

Balón Mano

I.E.T.M Miguel de Cervantes Saavedra

DOCENTE: Willerman Tierradentro

ESTUDIANTE: Juan David Cruz Grisales

GRADO: 8-2

balon mano

Conformado

7 Jugadores

2 tiempos

de 30 min

pos cada uno

Principios

Progreso a la

Potencia de

-darse el

ataque a la

defensa

Controlar el

balon mediante

el ataque y

defensa

(A)

Recepción
media



(B)
Recepción
alta



(C) Recepción Baja



(D) Recepción
de salto



TIPOS

Recepción a la altura
del pecho

Recepción desde la cadera
hacia abajo

Recepción con una
mano

Recepción con penada

Recepción con botas
globulares

Recepción de botas
altas

Recepción con botas
picudas

Recepción de botas
flexibles

Recepción a la altura
de la cintura

Es la más usada con los pies estando en el
suelo como en el aire
Se entiende los brazos con los pies estando en el
y los dedos separados
Es poco frecuente e jugador debe calcular para
controlar el balón

Se utiliza cuando el balón va a una gran velocidad
y se realiza con una o dos manos
El cuerpo debe estar inclinado y con los pies a la
altura del pecho

Se utiliza los brazos que van a poca velocidad y
sin mano penada

Se usa cuando en contrario esta cerca de balón
va a una gran velocidad

Se utiliza con ambas manos colocadas en el
campo

Recepción a la altura
de la cintura menos inclinados entre y con codos.

①

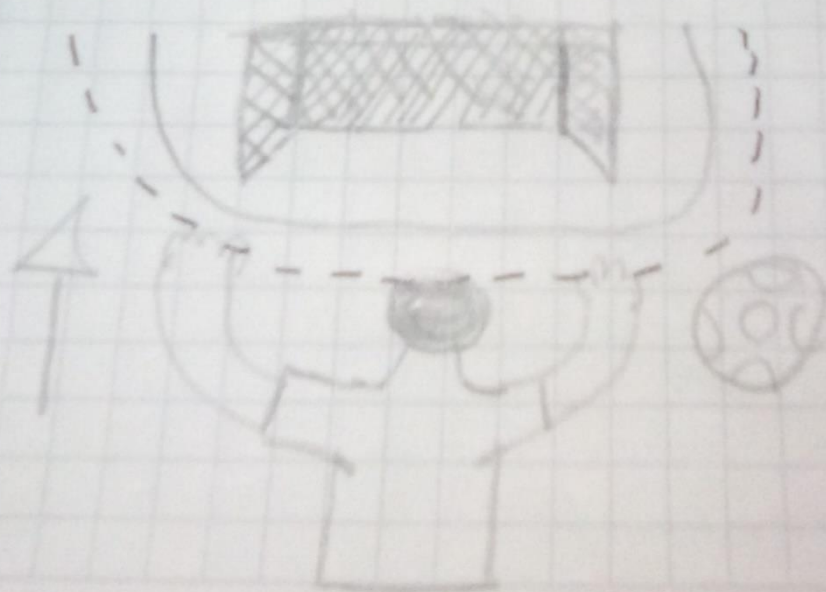


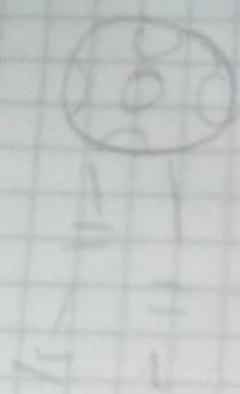
lanzamiento =

- Clásico con apoyo.
- De cadera.
- Rectificado.
- De yosca.
- Vaseina.
- Lanzamiento de 3 metros.

Foro

- Observa y responde
- + Consiste en empujar el balón y recibirlo tras su rebote en el suelo sirve para avanzar en el ataque o en espacio libre sirve para avanzar para desbordar Para en ataque se debe mantener la cabeza elevada el brazo es el encargado de dar la altura.
- Escribe los tipos de bote y explica como se ejercera los en dibujo
- + bote bajo: (vertical) se utiliza para controlar el juego sin avanzar hacia la portería
- + : se utiliza para llegar a la portería





Foro....

- Observa y responde
- + consiste en patear el balón y recibirlo tras su rebote en el suelo sirve para avanzar en el ataque o en espacio libre sirve para avanzar para desviación para en ataque se debe mantener la cabeza elevada el brazo es el encargado de dar la altura.
- Escribe los tipos de bote y explica como se ejercita los en dibujo
- + bote bato: (vertical) se utiliza para controlar el juego sin avanzar hacia la portería.
- + : se utiliza para llegar a la portería

