

Balonmano



1. Conocer el reglamento actualizado de la Federación Internacional de Hándbol (IHF) y mencionar las 18 reglas principales del hándbol.
 1. **El terreno de juego:** Es un rectángulo de 40 m. de largo y 20 m. de ancho; los lados más largos se llaman "líneas de banda" y los cortos "líneas de portería" _____
 2. **La duración de un partido:** 18 años o más, dos tiempos de 30 minutos. De 16 a 12 años de 2x25 minutos y de 2x20 minutos de 8 a 11 años, con descanso de 10 minutos en cada caso. _____
 3. **El balón:** Está formado por una cubierta de cuero o material sintético. De forma esférica. No se admiten balones brillantes o resbaladizos. Su peso y tamaño varía de acuerdo a la edad. _____
 4. **Los jugadores:** Cada equipo juega con 6 más obligatoriamente un portero. En el terreno de juego sólo habrá un máximo de 7 jugadores. los cuales deben inscribirse en el acta de partido. _____
 5. **El portero:** Puede, después de cambiar su vestimenta, actuar en el terreno de juego como jugador de campo y viceversa. El cambio de portero debe efectuarse por la zona de cambios. _____
 6. **El área de portería:** Sólo el portero tiene derecho a encontrarse en el área de portería. _____
 7. **Como puede jugarse el balón:** Lanzar, golpear, empujar, golpear con el puño, parar o coger el balón con ayuda de las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas. 3 seg. Max. _____
 8. **Comportamiento con el contrario:** Utilizar brazos y manos para bloquear o apoderarse del balón. Quitar el balón con la mano abierta y desde cualquier lado. Bloquear con el tronco. _____
 9. **El gol:** Es gol cuando el balón rebasa totalmente la línea interior de la portería sin que haya falta cometida previamente por el equipo anotador. Un gol en su propia portería es válido. _____
 10. **El saque de centro:** Al comienzo el saque se da al sorteo. Después de cada gol lo realiza el equipo que ha encajado el gol. El saque de centro se ejecuta desde el centro del terreno. _____
 11. **El saque de banda:** El saque de banda se ordena cuando el balón ha franqueado totalmente la línea de banda y lo hará el equipo que no provocó la salida del esférico por la banda. _____
 12. **El saque de portería:** Se ordena un saque de portería cuando el balón sobrepasa la línea exterior de portería. El saque de portería debe ejecutarse sin toque de silbato. _____
 13. **El golpe franco:** Se ordena por varios casos: Cambio incorrecto, faltas del portero, de los jugadores de campo en el área de portería, jugar el balón de forma antirreglamentaria. Etc. _____

Nombre _____

14. **El lanzamiento de 7 metros:** Se ordena un penalti cuando se frustra una clara ocasión de gol en cualquier parte del terreno de juego por parte de un jugador del equipo contrario. _____
15. **El saque de árbitro:** Cuando jugadores de equipos diferentes cometen una falta al mismo tiempo dentro del terreno de juego. Etc. _____
16. **La ejecución de los lanzamientos:** Todos se encontrarán en posición según la regla correspondiente. El balón debe encontrarse en la mano del lanzador antes de la ejecución de todos los lanzamientos. _____
17. **Las sanciones disciplinarias:** La tarjeta amarilla tendrá un tamaño aprox. de 12 x 9 cm. Los árbitros sólo decretarán una amonestación por jugador y un total de 3 por equipo. Etc. _____
18. **Los árbitros:** Cada partido será dirigido por dos árbitros, cada uno de los cuales tiene los mismos derechos. Son asistidos por un anotador y un cronometrador. _____

2. ¿Qué significa la expresión «juego limpio»?

Expresión utilizada para denominar el comportamiento leal y sincero, correcto en el deporte; para un cristiano es hacerlo de tal manera que reflejemos a Cristo en nuestra vida. _____

3. Definir los siguientes términos:

Lanzamiento de apoyo: Dos pies en el suelo, girar el hombro hacia atrás y estirar más el brazo, adelantar la pierna contraria al brazo de lanzamiento; lanzar fuertemente... _____

Lanzamiento como rodamiento: es el tipo de lanzamiento donde, después de que el jugador lanza la pelota, realiza una rotación, generalmente una rotación de hombro. _____

Pase por encima del hombro: El deportista debe tomar la pelota con una mano, elevarla por encima de su hombro y finalmente arrojlarla hacia un compañero. _____

Pase en pronación: La pierna del brazo ejecutor va adelante, el brazo y el antebrazo se extienden por completo y la muñeca gira hacia dónde va dirigido el pase. _____

Pase por detrás de la cabeza: Lanzar la pelota por "detrás de la cabeza" se puede hacer en dirección lateral o diagonal. _____

Pase por detrás del cuerpo: Se realiza lanzando la pelota detrás del cuerpo, se puede hacer en dirección lateral o diagonal. _____

Pase para atrás: Es el pase hecho a la altura de la cabeza con la extensión del puño lanzando la pelota hacia atrás. _____

Pase indirecto: Trasladar el balón hacia otros compañeros que se encuentran estáticos o en fase de desplazamiento. _____

Nombre

Vaselina: El balón realiza una trayectoria parabólica por encima del portero que ha salido del marco.

Rosca: El movimiento parte de un armado clásico donde la muñeca se gira hacia un lado u otro para darle el giro al balón.

Conducir: Moverse con el balón mientras se está en posesión del mismo. Los jugadores conducirán el balón para avanzar , buscar opción de pase o crear oportunidad de gol

Contra-ataque: Fase de juego que se inicia en el momento que se recupera el balón en defensa hasta que se organiza el juego posicional.

Cruzamiento: Cuando un jugador pasa por detrás de otro jugador de su mismo equipo dejándole a este primero el balón.

Encajar: Acción de un portero de detener un tiro o lanzamiento del equipo contrario, impidiendo que el balón entre en la portería y anote un gol.

Fluctuaciones: Las fluctuaciones se refieren a los cambios en el marcador o en el rendimiento de los equipos a lo largo de un partido.

Infiltraciones: Acciones ofensivas en las que un jugador intenta penetrar la defensa del equipo contrario para acercarse al área de gol y crear oportunidades de lanzamiento.

Rebote: Es cuando la pelota toca el piso una vez antes de ser recibida por el compañero de equipo.

Marcación por zona: Es una acción defensiva que tiene como objeto controlar al atacante en proximidad o a distancia, para dificultar o impedir sus acciones.

Marcación mixta: Defensa que se realiza en exclusiva sobre uno o dos jugadores del equipo contrario impidiéndoles intervenir en el juego.

Intersección: Acción que consiste en interceptar el balón cuando el contrario realiza un pase de un compañero a otro.

Marcación individual: Aquella en la que los jugadores se ocupan siempre del mismo atacante cuando éste entra en su zona eficaz.

Ocho: En el balonmano, el "ocho" se refiere a la posición de jugador en el campo. El "ocho" es el pivote, que es un jugador clave en el juego de ataque y defensa.

Puente aéreo: Táctica en que un jugador lanza el balón por encima de la defensa contraria hacia un compañero que se encuentra en una posición cercana al área de gol.

Nombre

Descalificación: Sanción disciplinaria que implica la expulsión permanente de un jugador por conducta antideportiva, agresión, juego brusco, acumulación de faltas graves.

Dos minutos: Sanción disciplinaria donde se expulsa a un jugador por falta grave en un periodo de 2 minutos dando la oportunidad al equipo contrario de obtener ventaja.

Exclusión: La exclusión es una sanción disciplinaria que implica la expulsión temporal de un jugador del partido.

Línea de 4 metros: Se encuentra a 4 metros de la portería y es hasta donde puede salir el portero en el lanzamiento de penalti.

Línea de 6 metros: Esta línea marca la distancia a la que los jugadores defensores deben estar del jugador que efectúa un lanzamiento de 7 metros.

Línea de 7 metros: Esta línea delimita el área desde la cual se ejecutan los lanzamientos de penalti.

Tiro de 7 metros: Lanzamiento directo a la portería y se otorga a un equipo cuando un jugador tiene una oportunidad de gol y recibe una falta grave dentro del área de 6 m.

Tiro libre: se otorga a un equipo cuando se comete una falta menos grave, como una infracción en la regla de pasos, una obstrucción leve o un contacto físico no permitido.

4. Demostrar y comprender las diferentes habilidades que se necesitan en las posiciones ofensivas y defensivas de balonmano.
5. Demostrar habilidad razonable en las siguientes áreas:
 - a. Empuñadura
 - b. Recepción
 - c. Pase
 - d. Lanzamiento
 - e. Dribleo
 - f. Ritmo trifásico
 - g. Doble ritmo trifásico
 - h. Progresión
 - i. Finta
6. Pasar por lo mínimo 4 horas ayudando a una persona menos habilidosa o más joven a mejorar sus habilidades en balonmano.
7. Jugar por lo menos 5 partidos de balonmano con su familia o sus amigos. Mostrar «un juego limpio» durante sus entrenamientos y juegos.

Nombre

8. Escribir un informe de una página sobre un jugador famoso de balonmano. Discutir por qué este jugador es un buen modelo cristiano.

Mikkel Hansen es un jugador de balonmano danés de renombre mundial. Nacido el 22 de octubre de 1987 en Helsingør, Dinamarca, Hansen es conocido por ser uno de los mejores jugadores de balonmano de la actualidad. Su posición principal en la cancha es la de lateral izquierdo, aunque también puede desempeñarse como central.

Famoso por su potente lanzamiento, visión de juego y liderazgo en la cancha, Mikkel Hansen es admirado por su habilidad goleadora y su capacidad para marcar la diferencia en los momentos clave. Es considerado uno de los mejores jugadores de balonmano de su generación y un referente para futuras promesas del deporte.

Se considera a Mikkel Hansen como buen modelo cristiano porque se ha destacado por su actitud ejemplar en la cancha, mostrando un juego limpio y respetuoso hacia sus compañeros de equipo, oponentes y árbitros. Su comportamiento en el balonmano ha sido destacado en numerosas ocasiones, lo que lo convierte en un modelo a seguir en términos de fair play.

Hansen ha demostrado su compromiso con los valores del deporte a lo largo de su carrera, mostrando una actitud positiva y respetuosa incluso en situaciones de alta presión. Su ética deportiva y su conducta ejemplar lo han convertido en un ejemplo para jugadores jóvenes y admiradores del balonmano en todo el mundo.

El fair play es un aspecto fundamental del deporte, y la actitud de jugadores como Mikkel Hansen contribuye a promover estos valores dentro y fuera de la cancha. Su comportamiento ejemplar refleja no solo su habilidad atlética, sino también su integridad como deportista.

9. Dialogar con su líder, pastor o instructor sobre los problemas que enfrenta la juventud adventista del séptimo día en el nivel escolar y universitario. ¿Qué alternativas existen para permitir una actividad deportiva continua?

La juventud adventista del séptimo día, al igual que otros grupos, puede enfrentar desafíos específicos en cuanto al deporte con fair play (juego limpio) en el nivel escolar y universitario. Algunos de los problemas que podrían surgir incluyen:

1. Presión por competir: Los jóvenes adventistas pueden enfrentar presiones para competir de manera agresiva o poco ética en un entorno deportivo donde a menudo se valora más la victoria que el fair play.

2. Conflictos de horarios: La observancia del sábado como día de descanso y adoración puede generar conflictos con los horarios de competiciones deportivas que se programan durante ese día, lo que puede afectar su participación y rendimiento.

Nombre _____

3. Resistencia a prácticas no éticas: En algunos casos, los jóvenes adventistas pueden encontrarse en situaciones donde se les presiona para participar en prácticas deportivas que van en contra de sus valores éticos y religiosos, como el dopaje o comportamientos antideportivos.

4. Discriminación por principios: Pueden enfrentar discriminación o exclusiones por mantener sus principios éticos y religiosos relacionados con el fair play, como negarse a participar en acciones consideradas injustas o deshonestas.

Para abordar estos problemas y fomentar una cultura deportiva basada en el fair play entre la juventud adventista del séptimo día, es importante promover la educación en valores, la conciencia ética y el apoyo comunitario. Además, se pueden establecer políticas claras dentro de las instituciones educativas y deportivas para garantizar un ambiente inclusivo y respetuoso para todos los participantes.

Es importante recordar que la actividad física es fundamental para el bienestar general, por lo que encontrar alternativas creativas y adaptadas a las creencias personales puede ser beneficioso para la juventud adventista del séptimo día en el nivel escolar y universitario:

Existen algunas alternativas que pueden considerar:

- Buscar equipos o clubes deportivos adventistas.
- Organizar actividades deportivas dentro de la comunidad adventista.
- Participar en deportes individuales o recreativos.
- Explorar programas de acondicionamiento físico alternativos.
- Incorporar la actividad física en la rutina diaria.

10. Diseñar a escala una cancha de balonmano con los límites adecuadamente definidos. Informar las dimensiones del travesaño.

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____

Nombre _____

