



Balonmano por equipos

SEÑOR. La clase de educación física de Linda

Historia del balonmano por equipos

El balonmano en equipo es un deporte que se originó en Alemania en el siglo XX.

El balonmano por equipos se convirtió en deporte olímpico para hombres en 1972 en Munich, Alemania y para mujeres en los Juegos Olímpicos de Verano de 1976.

Los jugadores disfrutaban de este deporte debido a su juego de ritmo rápido.

Al igual que en unidades anteriores, se necesita trabajo en equipo para tener éxito en el balonmano en equipo.

Equipamiento para balonmano por equipos

La portería mide 2 metros por 3 metros y la red de la portería tiene 1,5 metros de profundidad en la base de la portería.

El tamaño oficial del balón para el equipo masculino de balonmano es de 23 a 24 pulgadas y de 15 a 17 onzas.

Mientras que el equipo de balonmano femenino mide entre 21 y 22 pulgadas y entre 12 y 14 onzas.

Habilidades para el balonmano en equipo

(Habilidades básicas que se utilizan en este deporte)



Locomotor

Correr
saltando

No locomotor

Regate

Manipulativo

Paso
Regate
Atrapando
Tiroteo

Seguridad



Los jugadores deben usar calzado y ropa deportivos adecuados.

- Los jugadores deben estar atentos a todo lo que les rodea y asegurarse de no entrar en contacto con otro jugador.

- Asegúrese de que la cancha del equipo de balonmano esté libre de escombros.
- Practique una comunicación adecuada y una buena escucha.



Normas

Para equipo de balonmano

Reglas Oficiales

Hay 6 jugadores de cancha y 1 portero.

El juego comienza con un saque de banda central, también conocido como saque de banda, determinado mediante el lanzamiento de una moneda.

Un jugador anota metiendo el balón en una portería.

- Cada gol vale 1 punto.
- Cambio de posesión cada vez que un equipo marca.
- El equipo con más puntos gana cuando se acaba el tiempo.

Modificaciones para la clase.

No puedo retener la pelota por más de 10 segundos.

No puede patear la pelota con los pies.

Regla de 3, después de recibir el balón el jugador puede dar 3 pasos descompuestos, 1 regate y 3 pasos más, luego queda congelado y tiene 10 segundos para pasar o tirar el balón.

- Mantenga la distancia con los brazos extendidos entre usted y el otro equipo.
- No entrar al área de portería (solo el portero puede ingresar al área de portería)

Pase en balonmano por equipos



Elementos críticos para aprobar

Pase de cadera
Bola de agarre

Brazo al costado del
cuerpo.

Sigue hacia el lado
opuesto del cuerpo.

Liberación hacia el
objetivo previsto

Pase aéreo
Bola de agarre

Codo arriba

Paso con la oposición

Liberación hacia el
objetivo previsto

Pase picado
Bola de agarre

Codo arriba

Paso con la
oposición

Suelte al suelo
entre usted y el
objetivo.

Cómo disparar en balonmano

Agarre la pelota (para que descansa en la palma)

Llegar hacia atrás (y por encima del hombro)

chasquear la muñeca

Soltar (el tiro hacia la portería)



Cómo jugar balonmano



Introducción al balonmano del equipo de EE. UU.

