

NATALIA BARRERA LÓPEZ 8-1

Técnicas del balón mano

Concepto: es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos, de cada equipo hay 6 y 1 Portero.

Objetivo: Meter Gol.

El balón mano, en Colombia se inició desde el 2008.

Condición: Ancho: 20 metros - Largo 40 metros - Área del Portero: 6 metros - Área golpe franco: 9 metros.

Reglas Básicas: A: No se puede pisar el área prohibida del portero antes de lanzar.

B: El Portero pasa con todo, no hace corner. Puede salir sin balón y ser 1 jugador.

C: Saque del Portero desde dentro del Área. No puede salir con balón. Dentro no hay pases dobles.

Faltas Técnicas: No se puede botar con 2 manos a la vez, tampoco botar, coger y botar o acompañar la pelota.

- solo 3 pases sin botar

- 3 pases botar y 3 pases al válido

- faltas entre 6 y 9 m

- Faltas leves: cesión, darle con el pie

MORFIL

- Se saca con pie fijo y defender a 3m

Otras reglas Básicas:

- Saque Banda: pisando con 1 pie

- No más de 3 segundos parado con el balón.

- Pasivo: posesión sin intención de atacar (árbitro Aviso)

7 jugadores: Portero, extremo izquierdo, extremo derecho, Pivote, central, lateral izquierdo, lateral derecha.

Sanciones: 3 Amonestaciones por equipo (Amarilla), después exclusiones temporales de 2 minutos.

Expulsiones o rojas. sanción grave. Ya no podrá volver, tras 2º entra otro.

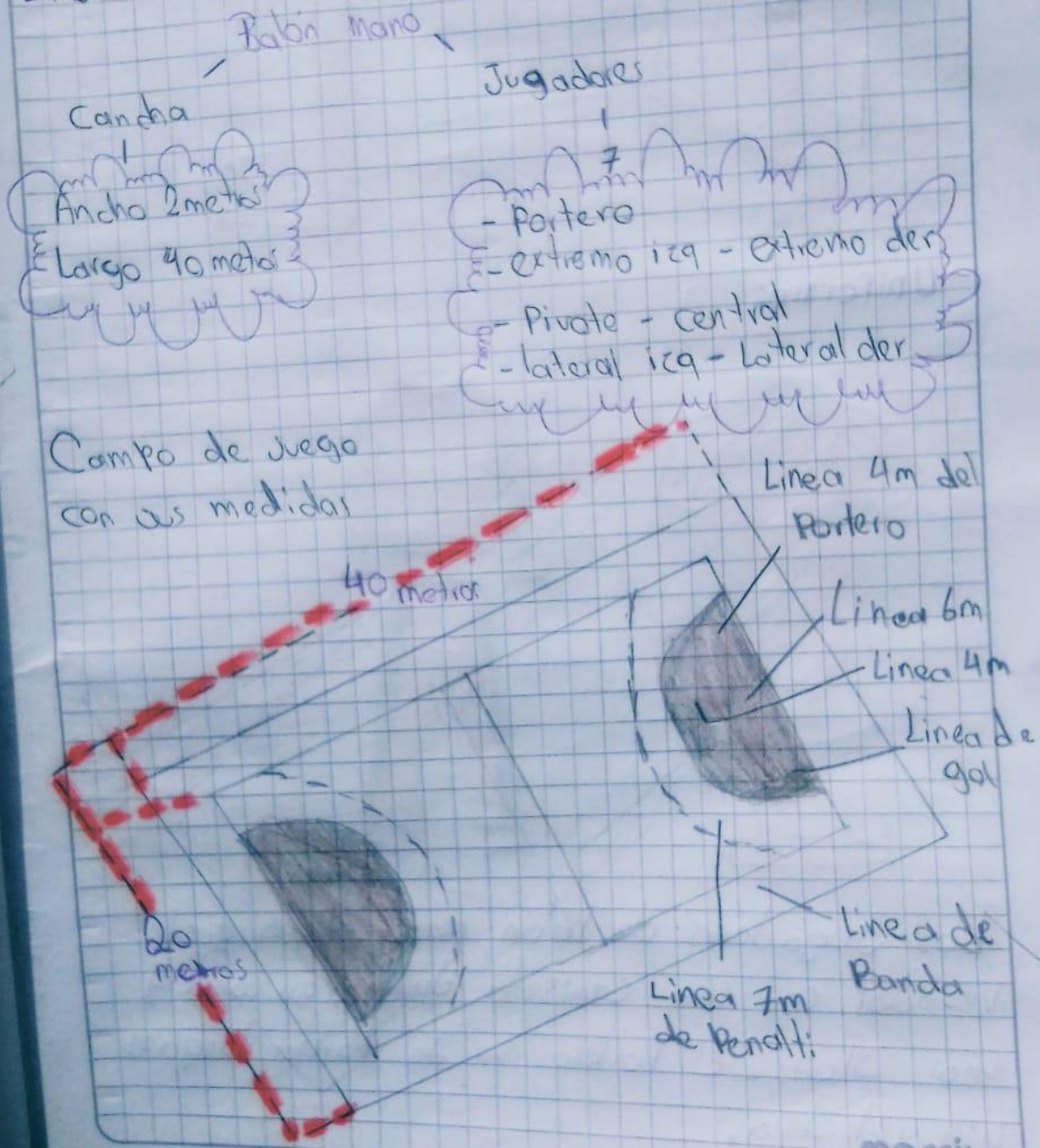
Roja + informe (azul) descalificación por informe, sanción de partidos posteriores.

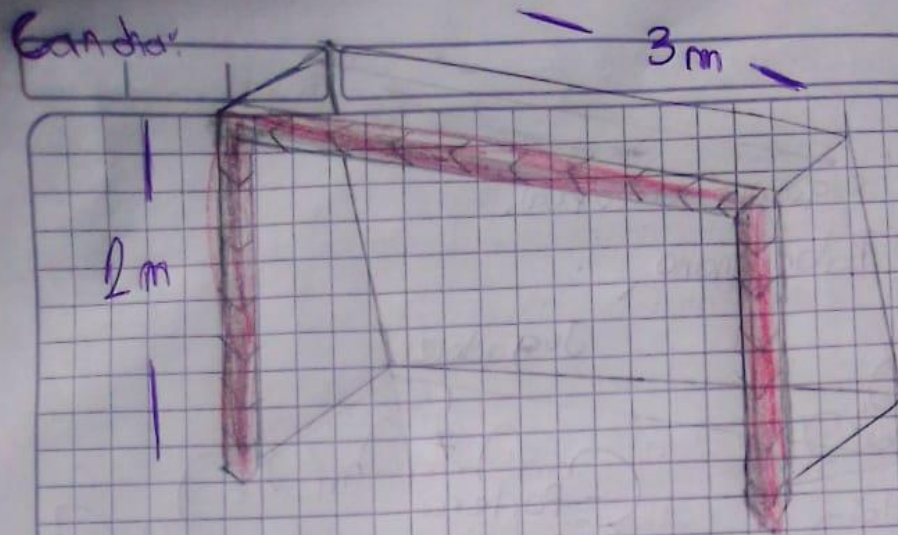
Cómo se juega: 2 tiempos 3 minutos (en base menor)

sin 7º posesión pero intención de atacar.

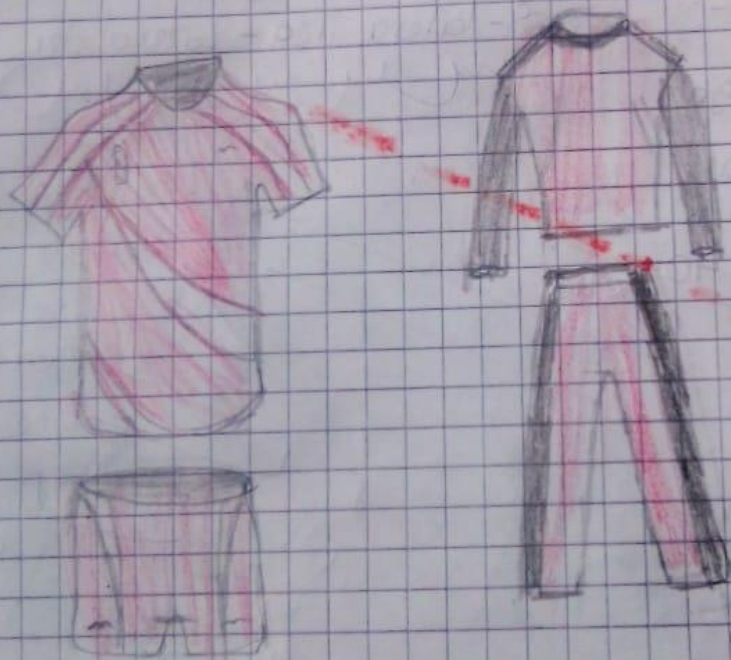
Ejercicios:

1 Realizar un esquema conceptual.





- Uniforme:



Los jugadores de balón mano tienen que ir vestidos con una camiseta de manga corta y unos shorts. el Portero va de Pantalón largo y una sudadera.