

Actividad

- Que observas en la imagen
- Real un jugador de Balonmano
- Que movimientos se estan ejecutando
- Real Esta realizando un lanzamiento

2) Realiza un mentefacto de los tipos de Saques y recepcion

Saques y recepciones de Balonmano

Tipos

recepciones

recepcion con patada

Recepcion de bolas picadas

Recepcion con una mano

recepcion ala altura del pecho

recepcion desde la cadera hacia abajo

Recepcion de bolas rodadas

recepcion de bolas muy altas

recepcion de bolas globeadas

Saques

Saque lateral

Saque de arco

Saque de arbolito

Saque central

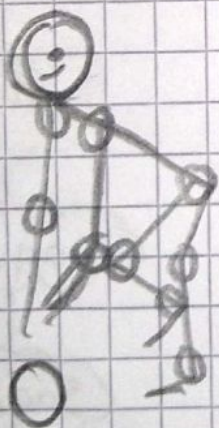
marfil

Recepción a la altura del pecho

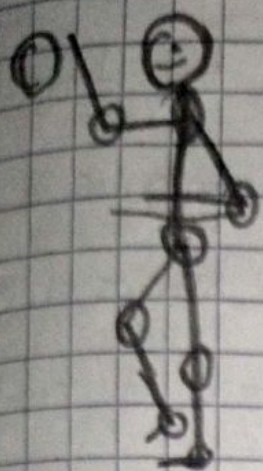


un pie delante y otro atrás separados a lo ancho de los hombros brazos semiflexionados ligeramente a la altura del pecho y codos ligeramente hacia afuera

Recepción desde la cadera hacia abajo

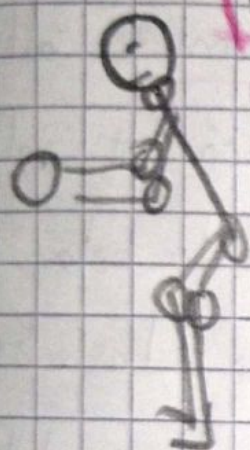


En el momento de la recepción se flexionan los brazos y las manos junto con el balón se lleva hacia el pecho, los codos hacia afuera para proteger el balón



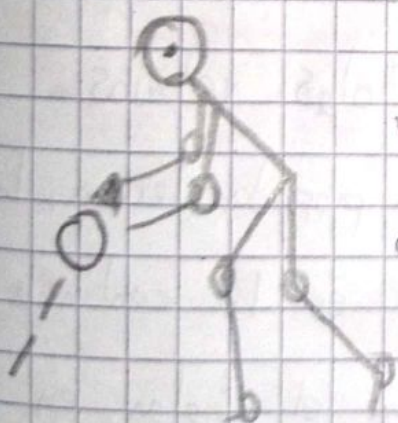
Recepción con la mano

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 pies y el balón queda a la altura del pecho



Recepción con parada

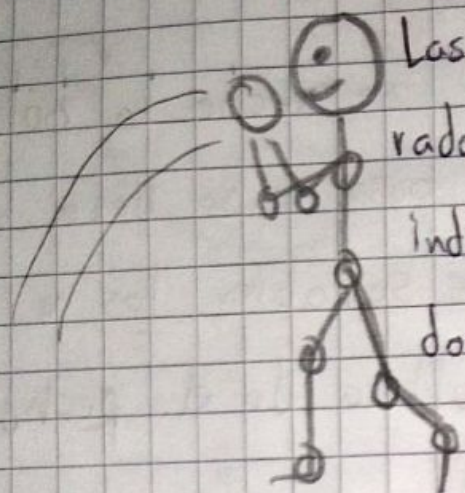
Cuando se recibe la bola y se tiene controlada se para o se lleva a la otra mano, se protege, se abren los codos y el balón queda a la altura del pecho



Recepción de bolas picadas

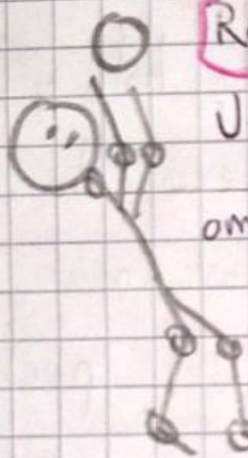
Al recibir el balón el tronco se endereza y se pasa el peso del cuerpo a la pierna trasera, los brazos se quedan frente al suelo

Recepción de bolas glaseadas



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 semiflexión, 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.

Saque de centro

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

Saque lateral

Cuando la pelota se va por sobre la línea de costado

Saque de arco

Se ordena un Saque de arco cuando la pelota se fue por sobre la línea del finel locada en ultima instancia por un jugador atacante o por el arquero

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