

Ejercicios

- 1 Realizar un mentefacto del tema. -
- 2 Representar gráficamente el bote.
- 3 Realizar una tabla donde identifique tipos de recepción y describalo y realiza un dibujo. -
- 4 Identifique los diferentes lanzamientos y realiza su representación gráfica. +

Balon Mano

Es un deporte donde dos equipos de 7 componentes se enfrentan. el objetivo de ambos es poner el balon dentro de la porteria contraria y sumar mas goles que el oponente.

Terrero de juego

El campo de Balonmano mide 40 metros de largo por 20 metros de ancho

Tiempo de juego

Cada Tiempo de juego consta de dos partes que duran 30 minutos, el tiempo de descanso entre cada parte es de 10 minutos.

Los jugadores

El numero de jugadores por equipo es de 14, Situandose dentro del campo de juego 7 incluido el portero.

En el equipo se pueden realizar todos los cambios que deseen.



Antes del pose del balón

Recepción del balón
(estando de pie/corriendo
/en un salto.)

Recepción del balón -
Bate.

Recepción del balón -
Bate - Finta.

Recepción del balón -
Finta

Recepción del balón -
Finta bate

Recepción del balón -
finta - bate - finta

Pose de Balón

- Pose en armado clásico.

- Pose en salto.

- Pose con desequilibrio previo.

- Pose con oposición en contacto.

- Pose con impulso.

- Pose de reves.

Después del pose del Balón

- De pie en una posición de ataque.

- Correr/desmarcarse hacia otra posición.

- Cambio de puesto.

- Bloquear para un compañero.

- Correr/desmarcarse hacia una posición de ataque.

- Después de la pérdida del balón correr hacia las labores de defensa.



Lanzamiento en Balonmano

- Apoyo
- Suspensión
- En caída
- rodamientos
- Tiro de metros
- Cadera
- en globo
- rasca
- 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.

