

Conocer los gestos técnicos y los principios de juego.

*Objetivos Practicar los gestos técnicos con una finalidad táctica coordinando las acciones con las de los compañeros.

Comprender las reglas básicas y aplicarlas.

Participar de forma desinhibida y constructiva.

Objetivo: introducir el balón en la portería contraria el mayor número de veces.

Jugadores: 7 por equipo, 1 de ellos portero. Tantos cambios como quieran a 4,5 m de la línea central.

Campo: mide 20x40m. Línea de 6m área portería, área de golpe franco (discontinua a 3m de la anterior), línea

*Reglas pequeña a 4m (marca hasta donde puede salir el portero en los penaltis lanzados desde 7m).

Básicas Balón: de cuero o material sintético. Hombres 425-475g y 58-60cm. Mujeres 325-400g y 54-56 cm.

Portería: 2m. de alto, 3m. de ancho y 1m. de ancho. Debe tener una red para evitar que salga el balón

Partido: 2 tiempos de 30min. y 1 descanso de 10. Cuando el balón sale del campo el reloj no se detiene.

Si el balón sale fuera por las bandas se realizará un saque de banda por parte del que no tenía el balón.

Dar más de 3 pasos sin botar el balón.

Botar el balón cogerlo y volverlo a botar.

Sin contacto Tocar el balón con las manos sin botarlo varias veces seguidas.

BALONMANO *Faltas físico Tocar el balón con las rodillas o por debajo de éstas.

Técnicas Entrar en el área de portería para obtener ventaja.

*Emplear el puño para quitar el balón

*Obstruir el paso empleando las manos, los brazos o las

Con contacto falta disciplinaria, el árbitro puede señalar piernas. Sólo con el tronco y sin agarrar.

físico advertencia, amonestación, exclusión, descalificación *Abrazar, golpear o zancadillear.

Se penalizan con un golpe franco (lanzado desde donde se produjo la falta y a una distancia de 9m. de la portería contraria)

Faltas cometidas en cualquier lugar del campo si con ello se evita una ocasión de gol.

Se sanciona Si un jugador defiende dentro del área de portería intencionadamente.

con penalti Pasar el balón al portero dentro de su área.

Avanzar si ningún oponente te lo impide en un espacio de tres pasos.

Alejarte de un oponente cercano.

Bote: lanzar el balón hacia el suelo para Progresar para lanzar a portería.

que vuelva a hacer contacto con la mano Serenar los ánimos del equipo.

Pase clásico: el más utilizado por su precisión y seguridad estando de frente o

Con posesión lateralmente al receptor.

del balón Pase: enviar el balón a un compañero

situado en una zona óptima Pase en pronación: No utilizarlo con frecuencia pues el defensor tendrá más posibilidades de interceptarlo.

Lado fuerte: donde hay menor probabilidad de pérdida del balón.

Recepción: adaptación del balón que proviene de un pase. Lado débil: donde hay mayor probabilidad de pérdida del balón.

Lanzamiento clásico.

Lanzamiento en profundidad.

Lanzamiento: gesto de enviar con potencia y Lanzamiento en suspensión.

precisión el balón hacia la portería contraria. Lanzamiento de cadera.

Lanzamiento rectificado.

La finta de desplazamiento: rápido cambio de dirección para desequilibrar a tu defensor.

GESTOS

TÉCNICOS

Adopta una posición defensiva.

Sitúate entre tu oponente y tu portería para evitar el gol.

Posición y desplazamientos Mantén continuos contactos visuales con el jugador con el balón y el que defiendes.

Evita cruzar los pies para no desequilibrarte.

Sin posesión

del balón Puede interceptar el balón con cualquier parte del cuerpo.

Puede desplazarse en el área de portería con el balón en las manos durante 3 segundos.

Puede recibir y jugar el balón con un pie en el área de portería y otro en el terreno de juego.

Portero Puede abandonar y jugar fuera del área sin posesión del balón. Podrá tomar parte del juego si no ha abandonado el área con

el balón controlado.

Puede meter un gol directamente

Trataremos de ocupar los espacios del campo más favorables para conseguir gol.

Hay diversos sistemas de juego.

Ataque Los más utilizados son: 3:3 y 2:4.

Al aplicar un sistema de juego hay que atender a las líneas de juego o líneas imaginarias formadas por vuestra colocación.

Los jugadores se desplazan pasándose el balón sincronizando sus movimientos.

EL JUEGO EN

EQUIPO

Hay que impedir que el equipo contrario consiga el objetivo del juego.

Trataremos de recuperar el balón interceptando el pase.

Impediremos el avance del contrario y evitaremos lanzamientos.

Defensa También hay distintos sistemas defensivos.

Sistema individual: cada jugador defiende a un adversario. Se les empareja por similitud física o técnica.

Sistema zonal: cada jugador tiene un puesto específico.

Sistema mixto: un jugador defiende a otro de forma individual y el resto defiende por zonas.

4º C 1 21/07/04