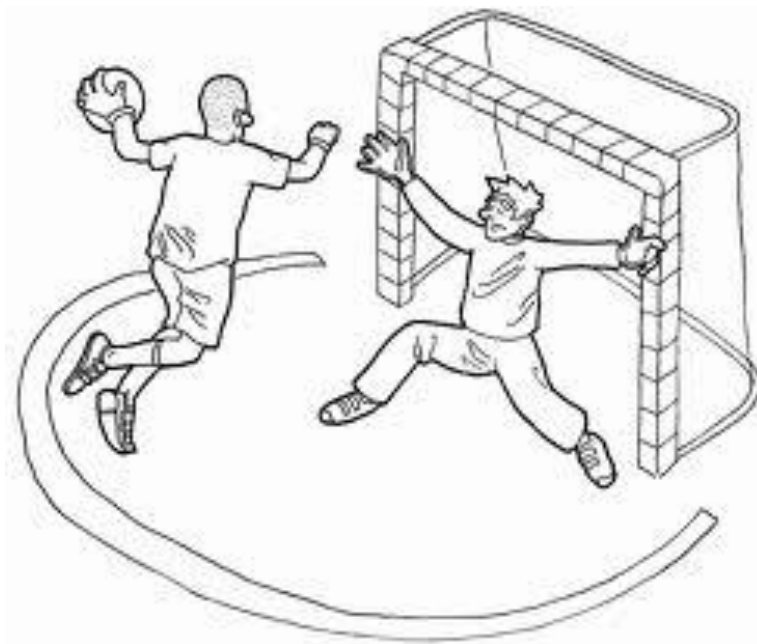
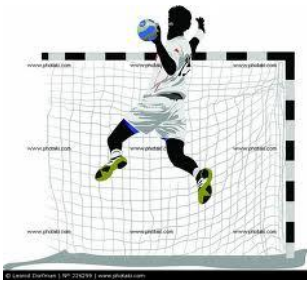


EL BALONMANO:



EL BALONMANO:



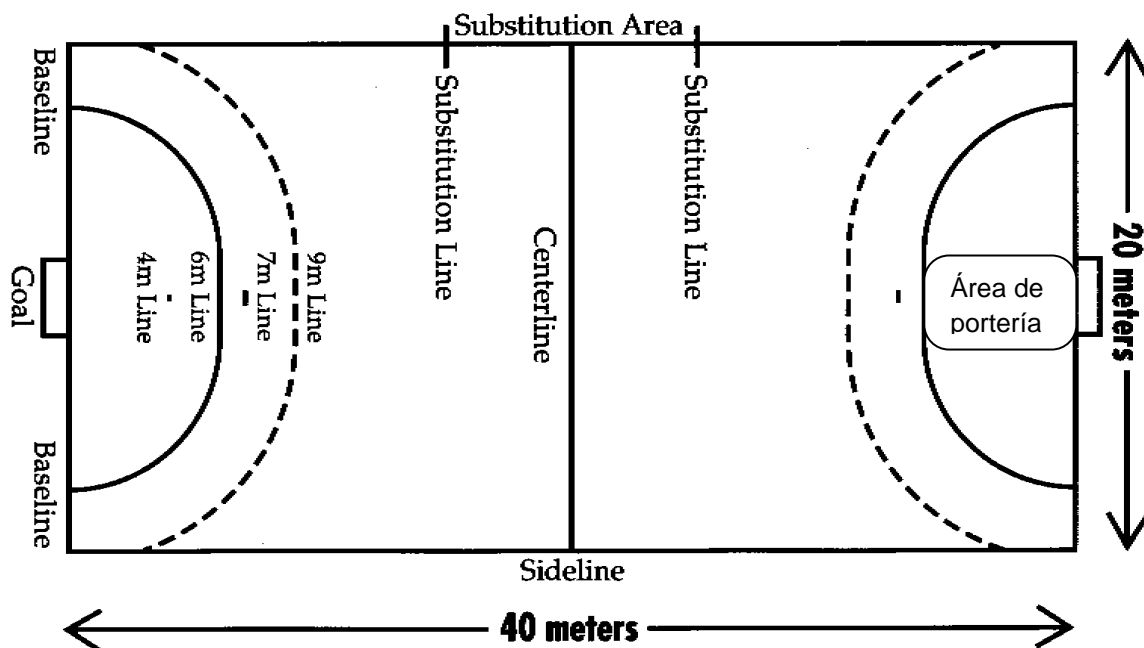
Orígenes Del balonmano:

Aunque el balonmano tiene su origen en la antigua Grecia o en Roma, fue el profesor de educación física Holger Nielsen el que inventó ese deporte en Dinamarca en 1898, introdujo un nuevo juego con un balón pequeño al que le llamó "handbol", se jugaba lo mismo que el fútbol pero con cogiendo el balón con la mano.

En un principio el balonmano se jugaba con 11 jugadores y al aire libre, con el paso del tiempo se empezó a jugar en una pista de interior y se redujeron los jugadores a 7 que es como se juega en la actualidad, de los 7 jugadores uno es el portero y 6 jugadores de campo

Consiste en meter el mayor número de goles en la portería contraria lanzando el balón con la mano, para ello podemos botar la pelota, pasar al compañero y lanzar a portería.

Terreno de juego:




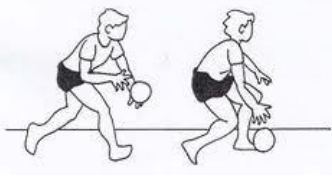
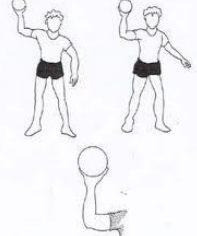

Rectángulo de 20 metros de ancho por 40 metros de largo, separado por la línea central, el área de portería delimita una zona donde solo puede estar el portero, fuera de la cual se puede defender o atacar la portería, la línea de 7 metros delimita la zona donde se lanzan los penalti y la línea discontinua o línea de golpe franco es de donde se lanzan las faltas cometidas entre las líneas de golpe franco y línea del área de portería.

Descripción del juego:

Consiste en intentar meter el balón en la portería contraria, intentando que el equipo contrario no nos quite la pelota, para ello los jugadores pueden botar la pelota, pasar al compañero y lanzar a portería, el equipo contrario defenderá la portería interponiendo su cuerpo y los brazos. El balón se coge con las manos. El partido consta de dos tiempos de 20, 25 o 30 minutos según la categoría. El equipo que mete más goles en los dos tiempos de juego es el equipo ganador.

R e g l a m e n t o	RESPECTO AL TERRENO DE JUEGO
	<ul style="list-style-type: none"> • En el área de portería solo puede estar el portero. Tanto los jugadores defensores como atacantes no puede entrar dentro de esa área. • Los jugadores en juego no pueden pisar las líneas de banda ni de fondo. • Para sacar de banda, el jugador debe pisar la línea de banda. • Cuando el portero lanza la pelota por detrás de la línea de fondo se continúa el juego sacando el portero hacia sus compañeros.
	RESPECTO AL BALÓN
	<ul style="list-style-type: none"> • Se permite lanzar, empujar, golpear, parar o sujetar el balón con ayuda de manos, brazos, tronco, cabeza, rodillas o muslos. • Se permite tener el balón retenido hasta 3 segundos cogido con la mano. • Con el balón en la mano se puede dar hasta tres pasos. • Se prohíbe tocar el balón con los pies por debajo de la rodilla. • Cuando un jugador bota la pelota y deja de botarla no puede volver a botarla hasta que no la toque otro jugador o lance a portería.
	RESPECTO A UN JUGADOR
	<ul style="list-style-type: none"> • No se le puede empujar, hacer zancadilla o dar un manotazo al contrario. Se sancionará con una golpe franco o si está lanzando a portería con penalti. • Los jugadores defensas pueden frenar al contrario utilizando las manos y su cuerpo, separando los brazos a la anchura de su cuerpo.

Acciones técnicas del balonmano:

Posición defensiva	Bote	Pase
		
Lanzamiento		
		

Simbología de balonmano:



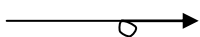
Jugador atacante.



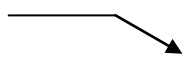
Jugador Defensa.



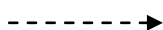
Desplazamiento de jugador.



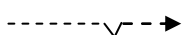
Desplazamiento con giro.



Desplazamiento con cambio de dirección.



Desplazamiento del balón.



Desplazamiento del balón con bote.



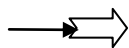
Jugador atacante con balón.



Desplazamiento del jugador botando.



Lanzamiento a portería.



Lanzamiento a portería previo desplazamiento.

ACTIVIDADES Y EJERCICIOS PARA MEJORAR EL BALONMANO:

EJERCICIOS PARA MEJORAR EL MANEJO DE BALÓN			

EJERCICIOS PARA MEJORAR EL BOTE DE BALÓN			

EJERCICIOS PARA MEJORAR EL PASE			

EJERCICIOS PARA MEJORAR EL LANZAMIENTO A PUERTA			