

Balonmano

consiste

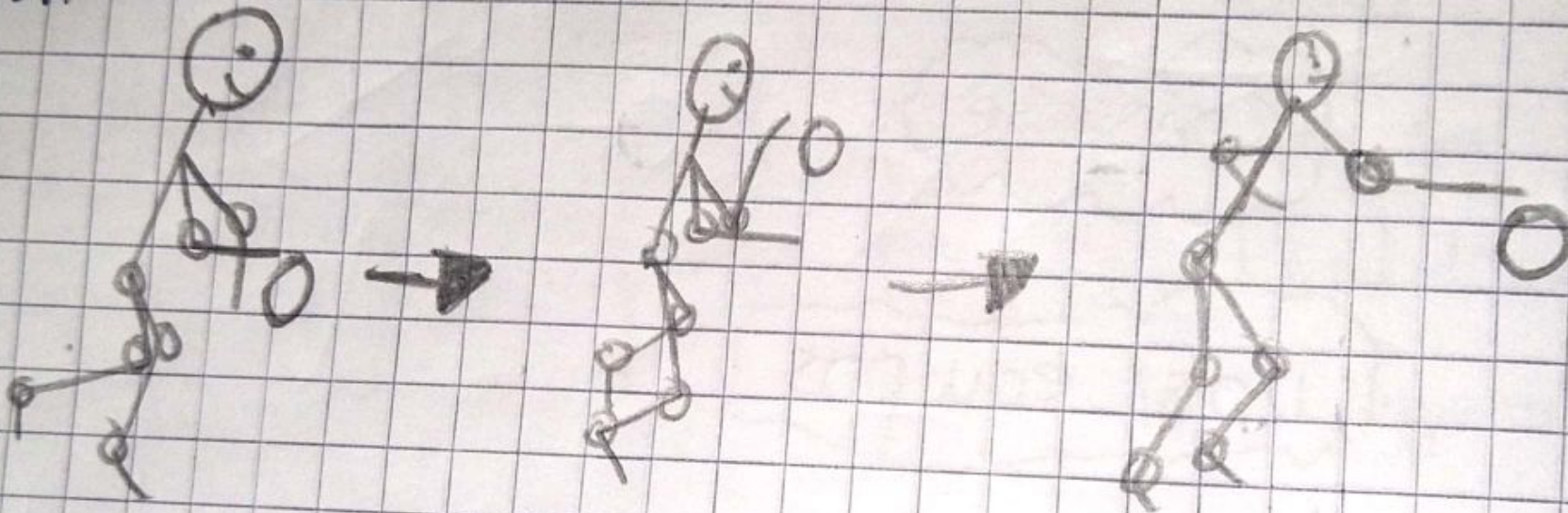
dos equipos

Cada uno con
7 jugadores dentro
de campo y 14 con
los de la banca

El objetivo del juego es que el
equipo que meta mas goles a lo
largo de dos tiempos con media
hora cada uno gana

• Representa graficamente el bote

Rball



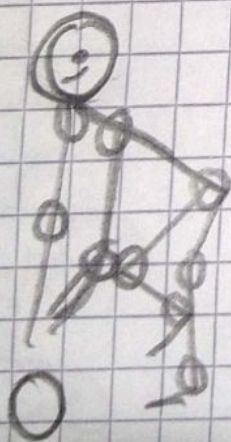
Recepción a la altura del pecho

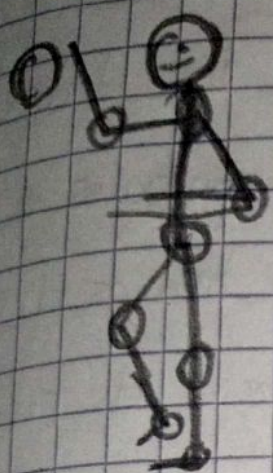
un pie delante y otro atrás separados a lo ancho de los hombros brazos semiflexionados ligeramente a la altura del pecho y codos ligeramente hacia afuera



Recepción desde la cadera hacia abajo

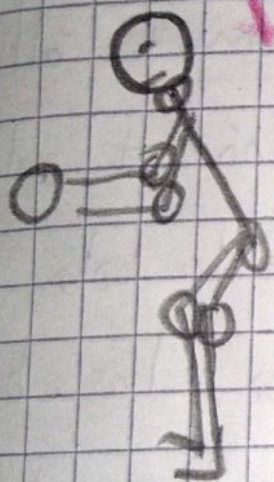
En el momento de la recepción se flexionan los brazos y las manos junto con el balón se lleva hacia el pecho, los codos hacia afuera para proteger el balón





Recepción con la mano

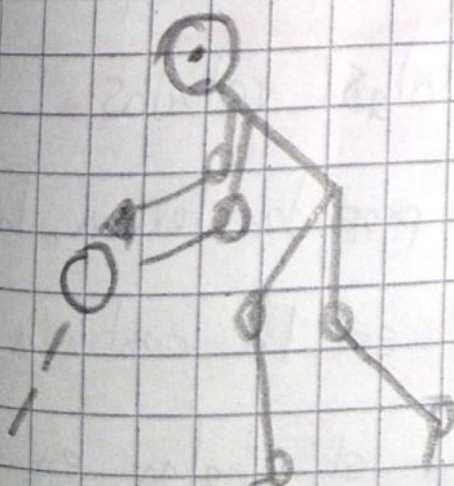
En el momento que se recibe la bola se tiene controlada, se pasa o se lleva a la otra mano, se protege, se abren los y el balón queda a la altura de el pecho



Recepción con parada

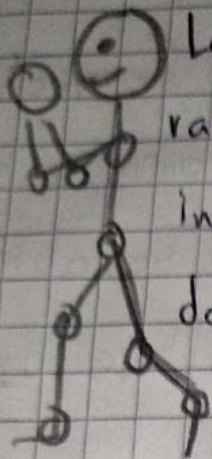
Cuando se recibe la bola y se tiene controlada se para o se lleva a la otra mano, se protege, se abren los codos y el balón queda a la altura del pecho

Recepción de bolas picadas



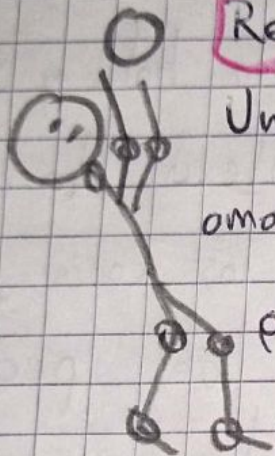
Al recibir el balón el tronco se endereza y se pasa el peso del cuerpo a la pierna trasera, los brazos se quedan frente al suelo

Recepción de bolas glabeadas



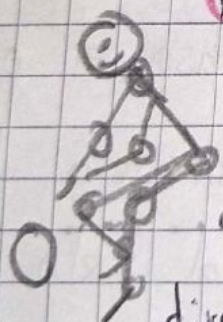
Las manos forman un embudo, los dedos separados, palmas hacia arriba, los pulgares e índices forman un triángulo, brazos flexionados hacia atrás, codos hacia el frente

Recepción de bolas muy altas



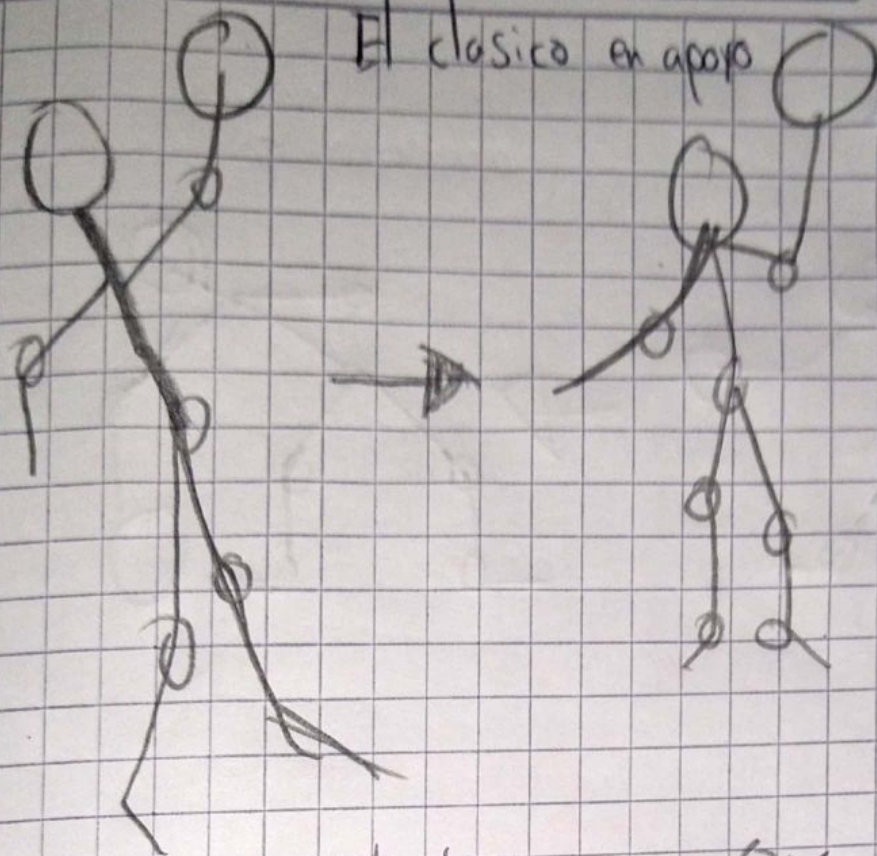
Una vez recibido el balón el salto se amortigua cayendo sobre la bola de los pies en semi flexión, los brazos se reflexionan y se lleva el balón frente al pecho codos hacia afuera en protección

Recepción de Bolas rodadas



Hay que hacer una profunda flexión, la rodilla que queda arriba es la contraria a la dirección en que viene el balón, en caso de que la bola viniese de lado una vez recogido el balón se lleva a la altura del pecho y se protege

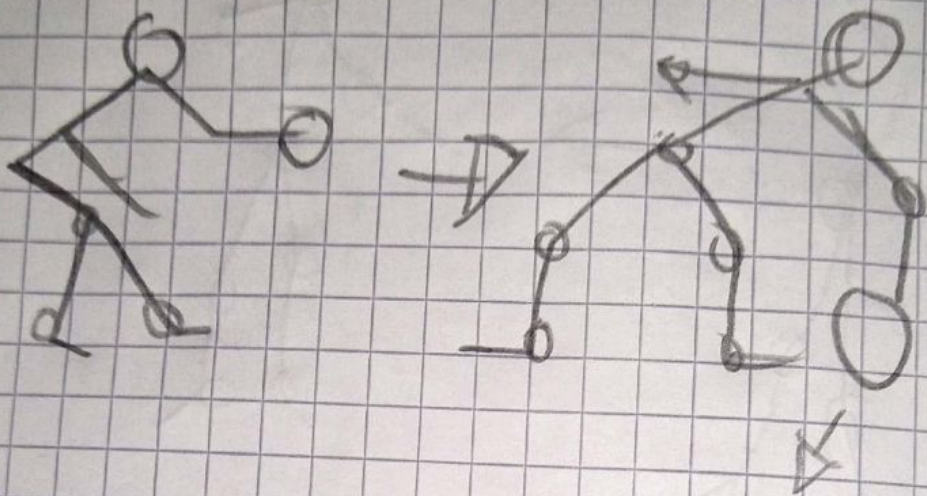
El clasico en apoyo



El clasico en suspensión



De cadera



Vaselina

