

## 1.-¿QUÉ ES EL BALONMANO?

Es un deporte de equipo



El Objetivo del juego es:

Introducir la pelota dentro de la portería contraria, marcar gol.

1º ESO



## 3.-¿DÓNDE SE JUEGA?



1º ESO



## 4.-¿ CÓMO SE JUEGA ? REGLAS BÁSICAS

### **b).-Tiempo ataque:**

Sin tiempo límite, pero atacando

### **a).-Duración:**

2 tiempos de 30'  
Prórrogas 5'

### **c).-Cambios:**

Volantes, Ilimitados.  
Por línea de cambios.

### **d).-Jugadores:**

12 jugadores máximo  
7 en la pista.



### **e).-Área Portería:**

Sólo puede pisar el portero de ese equipo

### **f).-Inicio partido:**

Sorteo campo y saque, con un pase.

### **g).-Partes**

#### **permitidas juego:**

De la rodilla hacia arriba.

### **h).-Posiciones:**

Central, laterales, extremos, pivote y portero.

1º  
ESO

Daniel García, Lic E.F.



## Posiciones y características Jugadores

1º  
ESO

### **CENTRAL:**

Es el jugador más inteligente, el director del juego. Buen lanzador y Muy buen pasador.

### **LATERALES**

Tienen el lanzamiento más potente y son buenos pasadores



### **EXTREMOS**

Son ágiles y rápidos. Tienen el lanzamiento más habilidoso y en el contrataque son letales.

### **PIVOTE:**

Es el jugador más fuerte. Juega siempre cerca de la línea y mantiene una dura lucha con los defensores. Si recibe el balón no desearás ser portero.

Daniel García, Lic E.F.



## 5.-EL REGLAMENTO

### 2.-Saque Banda:

Pisando línea con un pie

### 3.-Faltas:

Se sacan desde donde se producen. Un pie fijo. Defensores a 3m.

### 4.-Regla 3 sg:

Pasarla si me presionan antes de 3sg.

### 1.-Fuera Banda :

Lo marca sólo la pelota, más de la mitad fuera



### 5.-Portero:

Para con todo, no hace corner. Puede salir sin balón. No hay cesión: golpe franco. Si entra con balón: penalti.

### 8.-Golpe Franco

Faltas entre 6 y 9m  
Faltas leves, cesión, portero sale con balón

### 7.-Invasión:

Pisar el área del portero

### 6.-Saque portero:

Desde dentro de área  
No puede salir con balón: golpe franco

1º  
ESO

Daniel García, Lic E.F.



## 5.-EL REGLAMENTO

### 9.-Amonestación:

3 amonestaciones por equipo (tarjeta amarilla), después exclusiones

### 10.-Exclusión:

2 min fuera del campo. Equipo con un menos. A los 2 min vuelve.

### 11.-Descalificación:

Por 3 exclusiones. Tarjeta roja. A los 2 min entra otro



### 12.-Expulsión:

Equipo queda con uno menos. Tarjeta Roja

### 14.-Penalti:

Portero puede salir línea 4m. Pie adelantado fijado, detrás línea. Puedo girar, amagar, dejarme caer...  
Se pita cuando se impide en falta una ocasión clara de gol.

### 13.-Pasivo:

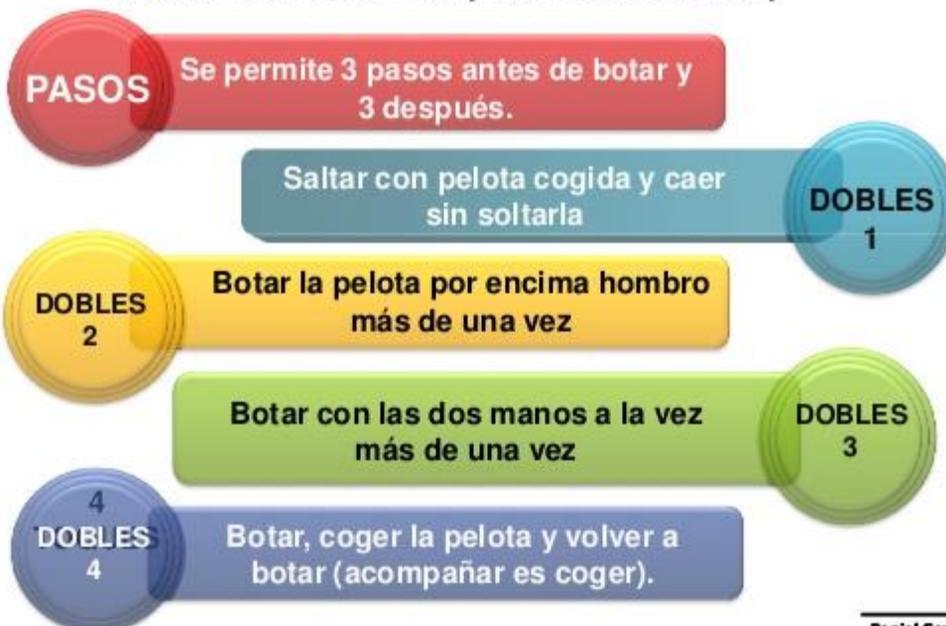
Posesión pelota sin intención clara ataque

1º  
ESO

Daniel García, Lic E.F.



## FALTAS CON BALÓN (PASOS Y DOBLES)



Daniel García, Lic E.F.



## 6.-Aspectos generales del Juego

1º ESO



Daniel García, Lic E.F.

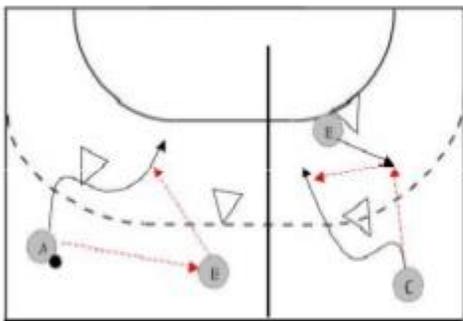


**LA TÁCTICA: La decisión**  
Dónde están mis compañeros, qué hacen los defensores, a qué distancia está mi oponente ?, etc. El análisis de esta información me lleva a **DECIDIR** qué es lo mejor que puedo hacer. La decisión puede afectarme a mí solo o a más compañeros.

Daniel García, Lic E.F.



**Ejemplos Táctica Colectiva ATAQUE**



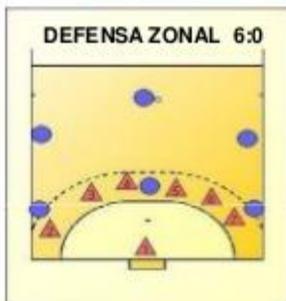
2X2.- PASE Y VA



2X2.-CRUCE



## Ejemplos Táctica Colectiva DEFENSA



**DEFENSA INDIVIDUAL**

- Cada jugador se encarga de defender a un atacante en concreto.
- El equipo habla antes y se los distribuye por números.
- Se pueden hacer ayudas en caso de necesidad, para lo cual hay que estar siempre pendiente de la jugada, aunque mi atacante no se mueva.



## 6.3.-Ciclo de Juego



**A  
T  
A  
Q  
U  
E**

- AVANZAR CON EL BALÓN, PROGRESAR
- CONSERVAR LA POSESIÓN, EL BALÓN EN MI PODER
- MARCAR GOL



**D  
E  
F  
E  
N  
S  
A**

- EVITAR LA PROGRESIÓN DE LA PELOTA
- RECUPERAR LA POSESIÓN DE LA PELOTA
- EVITAR QUE MARQUEN GOL



## 7.-TÉCNICAS BALONMANO



### 1.-POSICIÓN BASE Y AGARRE



### 2.-DESPLAZAMIENTOS Y PARADAS



### 3.-PASES Y RECEPCIÓN



### 4.-LANZAMIENTOS



TÉCNICAS

### 5.-BOTE Y CAMBIO DIRECCIÓN



### 6.-FINTAS



### 7.-BLOCAJES



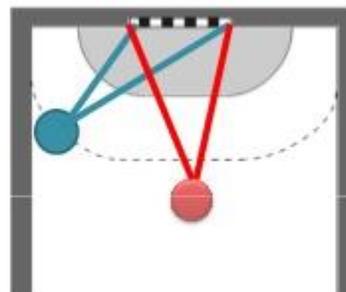
## TÉCNICAS: LANZAMIENTOS



### El Lanzamiento



### ÁNGULO DE TIRO



### CARACTERÍSTICAS DEL LANZAMIENTO

1. PRECISO
2. POTENTE
3. OPORTUNO

