

APUNTES DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO: 3º ESO

JUEGOS Y DEPORTES: BALONMANO

En este trimestre, mediante el estudio de los juegos y deportes vamos a ser capaces de

- ✎ Incrementar mis posibilidades motrices.
- ✎ Conocer aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonmano
- ✎ Valorar los aspectos de relación que fomenta el deporte, y mostrar habilidades y actitudes sociales de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida del rendimiento.


Palabras nuevas: Anota aquí las que vayas encontrándote para buscarlas en el diccionario. Escribe su significado al final de este tema.

.....


Párate a pensar... y responde aquí:

¿Crees que se podrán alcanzar los objetivos arriba señalados? ¿Por qué?

Los fines de semana, en tiempo de vacaciones, por las tardes... ¿En qué lugares y con qué personas puedes hacer juegos de balonmano o jugar partidillos?

 Ten en cuenta que se necesita ensayar las técnicas muchas veces para fallar lo menos posible... Hasta l@s jugador@s experimentad@s a veces pierden el balón, o no son capaces de quitarlo al contrario...

 Ayuda en lo que puedas a tus oponentes, si no estuvieran ahí, tú no podrías jugar.

 Si quieres ampliar información, gran parte de la que aquí aparece está extraída del libro del M.E.C. " Balonmano"

Estos conocimientos te pueden ayudar:

1.- La técnica, la táctica y la estrategia

Realizaremos diversos juegos que requieren de diversas capacidades físicas, pero para jugar bien necesitamos conocer algunos términos y sus definiciones.

Técnica: "Forma correcta de hacer, ejecutar o realizar los elementos del deporte en cuestión". Responde a la pregunta *¿cómo ejecutar?*

Táctica: "La aplicación de la técnica en situación real de juego". La llevan a cabo los jugadores y jugadoras.

Estrategia: "Planificación relativa a la táctica previa a la aplicación en el juego". La llevan a cabo el profesor/a y los jugadores/as.

2.- Para poder jugar desde el primer día al balonmano

Debemos practicar e inculcar el respeto a: contrarios, compañeros, árbitros, y material (y espectadores o animadores si los hubiere), evitando criticar con gestos o palabras a los demás.

Si cometemos una infracción (falta) hemos de reconocerla enseguida (decirlo), evitando engañar. "Incluso una falta con un impacto físico muy pequeño puede ser muy peligrosa y tener consecuencias potenciales muy graves si se comete en un momento en que el adversario está indefenso y desprevenido".

También hay que vigilar la utilización de materiales sin salientes, así como la no utilización de anillos, pulseras, pendientes grandes o cualquier objeto que pueda dañar (piercings, etc).

Normas para empezar a jugar con cualquier amig@:

El objetivo es llevar el balón hasta la portería contraria sin poder utilizar los pies

Jugadores en defensa: no tocar al portador del balón. Sí pueden bloquear el paso con el tronco
No arrebatarse ni golpear el balón de las manos

Jugadores en ataque con balón: Pueden:

1, 2 ó 3 pasos con el balón adaptado (un 4º paso si la recepción es en suspensión)

Se permite: pasos (hasta 3) + botar + pasos (hasta 3)

3 segundos retención balón inmóvil máximo (en ese tiempo, pasar o lanzar)

Pasar de una mano a otra sin perder contacto

Lanzar una vez el balón al suelo

Botar de forma continua con una mano

Una vez que se pierde el contacto de los pies con el suelo, es obligatorio soltar el balón.

En el área de portería..... Sólo el portero

Los porteros pueden jugar en el campo

Otras formas de puntuación para jugar que premian la puntería: gol: 3 puntos
Parada por el portero o al poste: 1 punto.

Al principio seremos tolerantes con la señalización de pasos y el doble, el ataque en la superficie de portería...

Otras normas:

- Para el saque de centro al comienzo de cada tiempo, todos los jugadores deben encontrarse en su propio campo.
- Para el saque de centro después de haber marcado un gol, a los jugadores contrarios al equipo del lanzador se les permite estar en ambos campos del terreno de juego. En ambos casos los jugadores del equipo contrario tienen que estar al menos a 3 metros del ejecutor del saque de centro
- El saque de banda se ejecuta desde el lugar por donde el balón rebasó la línea de banda o, si cruzó la línea de portería, por su lado desde la intersección de la línea de banda y la línea de portería.
- También se concede cuando el balón ha tocado el techo o un objeto fijo sobre el terreno de juego.
- El lanzador tiene que mantener un pie sobre de la línea de banda y permanecer en esa posición hasta que el balón haya salido de su mano.

Ejecución del golpe franco (tiro libre)

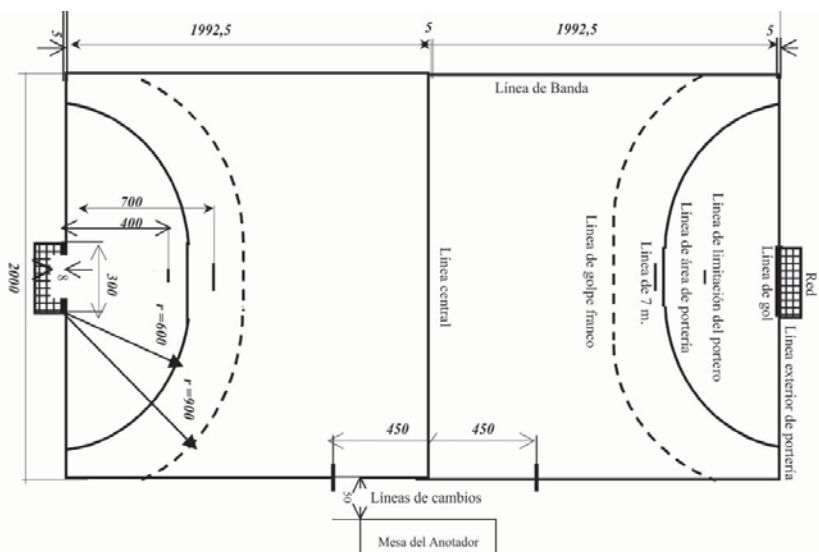
- Normalmente se ejecuta desde el lugar en que se cometió la infracción.
- Nunca se puede ejecutar un golpe franco dentro de la línea de golpe franco (discontinua) de los jugadores contrarios.
- Cuando se ejecuta un golpe franco, los contrarios tienen que permanecer a una distancia mínima de 3 metros del lanzador.

El lanzamiento de 7 metros

- Se realiza un lanzamiento de 7 metros cuando se frustra antirreglamentariamente una clara ocasión de gol en cualquier parte del terreno de juego por parte de un jugador del equipo contrario.

El terreno de juego reglamentario es de 40 X 20 metros de ancho, con dos áreas de portería y un área de juego.

La línea de golpe franco (línea de 9 metros) es una línea discontinua; se marca a 3 m por fuera de la línea del área de portería.



3.- Aspectos técnicos.



Sujeción del balón (gesto específico para la toma de contacto), también llamado adaptación.

Las manos: posición ligeramente cóncava con los dedos abiertos sin rigidez.

Las yemas de los dedos: una ligera presión sobre la superficie del balón, siendo el meñique y el pulgar los que más presión ejerzan.

El balón también **debe** descansar sobre la palma

Antes y después de cualquier acción buscaremos una postura equilibrada

La posición básica, además de equilibrio, requiere habilidad y agilidad, así como esfuerzo de atención al balón y al movimiento de otros jugadores.

Posición de base (atacante)

Se caracteriza por:

Cabeza erguida, tronco ligeramente flexionado hacia delante, ligera flexión de caderas y rodillas, piernas separadas buscan una buena base de sustentación, brazos semiflexionados y separados del tronco, manos orientadas hacia el balón. Pies sobre metatarso y dedos en el caso de la postura en movimiento.

Posición de base (defensor): cabeza dominando el mayor campo visual, articulaciones en ligera flexión, base de apoyo equilibrada, brazos orientados lateralmente y hacia delante.

La atención: en los atacantes y en el balón. Evitar pasos excesivamente largos.

Ahora, en el campo tendremos que estar en forma para poder: desplazarnos sin balón, botar, lanzar, fintar, marcar al oponente, interceptar, bloquear, pasar, pasar y marchar, hacer cruces, bloqueos, basculaciones y defender en dos líneas, así que vamos a ver en qué consiste cada una de estas acciones.

4.- Acciones técnico-tácticas INDIVIDUALES EN ATAQUE (lo que puede hacer un/una jugador/a durante el juego)

- Desplazamientos sin balón

Pueden ser: marcha, deslizamiento, carrera, curvas, Rectas, frontal adelante o atrás, laterales (evitar curzar piernas y los pasos excesivamente largos), con cambios de dirección y con cambios de sentido, con ritmo uniforme, acelerado, o con cambio de ritmo

Cuando se lleva el balón: brazos y manos lo alejan del defensor (protección) acercándolo al tronco

Cuando la recepción se produce con algún pie en el aire: se autorizan tres pasos con el balón adaptado y el cuarto cuando hay recepción en suspensión.

- Botes

Posibilidades: Alto, Bajo, Vertical, Oblicuo, Unitario, Continuado...

Importante: mirar lo mínimo posible al balón. La mano da la dirección al bote.

Sirve para avanzar por el campo en situaciones de 1x0.

NO UTILIZARLO SI existen compañeros mejor situados.

- Lanzamientos

En los lanzamientos se busca mayor torsión de tronco que en los pases

Posibilidades: Clásico, Intermedio, Alto, Bajo, Rectificado, Con caída posterior(se retrasa el momento del lanzamiento) , Vaselina, Por la espalda, En bote con efecto (rosca efectuada por pronación-supinación del antebrazo), lanzamiento de 7 metros.

Lanzamiento en apoyo: máxima potencia y precisión

Lanzamiento en salto: armar el brazo una vez superado el defensor (antes: balón protegido). Si se realiza desde poco ángulo de tiro: el salto hacia el centro del campo.

Lanzamiento en suspensión: si el defensor está muy cerca, el balón se arma por detrás (circunducción). Evitar: levantar la rodilla al saltar.

- Fintas de desplazamiento

- Sirven para desbordar o crear opciones de superioridad. Se trata de hacer creer que vamos a avanzar por un lado y en función de cómo reaccione, continuar por ahí o cambiar de dirección (o volver a cambiar si fuera necesario...).

- Al realizarlas deben coincidir el cambio de dirección y el cambio de ritmo.

- Se pueden realizar desde cualquier situación en el campo, con o sin balón, pudiendo salir por el punto fuerte o por el débil del adversario

5.- Acciones técnico-tácticas INDIVIDUALES EN DEFENSA (lo que puede hacer un/una jugador/a durante el juego)

- Marcaje a distancia o en proximidad:

Marcaje = dar la posibilidad de inutilizar las acciones del atacante, y de impedirle la progresión y/o la recepción del balón

Continuo control visual del oponente sin perder el máximo campo visual

Posibilidades: al oponente sin balón, al oponente con balón, frente a frente, por la espalda, o por delante. La situación de tronco y piernas depende del atacante a marcar y de la situación del balón (en general: cerrar con el tronco posibles espacios de progresión).

Ante el oponente sin balón: brazo más próximo al balón cerrando línea de recepción. El otro brazo: contacto con el oponente

Ante el oponente con balón: movimientos de brazos cerrando línea de pase.

- Intercepción del balón (= cortar y recuperar el balón en la trayectoria entre el pasador y el receptor):

Ha de ser una acción explosiva que parte de la posición de base defensiva y que se ha de iniciar cuando el balón sale del pasador, prestando mucha atención al momento de salida del balón de la mano.

- Blocajes (interceptar la trayectoria del balón a portería después de un lanzamiento)

El tronco delante del tronco/brazo del atacante, especialmente delante del hombro del brazo ejecutor. Cabeza manteniendo el máximo campo visual.

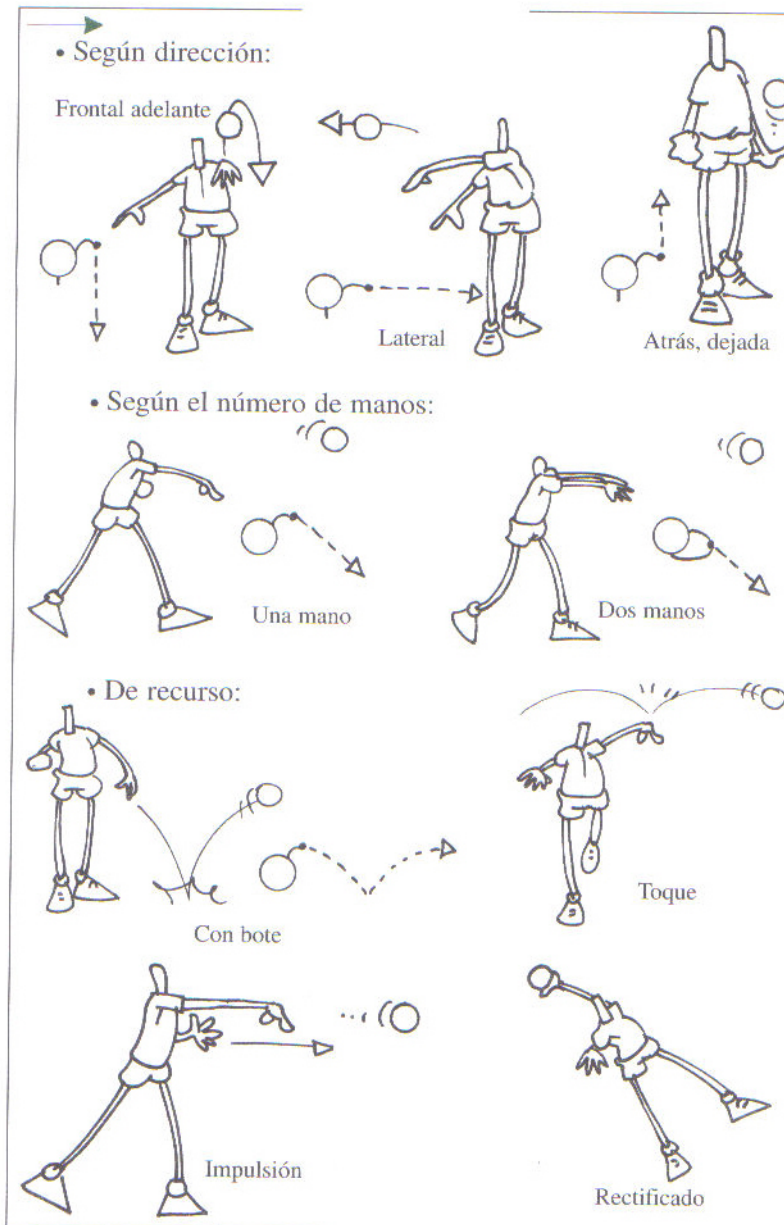
El balón hay que atacarlo (no hay que esperar) intentar buscando el momento justo. Evitar separar en exceso brazos y manos. Brazos extendidos realizando movimiento de búsqueda y ataque. Con los pies en el suelo o en suspensión.

Ayuda al portero a cubrir ángulos

6.- Acciones técnico-tácticas COLECTIVAS (las posibilidades de dos o más jugadores durante el juego)

- Pases

Los pases pueden ser:



En todos ellos puede ser importante:

- el tronco realiza movimiento de torsión
- la muñeca proporciona dirección
- la pierna contraria adelantada es lo más frecuente
- pies orientados adelante

- En las recepciones es importante después del primer contacto: acentuar flexión de brazos para amortiguar; dirigir el balón hacia zonas que permitan enlazar con otras acciones; y evitar la recepción con una mano.

- Pase y va

Forma de juego donde un jugador pasa a un compañero que se encuentra en mejor posición normalmente, para a continuación desmarcarse y volver a recibir si se da el momento adecuado.

- Cruces

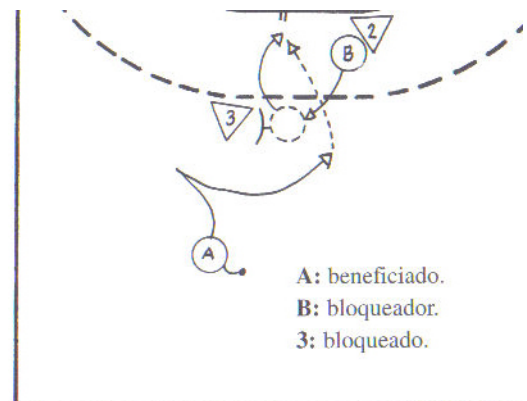
Forma de juego por la que un jugador ocupa el espacio creado por un compañero que ha llevado a su oponente (par) hacia una zona determinada. Esta ocupación (cruce) se realiza por detrás.

Los ejecutantes podrán estar en la misma línea o en distinta línea y pueden intervenir 2 ó 3 jugadores.

- Bloqueos

Forma de juego donde un atacante interrumpe el desplazamiento del oponente de su compañero para conseguir situaciones de superioridad.

Según la situación del bloqueador pueden ser: laterales, frontales por delante, diagonales por delante, diagonales por detrás.



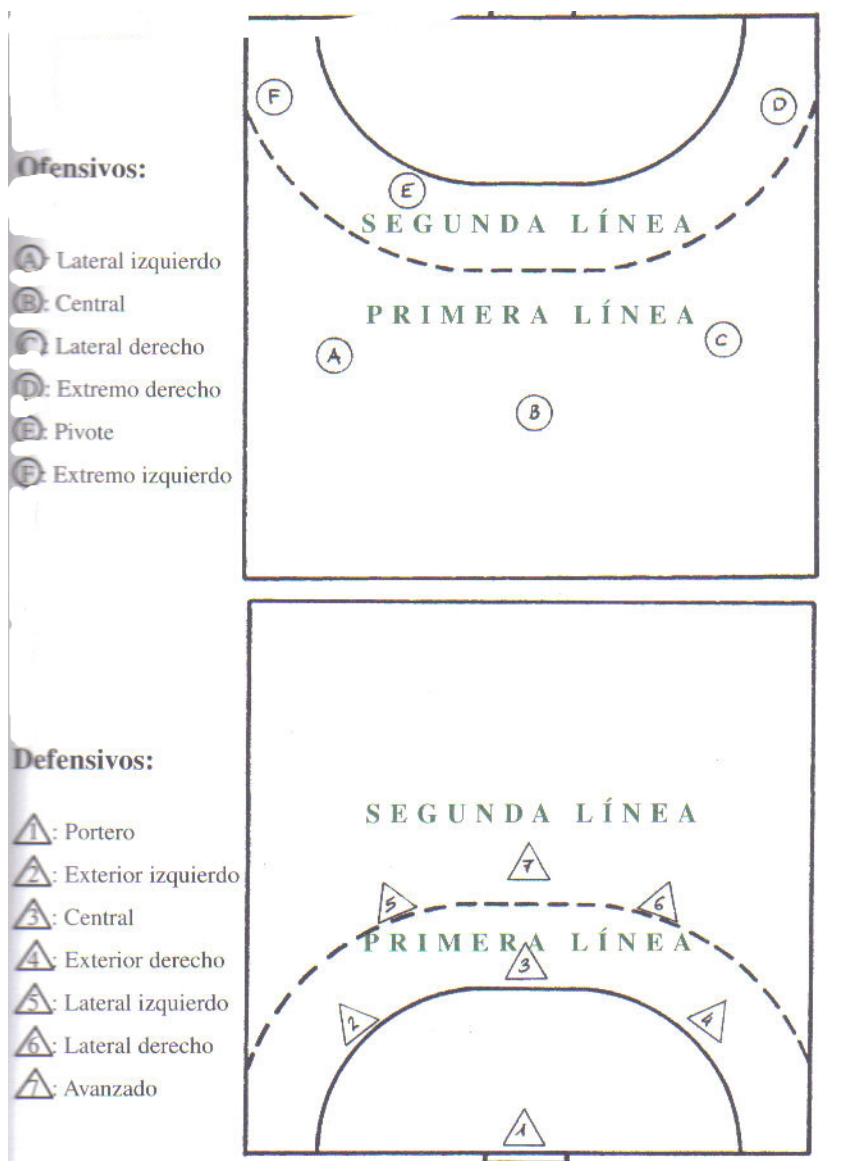
7.- Acciones técnico-tácticas COLECTIVAS EN DEFENSA (lo que pueden hacer durante el juego)

- Basculaciones

Forma de juego por la que los jugadores intentan evitar que existan espacios libres en la zona donde está el balón.

- Defensa de dos líneas

Forma de juego donde los jugadores se organizan en dos líneas para evitar las progresiones del equipo atacante. La segunda línea defensiva evita que se produzcan pases a la segunda línea ofensiva y el desmarque de los jugadores de la primera línea ofensiva, así como evitar las penetraciones de los jugadores de la primera línea ofensiva.



 ,  **TAREAS PARA EL CUADERNO o, BUSCA INFORMACIÓN DE:**

Busca otra definición de técnica y otra de táctica

Otras formas de situarse los jugadores atacantes en el campo (sistemas de juego que pueden emplear) y sus características. Incluye la bibliografía.

Otras formas de situarse los jugadores defensores en el campo (sistemas de juego que pueden emplear) y sus características. Incluye la bibliografía.

¿Has encontrado alguna palabra nueva? Busca su significado en el diccionario y escríbelo.



MANOS A LA OBRA...

Algún juego de los realizados en clase:

☆El túnel: Por equipos, situados tras una línea. Uno efectúa un lanzamiento rodado, y a partir de ahí, todos los demás corren a situarse con las piernas abiertas formando un túnel para que pase el balón. Han de conseguirlo todos.

☆Pases en progresión: Situamos marcas en el suelo, distanciadas 1,5mts aprox., en cada una de las cuales se sitúa un componente del grupo. Se trata de hacer pases cada vez más lejos. Un "capitán" sin moverse del sitio pasa y recibe del primero de la fila, que tras devolver pasa a colocarse en la segunda fila, a donde ahora el "capitán" tiene que conseguir realizar correctamente dos pases, y así sucesivamente: tres pases con la tercera fila, etc.

☆Ultimate-balonmano: Dos equipos con petos, en un campo en el que toda la línea de fondo sirve para anotar un tanto si algún miembro del equipo consigue recibir allí de forma controlada (ningún defensor puede entrar a defender en esta situación). Se puede progresar por el campo pasándose el móvil, estando permitido avanzar con él dando como máximo tres pasos. Sí se permite: pivotar y dar dos pasos para detener la carrera. En defensa sólo se permite 1x1, no estando permitido quitar el balón de la mano, agarrar, empujar, ni tratar de confundir con palabras al oponente.



Autoevaluación

Responde a las siguientes preguntas:

¿He comprendido todos los aspectos que se tratan en este tema?

¿Me he burlado en algún momento de las prácticas de mis compañeros/as?

¿He participado de forma activa en el desarrollo de todas y cada una de las clases?

¿He hecho lo posible por indagar y conocer más cosas de las que ya sabía?

¿Podría, cualquier día de estos, jugar un partidillo con amig@s o con la familia sin dificultad, explicando el juego a quien no lo sepa?