

Fundamento técnico del balonmano

Los fundamentos técnicos del Balonmano son las técnicas y los movimientos utilizados para jugar Balonmano. Los principales fundamentos son: el agarre, la recepción, el pase, el lanzamiento, el bote y la finta.

La recepción: Es un fundamento muy importante que consiste en atrapar la pelota con seguridad sin perder el control de la misma, nos permite conservar la posesión de la pelota.

Los lanzamientos: El lanzamiento es el momento culminante de todo ataque; el objetivo del lanzamiento a portería es meter gol.

El Bote: Consiste en lanzar la pelota contra el suelo repetidamente y sin retenerla.

