

Hola.

En la actividad anterior hemos conocido mejor el baloncesto, le toca ahora el turno al **balonmano**, y, al igual que en el deporte anterior, conoceremos sus reglas de juego, las acciones que podemos hacer, y las que no podemos hacer, y siempre respetando a los demás.

Al terminar, y para que sea más cómodo, tenéis que responder unas preguntas en el formulario que tendréis en la Google Classroom como 3ª Tarea.

Sigo recordando la importancia de hacer ejercicio a diario.

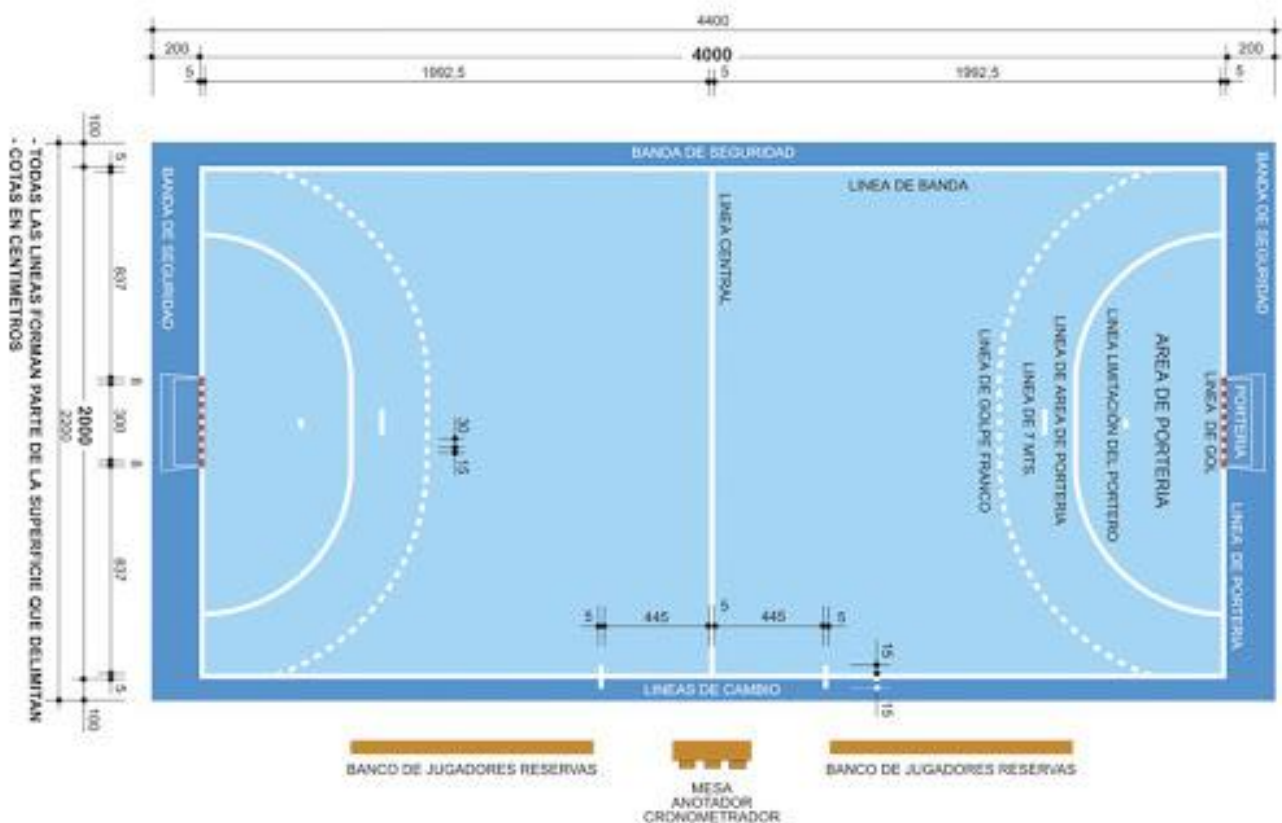
El Balonmano.

¿Qué es el Balonmano?

El balonmano es un deporte colectivo, en el cual participan dos equipos de siete jugadores cada uno, y que tiene como **objetivo** introducir la pelota en la portería contraria.

La pelota se juega con la mano y ganará el encuentro el equipo que haya logrado más goles al finalizar el tiempo de juego.

El balonmano moderno se cree que fue inventado en un instituto de enseñanza de Dinamarca por un profesor de Gimnasia, Holger Nielsen. En 1898, introduce un juego nuevo con un balón pequeño, al que se le llamó "Handbol", se trataba de meter goles en una portería, de manera semejante al Fútbol, pero manejando el balón con la mano.



Hacia el balonmano

¿Dónde jugamos?

La mejor forma de iniciarte es jugando a minibalonmano, una modalidad donde el terreno de juego, los tiempos y el número de jugadores están adaptados a tu edad.

El área de golpe franco

Pueden estar en ella los jugadores defensores y atacantes. Solamente en casos de falta los atacantes estarán fuera.

El área

Es una zona restringida. En ella sólo puede jugar el portero.

El árbitro

Aplica el reglamento y vigila el buen desarrollo del partido. Debes acatar sus decisiones.

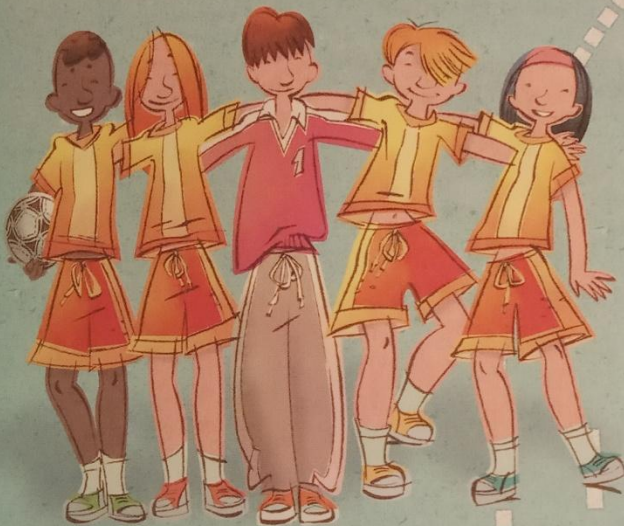
La portería

Para conseguir un gol, hay que introducir el balón.



¿Sabías que...?

- Cualquier jugador puede meter gol, incluso el portero.
- Se considera gol cuando el balón ha penetrado completamente en la portería.
- Gana el equipo que más goles marca.
- Hay otras formas de jugar al balonmano que debes probar: el balonmano-playa y el balonmano-hierba.
- Los clubes españoles de balonmano, masculinos y femeninos, están entre los mejores de Europa.



Los jugadores

Son siete, de los cuales uno es el portero. Para comenzar un partido necesitamos cinco jugadores. Para aprender también podéis jugar cinco.

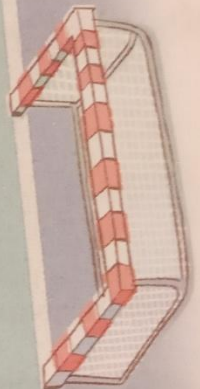
El balón

Es esférico y más pequeño que el de fútbol y el de baloncesto.



El tiempo

Un partido dura 60 minutos. Se divide en dos tiempos de 30 minutos y un descanso intermedio de 10. Para los más pequeños, este tiempo es menor.



Las reglas básicas

Se permite...

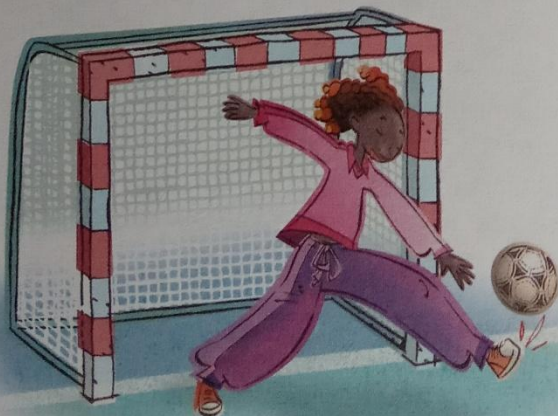


- Coger el balón con las manos, pararlo, empujarlo o lanzarlo y contactar con cualquier parte del cuerpo que no sea el pie o la rodilla.



- Igualmente, dar tres pasos con el balón en las manos, luego pasarlo, botar o lanzar.

- Botar el balón contra el suelo, pero cuando lo volvemos a coger, no podemos botarlo más.



- El portero sí puede contactar, parar o golpear el balón con los pies dentro de su área de portería.

- Quitar el balón a un contrario, con las manos abiertas y sin contactar con él.

No se permite...



- Penetrar o pisar el área de portería, solamente puede hacerlo el portero.



- Pasar al portero dentro del área.



- Correr y dar más de tres pasos sin botar.



- Agarrar, empujar, golpear, zancadillear a un contrario con o sin el balón controlado.



- Dar al balón con el pie o botarlo con dos manos.

Cuando atacamos...

Mantener su posesión.
¡Que no me lo quiten!

Avanzar hacia la portería
esquivando a los defensores:
botando o pasando.

Pasar al compañero
mejor situado.

Lanzar a portería
y meter gol.

¿Qué puedo hacer
con el balón?

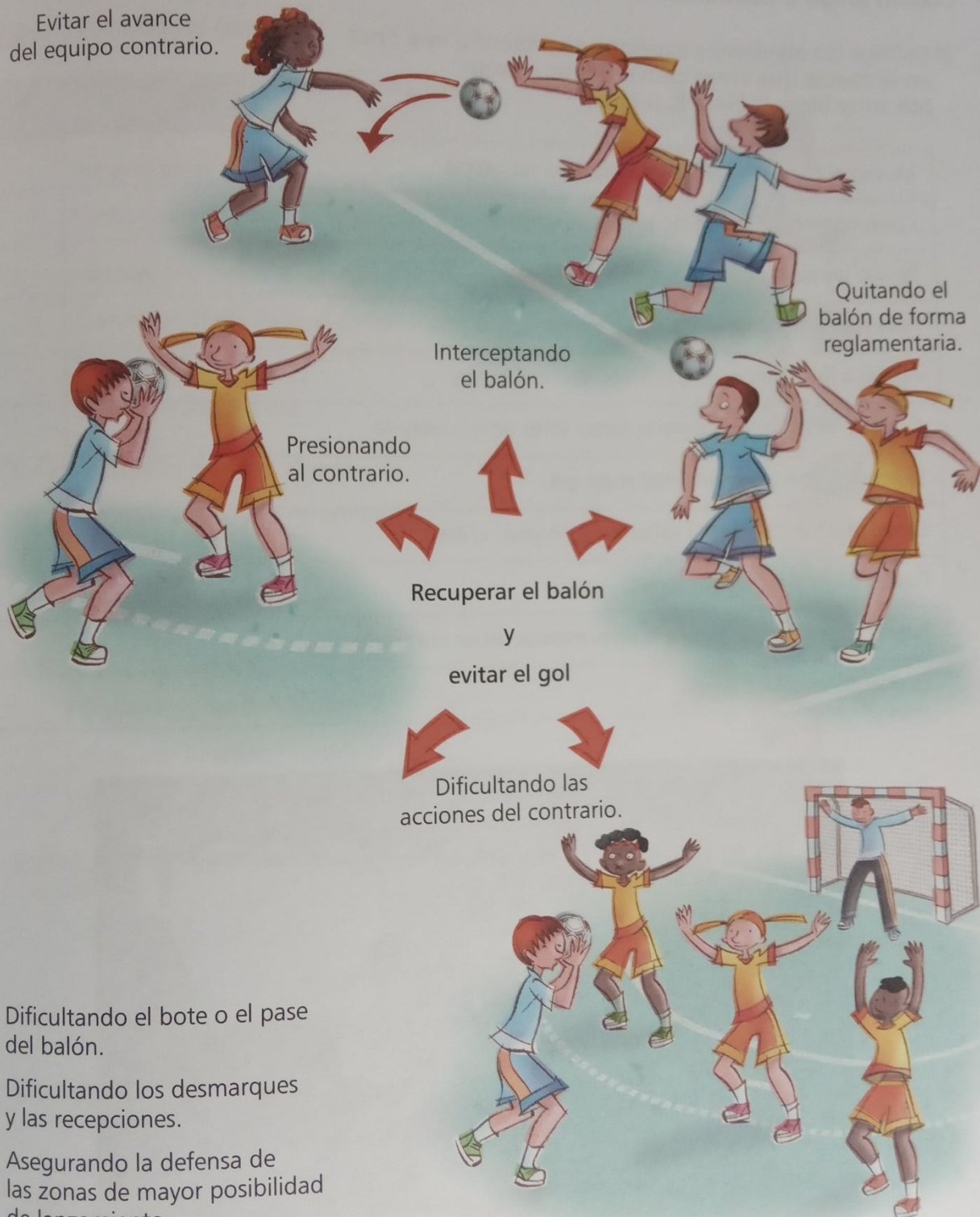
Desmarcarme y apoyar
al compañero que tiene
el balón, evitando tener
defensores cerca.

Ocupar los espacios libres y
situarme en un sitio y en una
posición adecuada para recibir.

¿Y si no tengo
el balón?

Cuando defendemos..., ¿qué podemos hacer?

Evitar el avance del equipo contrario.



- Dificultando el bote o el pase del balón.
- Dificultando los desmarques y las recepciones.
- Asegurando la defensa de las zonas de mayor posibilidad de lanzamiento.
- Evitando los lanzamientos.