

Escuela: de Educación Secundaria de Zonda

Docente: Alejandra Ruíz, Gastón Tobares.

CUE: 7000751-00

Año: 2do: 1º,2º,3ºCiclo Básico.

Turno: Vespertino.

Área curricular: Educación Física.

Guía N°6

TÍTULO DE LA PROPUESTA: "Deporte HANDBALL"

Contenidos: Fundamentos y reglamento del deporte.

En la guía anterior se trabajó tipos de lanzamientos de Handball, en esta guía se continuara con pase, recepción y bote.

EL PASE



Los jugadores pueden estar estáticos o en desplazamiento. El pase debe ofrecer unas garantías, de manera que los adversarios no puedan cortar su trayectoria.

Alcanzar un auténtico dominio de pase es tarea complicada. Se requiere un trabajo continuado y metódico, sobre el cual el jugador debe poner verdadero empeño.

A la hora de tratar el pase, como ocurre con el resto de conceptos básicos, nos encontraremos con una serie de principios fundamentales:

- El pase debe efectuarse en dirección al jugador al jugador situado en condiciones más favorables, para que la acción siguiente adquiera el mayor grado de efectividad posible.
- Se debe poseer el mayor número de pases a realizar.
- En la medida de lo posible, cuando se ejecuta el pase, no debe mirarse al receptor.
- El pase debe realizarse con fuerza con fuerza. La fuerza debe considerarse en función de la distancia existente entre pasador y receptor.
- El pase debe realizarse con precisión. El receptor debe hacerse con el balón pasado en el punto más idóneo. Un pase mal dirigido obliga a modificar posiciones ya adoptadas, debiendo posponer la acción y proteger el balón situándose el pasador entre él y el adversario.

Docentes responsables:

Alejandra Ruíz, Gastón Tobares.

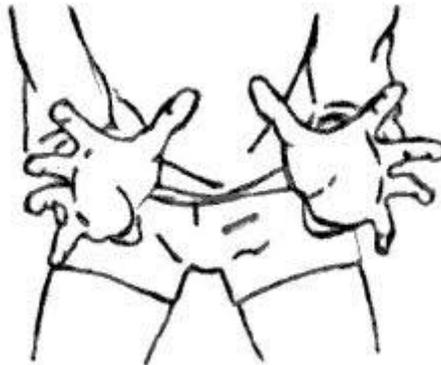
- Si el oponente está cercano, el balón se debe proteger situándose el pasador entre él y el adversario

Tipos de pases:



- Pase clásico de frente.
- Pase clásico lateral.
- Pase de cadera.
- Pase en alto.
- Pase en suspensión.
- Pase en pronación.
- Pase en bandeja.
- Pase de cortina y bloqueo.
- Pase con dos manos a la altura del pecho.

LA RECEPCIÓN DEL BALÓN



El desarrollo de una acción técnica o de un procedimiento táctico está condicionado a como se ha recibido el balón. Si la recepción no es correcta, la acción no se podrá llevar a cabo con éxito. Además, cabe la posibilidad de que el adversario se haga con el balón, con el consiguiente peligro de realizar un gol.

Las estadísticas demuestran que, por lo general, el equipo que sale derrotado en un partido de balonmano es aquel que más fallos de recepción comete a lo largo del mismo.

Como sucede en otros principios técnicos, una buena recepción del balón obedece a una serie de principios fundamentales:

Docentes responsables:

Alejandra Ruíz, Gastón Tobares.

- Sea cual sea la posición del cuerpo, el jugador debe ofrecer la mejores posibilidades de recepción del balón, y de esta forma asegurar la posesión y posterior control del mismo.
- Los receptores en potencia no deben mirar, en lo posible, al jugador en posesión del balón. Lo más relevante es que la atención este repartida entre los elementos más importantes del juego. Para ampliar el campo visual, es aconsejable que el contacto visual con el balón se pierda momentos antes de hacerse con el control de mismo.
- Con adversarios cercanos, el receptor debe defender la posesión del balón con su cuerpo, alejando, en el momento de la recepción, el balón del oponente.

Formas de recepción:

Recepción frontal alta

Recepción frontal intermedia

Recepción frontal

Recepciones rodadas

EL BOTE

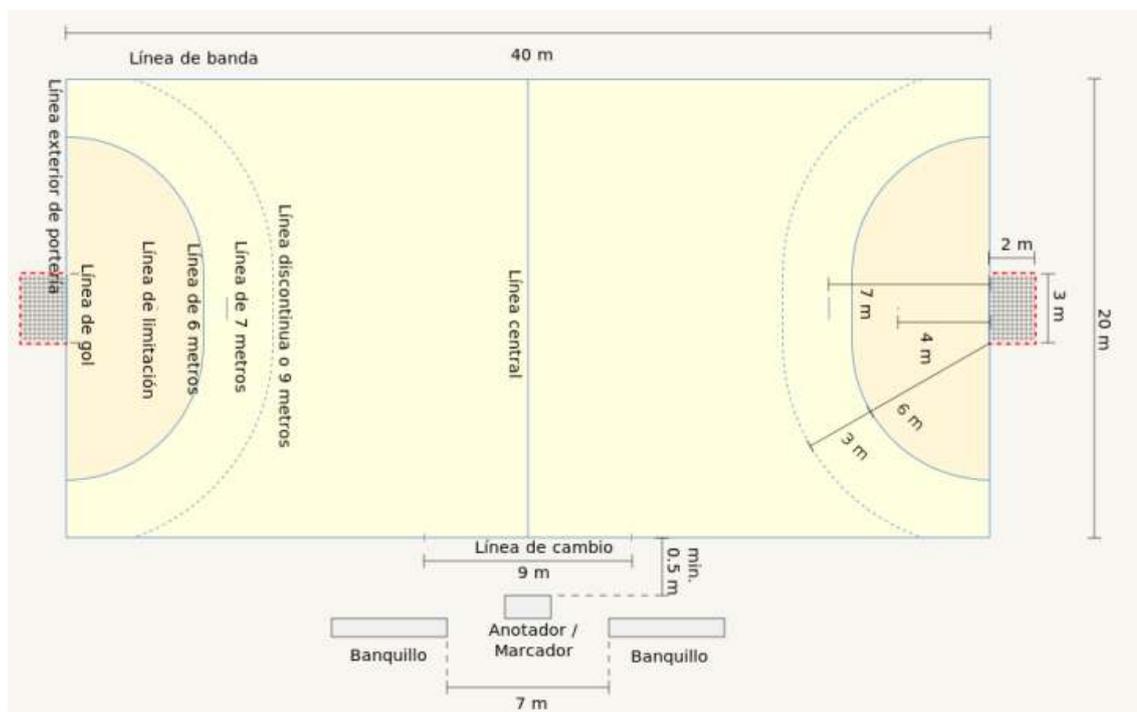
- El bote es un recurso técnico que se utiliza, básicamente, en una de estas circunstancias:
- Progreso en espacio libre de marcaje, habiendo comprobado, previamente, que la distancia a recorrer es de tres pasos.
- Progreso dentro de una distancia superior a tres pasos, con un oponente muy próximo sobre el que se ha logreado obtener una situación ventajosa.
- No caer en la retención del balón ante la imposibilidad de progresar o de realizar un lanzamiento con garantías.
- Necesidad de alejarse de un adversario, teniendo agotado el primer ciclo de pasos.
- Necesidad de serenar el juego individual o colectivo cuando este es demasiado rápido y alborotado.
- El jugador que bota el balón no puede tener puesta la mirada en él; porque si lo hace, no puede aperebirse de la situación de sus compañeros, y no sabrá apreciar que es la más conveniente a realizar en cada caso.
- Podemos distinguir entre botes altos y bajos. En los altos, se encuentran los botes verticales y los oblicuos. Los verticales son empleados para provocar un cambio de ritmo en el equipo, evitar la retención del balón con hombres a distancia y serenar ánimos.
- El bote oblicuo se utiliza cuando lo que nos interesa es una progresión rápida sin importar que el adversario esté cerca o no.
- El bote bajo se emplea cuando la progresión se realiza en zonas de aglomeración defensiva estando los adversarios muy próximos, y también para evitar la retención en situaciones en las que el contrario necesita, desesperadamente, hacerse con el poder del esférico.

Tipos de botes:

- Bote alto en progresión (oblicuo)
- Bote bajo protegido

Docentes responsables:

Alejandra Ruíz, Gastón Tobares.



Actividades

- 1) Consigan una pelota que la puedan sostener con una mano, caso contrario hacer una de media.
- 2) Practiquen la técnica de pases, recepción, con algún familiar que los puede ayudar.
- 3) Investiguen el reglamento oficial de Hándbol

<https://encasa.ecea.edu.ar/recursos/educacion-fisica/Reglamento-de-Handball.pdf>

Docentes responsables:

Alejandra Ruíz, Gastón Tobares.

Responder el siguiente cuestionario:

- 1- ¿Cuánto mide una cancha de hándbol?
- 2- ¿Cuánto mide la portería?
- 3- ¿Cuánto mide el área?
- 4- ¿Línea de penal?
- 5- ¿Línea punteada?

Actividades Físicas:

- Plancha frontal: 3 series x 35 segundos
- Sentadillas: 3 series x 30 repeticiones
- Abdominales :35 repeticiones
- Espinales: 35 repeticiones
- Flexiones de brazos: 15 repeticiones

Vuelta a la Calma y/o Cierre:

Realizar elongación de todos los grupos musculares trabajados y repetir cada movimiento contando hasta 15 (2 veces con cada músculo).

Directivo a cargo: Nelson Ahumada.

Docentes responsables:

Alejandra Ruíz, Gastón Tobares.