

EL BALON MANO

Ejercicio

De la siguiente representacion balonmano, Realiza un Resumen

R=

EL BALON MANO

- Es un deporte colectivo, que esta construido por 2 equipos de 12 jugadores, en cada uno hay 6 jugadores + 1 portero. El juego se divide en 2 partes de 30 minutos y su objetivo es meter gol sin que el otro equipo meta gol

Elementos tecnicos individuales ofensivos

- Elementos tecnicos individuales - posicion base, desplazamiento con y sin balon, adaptacion y manejo del balon, pases recepcion, bote, lanzamiento y fintas

Posicion Base

- Gestoforma del atacante
- Equilibrada y logica
- cabeza erguida
- Tronco ligeramente flexionado hacia delante
- Rodillas flexionadas
- Separacion de pies
- Brazos flexionados y separados del tronco
- Manos para coger el balon

Desplazamientos con y sin balón

- Acción de trasladarse de un lugar a otro
- Se encadenan gran parte de acciones técnicas y tácticas
- Crear y ocupar espacio
- Posiciones equilibradas
- Tipo y forma de desplazamiento en función de las circunstancias
- Grado de profundidad, anchura y velocidad será variable
- Stop y parada
- Campo visual del jugador de otros elementos de juego

Tipos de desplazamiento

- Sin balón
- Con balón
- del portero

Desplazamiento sin balón

- Sin posesión de balón
- Máximo campo visual posible
- Tronco ligeramente inclinado dirección del desplazamiento
- Piernas varían en función de su intervención
- No deben juntarse - o cruzarse los pies
- Brazo igual que en posición base

Función de su dirección

- Hacia delante
- Hacia atrás
- laterales

Funcion de la forma de ejecucion

- Forma de la marcha
- Forma de carrera
- deslizamiento

Desplazamiento con balón

- con posición del balón
- balón cerca del tronco, lejos de la defensa
- Posición del cuerpo básica
- Longitud y frecuencia de zancada - situación de juego
- no mirar al suelo campo visual

Tres funciones

- La recepción del balón
- con dos pies en el aire
- caída alternativa
- caída simultánea

la forma de ejecución

- forma de marcha
- forma de carrera
- En deslizamiento

en función de su ejecución

- Hacia delante
- Hacia atrás
- laterales

Desplazamientos del portero

- Situación balón y posición poseedor balón
- Portero a un lado al describiendo semicírculo
- Formas de desplazarse lentamente, pasos alternativos, pasos simultáneos

Manejo del balón

- Intervención con el balón máxima seguridad en su posesión
- Actuar de forma inmediata ante un problema
- puntos de contacto - dedos, cara, palma media y yemas
- Manos - posición concava
- Sujeción firme - manejo hábil y rápido de balón

Pases

- Dirigir un lanzamiento a un compañero la
- Precisión y Seguridad
- Elemento básico del juego
- un pase debe ser seguro, rápido, oportuno, útil, preciso e imprevisto

Tipos

- clásico de frente
- clásico lateral
- De espald
- En suspensión
- Picado
- Fly
- De cadera

Recepción

- Elementos fundamentales en la técnica ofensiva
- Relación con el pase

Principios fundamentales

- Transmitir grandes garantías de posición de balón
- Eficacia
- Detener la posición de balón

Tipos

- Frontal alta
- Frontal intermedia clásica
- Frontal baja
- Diagonales altas, intermedias y altas y bajas
- Laterales intermedias y bajas
- Balones rodados en estático o movimiento
- Bote pronto
- En suspensión

Bote

- Desplazamiento del jugador

Uso:

- Distancia de los tres pasos
- No retener balón
- Alejar de contrarios
- Tranquilizar al jugador
- El jugador que bota, campo visual

Tipos

- Bote alto
- Bote bajo

Lanzamiento

- Momento culminante del ataque
- Objetivo meter gol
- Potencia y precisión

Tipos

- Clásico con apoyo
- De cadera
- Rectificado
- De rosca
- Vaselina

Lanzamiento a 6 metros

Fintos

- Acción para engañar al contricante
- Gesto desconcentrante para el defensor
- No de forma exagerada
- Intentar acciones erróneas del defensor
- Trapecto de engaño + Salida
- Por sorpres
- Finter - Lanzamiento por c o de movimiento

Desmaques

- ocupar un espacio eficaz antes que el defensor
- Desplazamientos trajectorias, cambios de ritmo y dirección
- objetivo- espacio libre

1 Realizar un mentefacto del tema

El bote puede ser alto, cuando el jugador está alejado de los oponentes

El bote

El gesto técnico que permite desplazar se con el balón por el campo sin cometer falta.

Consiste en lanzar el balón al suelo para que vuelva a hacer contacto con la mano.

EL BALON MANO

El pase

la finta

ES un rápido cambio de dirección para equilibrar al oponente

para pasar hay que adelantar la pierna contraria al brazo que realiza el pase

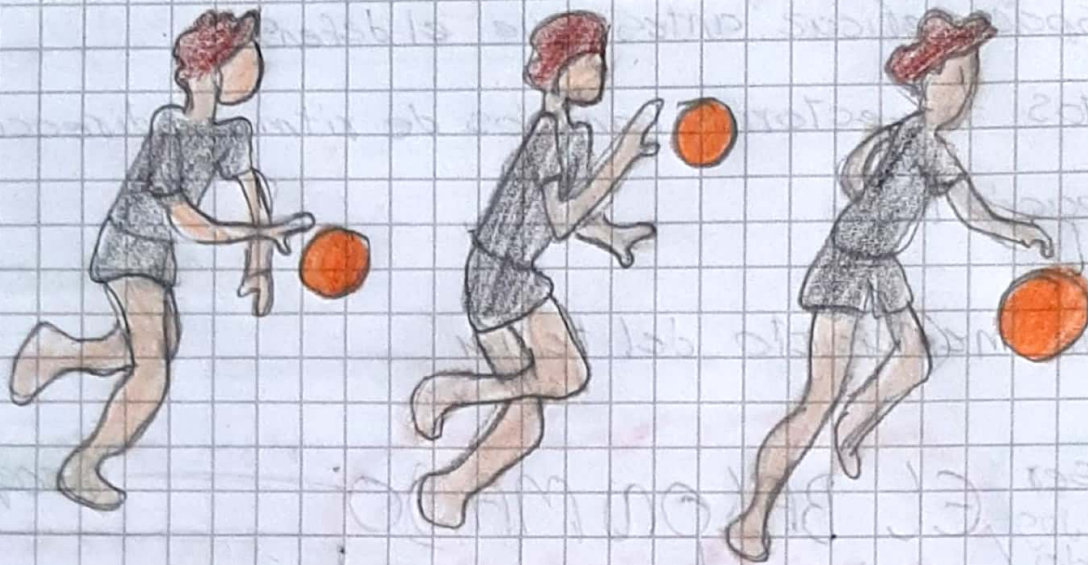
La recepción es la adopción del balón que proviene de un pase

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

El Lanzamiento es enviar con potencia y precisión el balón hacia la portería contraria para marcar gol.

Recepción

2 Realiza graficamente el bote



3 Realizar una tabla donde identifique los diferentes tipos de recepción y describelo y realiza un dibujo

RECEPCION

1 altura media

TIPOS 2 altura alta

3 altura baja

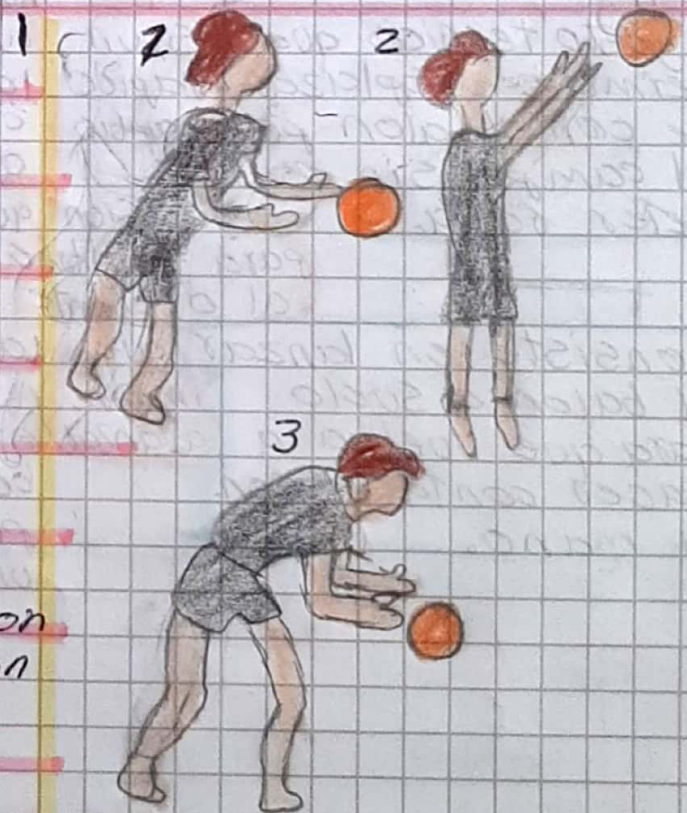
4 Recepcion en Salto

5 Frontales

6 Diagonales

7 En funcion de direccion del pase y orientacion del receptor

8 Laterales



4 Identifique los diferentes tipos de lanzamiento y realice su representación gráfica

Clasico con apoyo



De cadera



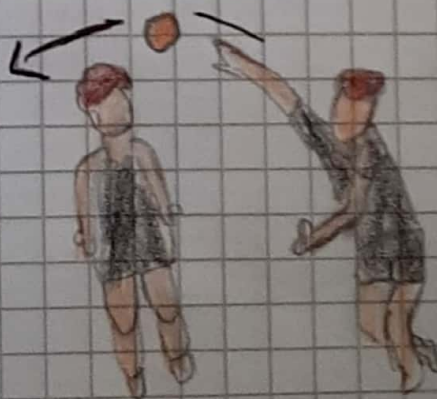
Rectificado



De rosca



Vaselina



Lanzamiento a 6 metros

