

El Balon Mano 1:

Motivación:

¿Que observas en la imagen?

A un deportista a punto de lanzar el balón, el terreno de juego, con las medidas y nombres de las líneas, y la portería de balonmano. También aparece el tamaño del balón: para hombres y mujeres, la clasificación, cuantos jugadores y el tiempo.

¿Que movimientos se están ejecutando?

El jugador tiene el brazo izquierdo estirado hacia el frente, y el derecho doblado hacia atrás sosteniendo el balón, las piernas flexionadas porque al parecer está como en el aire (o saltando) y la derecha está mas adelante que la otra.

Ejercicios:

2. Realiza un montaje de los tipos de saques y recepción

Pase, Técnica.

El pase: Los jugadores pueden estar estáticos o en desplazamiento. El pase debe ofrecer unas garantías, de manera que los adversarios no puedan cortar su trayectoria.

Recepciones:

- El dominio de la recepción supone éxito en intervenciones posteriores. Hay que realizarla sin interrupción, en el momento oportuno y a la velocidad conveniente.

Posos de contacto y acciones:

- Debemos utilizar la cara palmar media de las manos y dedos.
- Para evitar que se nos escape el balón, las manos deben adoptar la siguiente posición:
 - Colocarlas en posición cóncava.
 - Apoyar el balón en la cara palmar media.
 - Colocar los dedos separados y extendidos sin rigidez para intentar abarcar la mayor superficie del balón.

Saque y Recepción

Se dice que un pase es trasladar el balón hacia otros compañeros que se encuentran estáticos o en desplazamiento.

El pase
Recepciones
Pivote
lateral,
extremo
central y
portero.

Saque de árbitro,
Saque de centro.

Recepción a la altura del pecho, Recepción desde la cadera hacia abajo, Recepción con una mano, Recepción con parada etc.

Tipos de pases: - Pase clásico de frente.

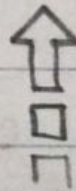
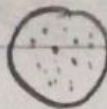
Pase clásico lateral,
Pase de Cadera.
Pase en alto.

3. Dibuja los tipos de recepción :

Recepción a la altura
del pecho.



Recepción desde
la cadera hacia abajo.



Recepción con
una mano.



Recepción con parada.



Recepción de bolas picadas.



4. En un cuadro sinóptico explica los saques en el balonmano.

Tipos de Saques de balón mano

Saque de Centro

Después de un gol se ejecuta un saque de centro por parte del equipo que recibió el gol.

También se ejecuta al inicio del partido y de la segunda parte (Se hace un sorteo con una moneda para ver quien saca de centro al inicio del partido y quien en la segunda parte) Para ejecutarlo:

- El jugador que lo ejecuta debe tener un pie apoyado en el centro de la línea central.
- Los compañeros del ejecutante deben estar en su propia mitad del campo (hasta que el árbitro toque el silbato que ordena la ejecución, luego pueden adelantarse).

Saque lateral

Cuando la pelota se va por sobre la línea de costado (o sobre la línea de fondo tocada por un jugador de campo del equipo defensor) se ejecuta un saque lateral.

Ojo, lo que se juzga es la posición de la pelota y no la del jugador que la posee. Para ejecutarlo:

- El jugador que lo ejecuta debe tener un pie apoyado sobre la línea lateral, cerca del lugar por donde la pelota abandonó el campo de juego.
- Los adversarios deben estar al menos a 3 metros de distancia del lugar de ejecución.

Saque de arco

Se ordena un saque de arco cuando la pelota se fue por sobre la línea de final tocada en última instancia por un jugador atacante o por el arquero. De igual manera, si el arquero tiene adaptada la pelota a sus manos dentro del área, también se reanuda el partido por medio de un saque de arco.

Un saque de arco debe ser ejecutado por el arquero desde dentro del área de arco, y se considera que ha sido ejecutado cuando la pelota traspone la línea de área de arco en dirección al campo de juego. De esta manera, si el arquero se convirtiera en gol "en contra", tal gol no es válido ya que la pelota nunca traspuso la línea del área.

5. Realiza la sopa de letras

C	L	A	T	E	R	A	L	S	M	S	A	M	F
J	M	A	C	W	Z	K	V	Y	P	R	T	C	A
S	L	C	L	S	D	L	N	C	C	O	A	E	J
O	A	Q	A	V	A	E	H	O	M	I	F	N	E
T	D	B	J	M	N	G	K	C	G	E	V	T	G
N	C	E	A	V	P	A	J	D	L	Y	A	R	V
E	G	T	S	L	W	O	S	E	O	Q	H	O	B
I	N	O	C	N	A	J	L	N	K	T	E	V	G
M	F	V	E	P	N	E	O	X	E	P	W	L	A
I	E	I	F	Q	L	I	C	P	A	S	E	Z	F
V	L	P	K	V	C	E	A	N	B	T	U	X	R
O	C	A	D	P	T	C	V	L	T	E	I	S	Z
M	M	B	E	Y	I	M	E	S	P	J	N	M	A
Q	H	C	O	N	P	Q	A	B	N	O	L	A	B
V	E	S	C	E	H	Y	M	R	M	A	N	O	N
R	N	E	P	V	T	D	P	S	E	L	A	M	T
M	T	K	L	P	O	S	I	C	I	O	N	C	E

- Movimientos

- Arco

- Recepción

- Campo

- Técnica

- Pivote

- Posición

- Lateral

- Balón

- Centro

- Saque

- Pase

- Mano