TEMA 11. El Balonmano

Nombre del Alumn@:_____ Curso: _____

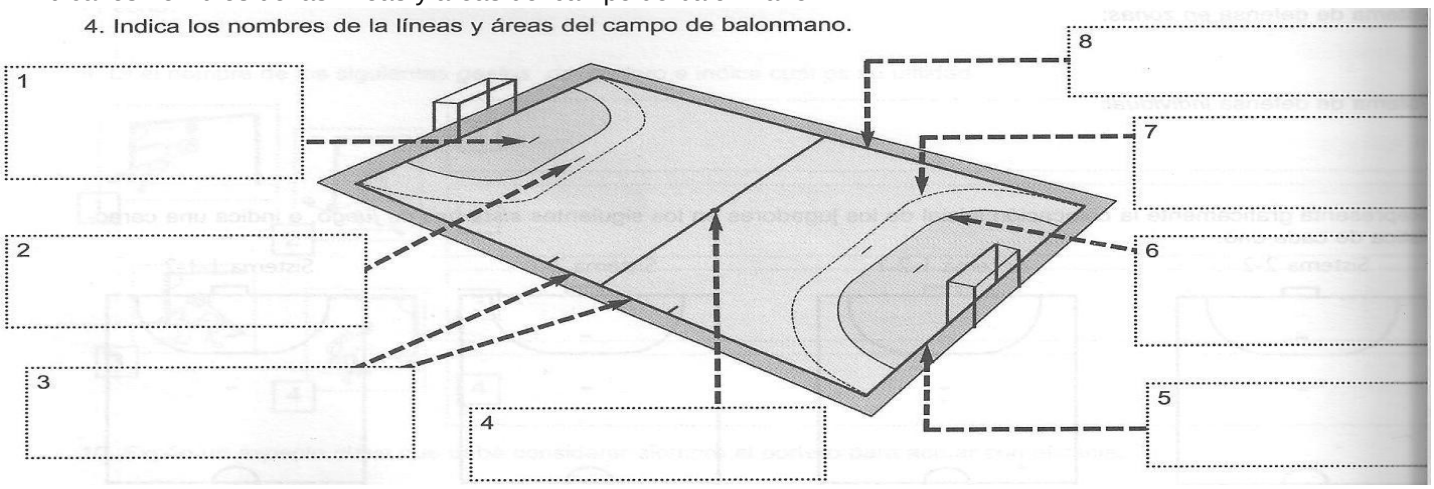
A. El balonmano: Características y reglas básicas.

1. ¿Cuál es el **objetivo** del juego en balonmano?.

2. ¿Cuántos jugadores componen un equipo de balonmano? (En el terreno de Juego).

3. ¿Cuánto tiempo dura un partido de balonmano?

4. Indica los nombres de las líneas y áreas del campo de balonmano.



5. ¿Verdadero o falso? Las reglas del juego.

l. Si un jugador defiende en el *área de portería* intencionadamente el árbitro debe señalar *golpe franco.*	V	F
2. En un lanzamiento de *golpe franco* los jugadores no pueden acercarse a más de 1 metro del lanzador.	V	F
3. Dar más de tres pasos sin botar el balón es una falta *disciplinaria*	V	F
4. Cuando el equipo que tiene el balón comete una falta *técnica* se concede la *posesión del balón* al equipo contrario	V	F
5. La *Ley de la ventaja* favorece al equipo que durante la jugada tiene la posesión del balón	V	F
6. Para el lanzamiento de *penalti* no hace falta esperar al toque de silbato del árbitro.	V	F
7. Cuando se produce una falta el jugador que la cometió puede ser expulsado durante 2 minutos.	V	F
8. Si el balón traspasa la *línea de portería* y lo ha tocado el portero al despejarlo, se indica *saque de portería.*	V	F
9. Cuando un equipo juega sin intención clara de marcar gol el árbitro puede quitarles la *posesión del balón.*	V	F

B. Los gestos técnicos cuando mi equipo TIENE el balón: el bote.

1. ¿Qué es el ***bote*** del balón? ¿Para qué se utiliza?

→

→

2. ¿En qué situaciones se emplean el **bote *bajo*** y el **bote *alto***?

→

→

C. Los gestos técnicos **cuando mi equipo TIENE el balón**: el ***pase*** y la ***recepción.***

1. ¿En qué consisten el ***pase*** y la ***recepción****?* ¿Por qué se consideran gestos muy importantes en balonmano?

→

→

→

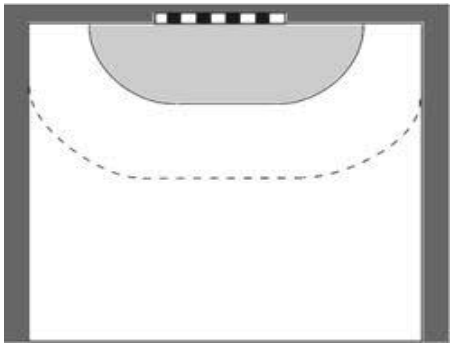
2. ¿De cuántas maneras se puede realizar un *pase?*

- Según el apoyo de los pies:
- Según la dirección del balón:
- Según la distancia:

3. Representa gráficamente el siguiente ejercicio. Utiliza líneas continuas para indicar el *desplazamiento* de un jugador, y líneas discontinuas para el *pase.*

Dibuja 6 jugadores próximos a la *línea de* 9 *mts* en estas posiciones: *extremo izquierdo, lateral izquierdo, central izquierdo, central derecho, lateral derecho* y *extremo derecho.*

-El *extremo izquierdo,* con el balón, da 3 pasos y al llegar a la *línea de* 6 *mts* lo pasa al *lateral izquierdo;* éste da 3 pasos en dirección a la portería y después pasa el balón al *central izquierdo;* éste pasa al jugador que se encuentra a su derecha y se continúa así hasta que el balón llega al *extremo derecho.* Después del pase, cada jugador vuelve hacia atrás situándose en la *línea de* 9 *mts.*



D. Los gestos técnicos **cuando mi equipo NO TIENE el balón.**

1. ¿Qué es la ***posición defensiva****?*

2. Explica dos rasgos característicos referidos a la colocación correcta del cuerpo en la *posición defensiva.*

3. En un desplazamiento en *posición defensiva,* ¿qué pierna es aconsejable mover primero? ¿Por qué?

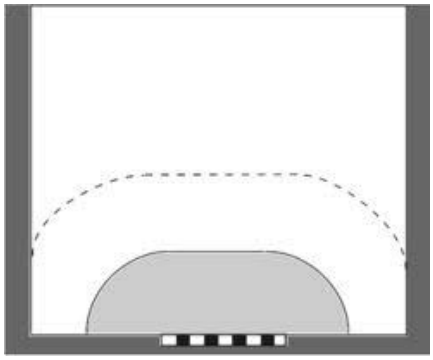
4. Explica una *acción táctica* a aplicar **cuando nuestro equipo no tiene el balón**, y **jugamos en defensa**.

SI DEFIENDO A UN OPONENTE QUE NO TIENE BALÓN	SI DEFIENDO A UN OPONENTE QUE TIENE EL BALÓN	PARA IMPEDIR EL AVANCE Y EL LANZAMIENTO

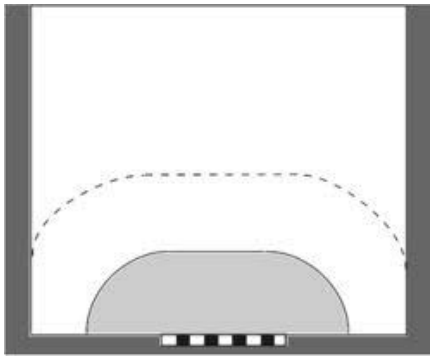
5. ¿Verdadero o falso? Las reglas del juego.

I. El portero solamente puede desplazarse con el balón dentro de su área *de portería*	**V**	**F**
2. En cuanto lo tiene, el portero tiene que desprenderse del balón en menos de 3segundos	**V**	**F**
3. Ante balones que le lanzan a media altura el portero siempre emplea el brazo	**V**	**F**
4. Para situarse el portero atiende a la bisectriz del ángulo formado por el balón y los postes de su portería	**V**	**F**
5. Ante un lanzamiento desde los extremos el portero debe salir de la portería más que en ningún otro caso	**V**	**F**
6. AI despejar, el portero debe impulsar con la pierna más próxima al lugar donde se dirige el balón	**V**	**F**
7. En todos los lanzamientos, el portero siempre trata de adaptar directamente el balón	**V**	**F**

6. Representa gráficamente la colocación de los jugadores en el campo en un ***sistema de juego* 3:3**.



7. Representa gráficamente la colocación de los jugadores en un ***sistema defensivo* 5:1,**



8. Explica en qué consisten los siguientes ***sistemas defensivos.***

- ➔ Sistema defensivo ***individual****:*
- ➔ Sistema defensivo ***zonal:***
- ➔ Sistema defensivo ***mixto:***

E. El juego en equipo.

1. ¿Cuáles son los ***principios de juego*** en balonmano?

   - Cuando el equipo **tiene** el balón:

   - Cuando el equipo **no tiene** el balón:

2. Indica una ***acción táctica*** para conseguir los ***principios de juego*** cuando el equipo **tiene** el balón.

SI TENGO EL BALÓN	SI NOTENGO EL BALÓN	PARA FINALIZAR CON ÉXITO LA JUGADA