



## Trabajo práctico de Educación Física

Profesor: Felipe Vargas

Fecha: 02/11

Curso y División: 6ºA

Nombre del alumno: Nicolás Calvo

GUIA DE TRABAJO

### HANDBOL

#### Con respecto al reglamento oficial, responda:

- 1- ¿Cuántos jugadores por equipo pueden entrar a jugar en la cancha?  
**A- 7 X**  
B- 11  
C- 6
  
- 2- Un partido de handbol oficial de mayores tiene una duración de:  
**A- 2 tiempos de 30 minutos X**  
B- 2 tiempos de 20 minutos  
C- 2 tiempos de 45 minutos
  
- 3- ¿Cuánto mide la línea de la que se disputan los penales?  
A- 6 metros  
B- 9 metros  
**C- 7 metros X**
  
- 4- Para desplazarse con la pelota, ¿cuántos pasos puede dar el jugador sin hacer picar la pelota en el piso?  
A- 4  
B- **3 X**  
C- 5
  
- 5- En caso de empate en partidos oficiales, los equipos jugarán:  
A- Penales  
**B- Tiempo suplementario y en caso de continuar el empate juegan penales X**  
C- Se define en tiempo suplementario

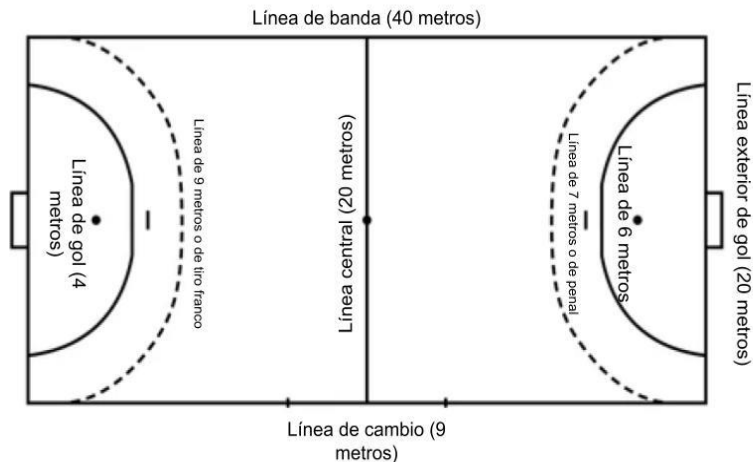
Averigüe:

**1- ¿Cuánto mide el arco?**

El arco mide 3 metros de ancho y 2 metros de alto.

**2- Coloque las medidas de toda la cancha.**

La cancha mide 40 metros de largo por 20 metros de ancho.



**3- ¿Cuántos árbitros dirigen un partido de fútbol sala?**

Hay 2 árbitros en la cancha. El Árbitro de Campo o Principal y el Árbitro de Portería o Auxiliar.

Además de los dos árbitros de campo, cuentan con el apoyo de un anotador y de un cronometrador.

**4- ¿Cuáles son los fundamentos básicos del fútbol sala? Describa los tipos de pases.**

**1. Agarre del Balón**

Un buen agarre permite controlar el balón con precisión para realizar pases y lanzamientos efectivos. Existen diferentes tipos de agarre, dependiendo de la acción que se quiera realizar, como el agarre de lanzamiento, de pase y de control.

**2. Pase del Balón**

El pase es la acción de transferir el balón a un compañero de equipo. Un pase efectivo debe ser preciso, rápido y con la fuerza necesaria. Existen diferentes tipos de pases: de pecho, de mano alta, de mano baja y de rebote.

**3. Lanzamiento del Balón**

El lanzamiento es la acción de lanzar el balón hacia la portería con el objetivo de marcar un gol. Un lanzamiento efectivo debe ser preciso y potente. Existen diferentes tipos de

lanzamientos: directo, con rebote, por encima del portero y de muñeca.

#### **4. Marcaje del Rival**

El marcaje es la acción de defender a un jugador contrario para evitar que reciba el balón o que lance a la portería. Se pueden utilizar diferentes tipos de marcaje: individual, zonal y combinado.

#### **5. Interceptación del Balón**

La interceptación es la acción de interceptar el balón que un jugador contrario está transportando o pasando. Se puede interceptar el balón con las manos o con el cuerpo.

#### **6. Movilidad**

La movilidad es la capacidad de moverse con rapidez y agilidad por la cancha, tanto con el balón como sin él. Una buena movilidad permite al jugador cambiar de posición rápidamente, encontrar espacios libres y superar a los rivales.

#### **7. Pique o Bote**

El pique o bote es la acción de hacer rebotar el balón contra el suelo con una sola mano sin perder el control. Un buen pique permite al jugador avanzar con el balón, cambiar de dirección y mantener la posesión del balón

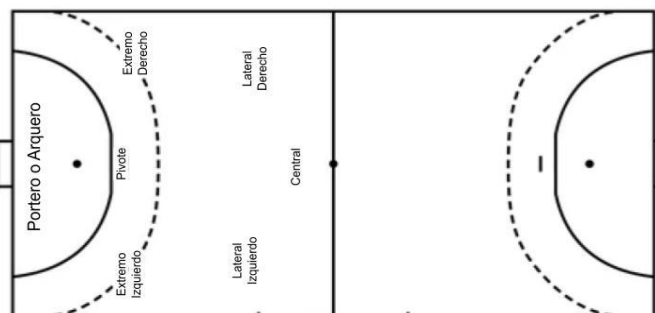
#### **TIPOS DE PASES**

- **Pase sobre hombro o directo:** Este pase es el tradicional, se ejecuta de la misma forma que el lanzamiento.
- **Pase suspensión:** Consiste en realizar el pase en el aire. Debe hacer el pase antes de caer el suelo.
- **Pase de faja:** Consiste en hacer un pase por detrás de la espalda. Este pase se suele usar cuando hay un cruce.
- **Pase bajo mano:** Este es un pase que se realiza con el brazo extendido hacia abajo, por debajo de la cintura. Este pase es más rápido pero tiene menos fuerza, suele servir para pases al pivote.
- **Pase picado o de pique:** Un pase de pique es aquel que rebota en el suelo antes de llegar al compañero. Estos pases son más difíciles de interceptar y son una buena opción para hacer un pase al pivot.
- **Pase en bandeja:** El pase en bandeja es un pase que se utiliza en los cruces, cuando un jugador pasa por detrás de otro, este le deja el balón acompañando la trayectoria del compañero.
- **Pase bajo cadera o lateral:** Este pase se hace armando el brazo a la altura de la cadera. Es un pase fuerte y suele usarse cuando tienes un defensor muy cerca y no te permite hacer un pase sobre hombro.

**5- ¿Cuáles son las posiciones de los jugadores y que características tienen?**

- **Portero:** El primer espacio le corresponde a la portería. A diferencia del resto de jugadores, puede desplazarse con la pelota sin darle bote, en un área de seis metros. Asimismo, puede utilizar los pies, pero sólo como medio de defensa para evitar un gol.
- **Extremos:** Son posiciones ocupadas por jugadores ágiles, que tienden a moverse por todo el campo, según la estrategia del entrenador.
- **Laterales:** Se sitúan en las bandas, a la altura del medio campo. Los jugadores de esta posición suelen ser corpulentos y ejecutar fuertes lanzamientos. También habilitan a los extremos de manera constante.
- **Central:** Es considerado el timón del equipo. Dirige el ataque y tiene un sentido táctico para desarrollar las jugadas.
- **Pivote:** Tiene como misión principal deshacer la estructura de la defensa contraria, permitiendo el juego de los laterales. Estos jugadores son por lo general fuertes, y también tienen la cualidad de ser goleadores en algunos casos.

**6- Ubique los jugadores dentro de la cancha de hándbol en su respectiva posición.**



**7- Nombre los sistemas defensivos y describa el sistema 6-0 con sus características.**

- Defensa 6:0
- Defensa 5:1
- Defensa 4:2
- Defensa 3:2:1
- Defensa Mixta
- Defensa Hombre a hombre

**La Defensa 6:0**

Seis jugadores se colocan en una sola línea, justo delante de la línea del área de 6 metros.

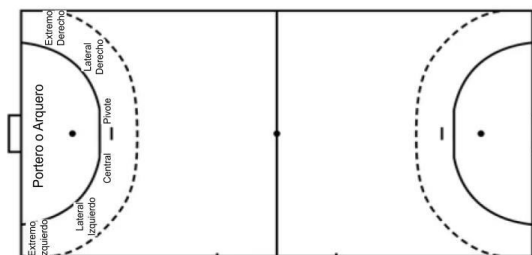


El objetivo es proteger la zona central y el área de 6 metros a toda costa, obligando al contrincante a buscar el lanzamiento desde lejos o a fallar en el lanzamiento. Es el sistema más utilizado en categorías superiores y el más compacto.

**8- ¿Cuál es la función de la defensa personal?**

Su función principal es impedir la iniciativa y la libertad de acción de un contrincante específico. El defensor se mantiene cerca y activo, obligando al atacante a tomar decisiones bajo presión y lejos de su zona de confort. Una defensa personal correctamente realizada rompe los sistemas de ataque preestablecidos del rival, forzándolos a improvisar o a usar jugadores menos hábiles.

**9- Coloque los jugadores en la cancha de hándbol en un sistema defensivo 6-0.**



**10- Describa los tipos de amonestaciones. Mencione 3 ejemplos de motivo de cada amonestación.**

- 1. Amonestación:** La tarjeta amarilla se da en el balonmano como amonestación, no como expulsión. El árbitro puede elegir sacar la tarjeta amarilla contra un jugador o entrenador cuando se comete una infracción, lo que no se considera lo suficientemente grave como para dar una exclusión de dos minutos. Un jugador/entrenador solo puede recibir una tarjeta amarilla durante un partido. La segunda vez que un jugador/entrenador cometa una falta, recibirá una exclusión de dos minutos. Por ej: Molestar verbalmente al árbitro o a otros jugadores. Realizar más de tres pasos sin botar el balón. Retrasar el reinicio del juego intencionadamente.
- 2. Exclusión:** A la segunda tarjeta amarilla o al segundo aviso, el jugador abandonará el terreno de juego durante 2 minutos. Durante la exclusión de dos minutos, el jugador no podrá regresar a la cancha hasta que finalice el tiempo de penalización. El equipo es castigado y jugará con un jugador menos. Cuantas más exclusiones de dos minutos reciba un equipo, menos jugadores dispondrá. Por ej: Atacar de forma especialmente



imprudente o malintencionada a un rival. Lanzar el balón de manera demostrativa tras una decisión arbitral. Recibir tres exclusiones de 2 minutos durante el mismo partido.

3. **Expulsión/Descalificación:** El árbitro sacará tarjeta roja para sancionar una expulsión. El jugador será expulsado del terreno de juego para el resto del partido. El árbitro puede optar por otorgar una tarjeta roja de inmediato, si se considera que la infracción es lo suficientemente grave. Si un jugador recibe una tercera expulsión de dos minutos en el mismo juego, se le otorgará una tarjeta roja y el jugador tendrá que abandonar el terreno de juego. Una vez que los dos minutos hayan transcurrido, el equipo podrá insertar otro jugador en la alineación. Por ej: Interceptar un pase o tiro con la mano, de forma voluntaria, cuando no es el portero en su área. Agredir a un oponente de forma física o verbal. Realizar acciones que pongan en riesgo la integridad de otro jugador, como golpes en la cara con consecuencias graves.
4. Existe la **Tarjeta Azul**, que se muestra inmediatamente después de la Roja. Su función es indicar que la infracción cometida es de una gravedad tal que el árbitro preparará un informe escrito para la federación correspondiente, lo que puede resultar en una sanción adicional para el jugador o el oficial más allá del partido actual.