

Balon Mano

1. Escribe y explica los tipos de finta:

Finta de Brazo: La finta de brazo es aquella que luego de un cambio de dirección el atacante pasa el brazo con pelota por delante del defensor.

Finta de Tiro: Simular que se va a lanzar en un intento de hacer que el defensor se mueva de su posición, lo que permitiría lanzar al atacante y también podría hacer que el defensor cometa una falta contra el lanzador.

Finta de Bote: Consiste en simular una parada como para realizar un lanzamiento, mirando a canasta para después continuar mi ritmo con un bote más extenso una vez que hemos logrado engañar al defensor que está en nuestro lateral.

Finta de desplazamiento: Las fintas con el cuerpo, con posesión del balón, tienen como finalidad esquivar al oponente y realizar el lanzamiento o pasar al compañero, el cual, como consecuencia de esta acción, obtiene una posición favorable para el mismo.

2. Escribe y explica los tipos de lanzamientos :

Lanzamiento en suspensión :

En el baloncesto un tiro en suspensión es un intento de anotar una canasta saltando hacia el aro, y de un salto medio, para impulsar la pelota con determinado arco hacia la canasta. Es considerado como el tiro más fácil de hacer desde la distancia.

Lanzamiento de cadera : Primero tienes que llevar el brazo derecho o izquierdo hacia atrás. A continuación, tendrás que inclinar tu hombro hacia delante. Y después efectuar el lanzamiento sacando rápidamente el brazo bajo la línea de la cadera.

Lanzamiento en caída : Más utilizado por el Pivote del equipo pero también por los laterales, éste es aquel en que el jugador con el balón está cayendo al interior del área adversaria y ancha la pelota antes de caer.

Lanzamiento tras reverso : La parada la hacemos en dos tiempos pero el pie adelantado será el más próximo al defensor. Sobre este pie realizare-

T

mos un pivote de reverso dando la espalda al defensor.

3. Que es el contragolpe y explica cada uno de sus clases:

Contragolpe en primera oleada : que se realizan mediante un pase claro a un jugador adelantado o mediante una progresión en bote tras una interceptación.

Contragolpe con disparo rectificado :

- Estos lanzamientos los podemos ver en dos modalidades, rectificado en suspensión, normalmente usado por el extremo derecho cuando es diestro, o el extremo izquierdo cuando es zurdo, en el aire se busca torsionar el cuerpo para buscar ángulo de lanzamiento de cara a puerta.

Contragolpe (finalización con finta de bote) :

Con este último arman la jugada más usada en balonmano, que es el contragolpe o contraataque (acción más rápida para llegar al gol). Consiste en un

T

DD MM AA

pase largo del Arguero hacia cualquier extremo,
ya sea, el derecho o el izquierdo.