

A blurred background image showing a group of children and an adult in a gymnasium. The children are wearing orange and yellow vests, and some are holding yellow balls. An adult in a blue shirt is interacting with them. The floor is green and orange.

Movimientos con balón



Técnica del bote

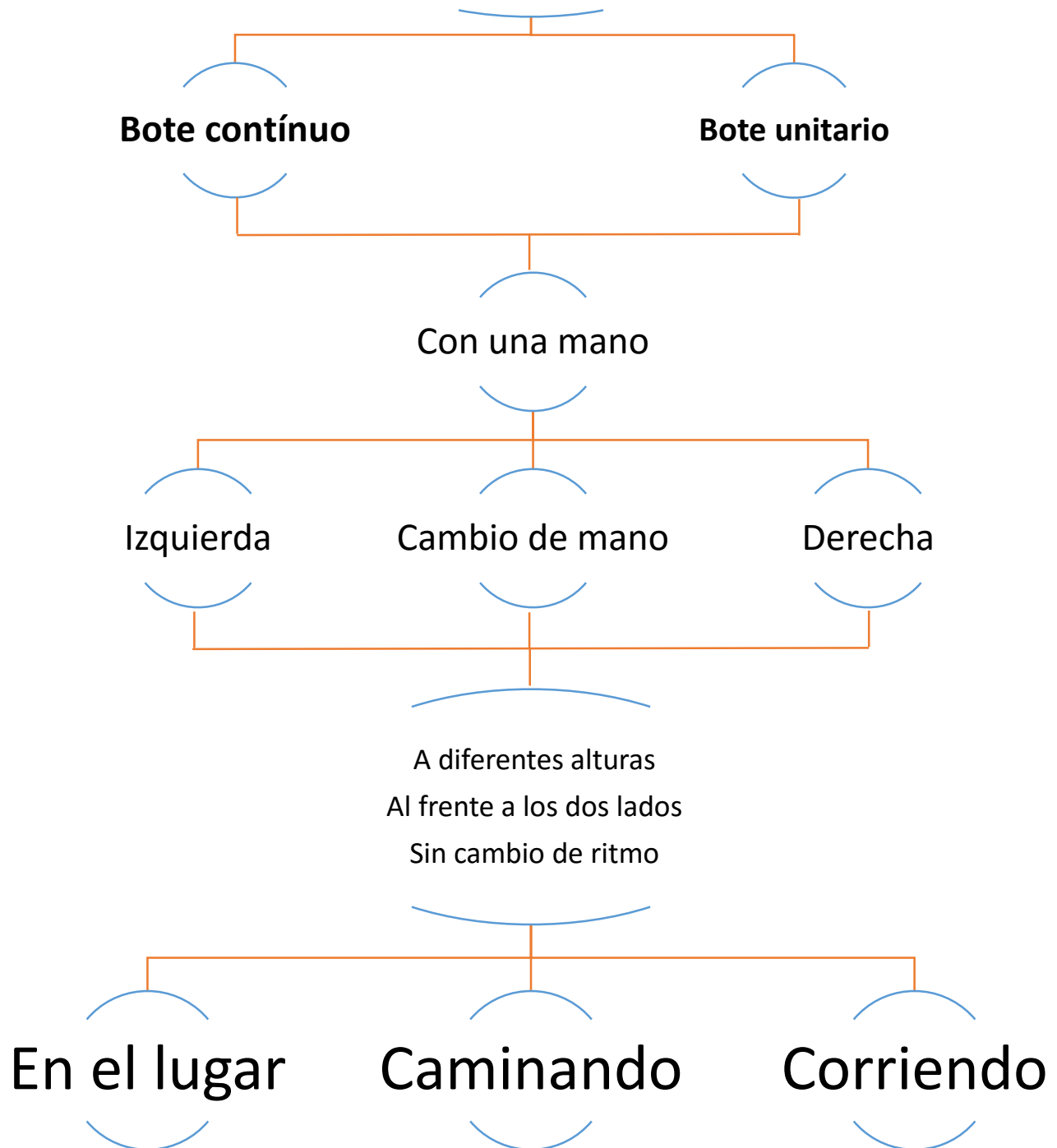
Se debe tener en cuenta durante su ejecución dos aspectos fundamentales: no mirar el balón y también proteger el balón cuando hay un adversario en proximidad ubicándose en medio. La gesto forma o ejecución del bote alto y del bajo es muy similar, es fundamental que se lleve la cabeza erguida y la mirada al frente; durante el bote vertical (estático) el tronco se mantiene normal, en el bote oblicuo (dinámico) el tronco debe estar inclinado hacia adelante; si hacemos un bote muy bajo el tronco debe estar en semiflexión.

En cuanto al brazo que ejecuta la acción debe estar ligeramente flexionado y separado del cuerpo, el balón debe estar siempre por delante del cuerpo del jugador. En general el cambio de dirección que se imprime al balón, se debe justamente al cambio de la trayectoria del cuerpo, siempre cumpliéndose que el cuerpo esté detrás del balón. El cambio de mano es obligado para proteger el balón; como principio fundamental, el cuerpo siempre debe estar entre la pelota y el adversario.

Las piernas deben variar su grado de flexión, según la altura con que se realice el bote, e incluso con una mayor separación de piernas a medida que el bote es más bajo. Siempre que haya una pierna adelantada esta debe ser en todo caso la contraria al balón

En el bote continuado y utilizado precisamente en contraataque por un jugador, se observa que por lo regular los pasos superan en número a los botes efectuados, de ahí que los botes sean oblicuos.

Conducción del balón



Criterios de empleo

El bote del balón debe emplearse con criterios restrictivos. El bote supone una inminente inseguridad en la protección del balón y afecta (retrasa) la velocidad del juego. Su empleo es útil y se requiere solo para:

- Evitar la sanción de pasos.
- Evitar la sanción de 3 segundos.
- Retrasar el juego intencionalmente.

Es muy conveniente en la iniciación y el aprendizaje del balonmano habitar a los jugadores en lo posible a evitar el bote innecesario, durante las sesiones de entrenamiento se debe evitar el bote del balón que parece más un tipo de “tic” y también antes de los golpes francos.



Clasificación del bote

Por la ejecución:

- ***Bote alto - oblicuo***

Utilizado para avanzar, generalmente para ganar terreno cuando no hay adversarios cerca o por delante; el bote se efectúa en línea recta y a la altura de los ojos con el fin de facilitar una progresión rápida-veloz y para tener el mayor campo visual posible. Generalmente se realizan varios botes de forma continuada y siempre por delante de su cuerpo.

- ***Bote alto –vertical***

Utilizado generalmente en forma estática para ralentizar o temporizar el ataque, fase de organización y dar tiempo a sus compañeros para efectuar un ataque organizado.

- ***Bote bajo – protegido***

No es muy recomendado, se emplea cuando es obligatorio el bote y hay adversarios cerca, se debe proteger el bote con:

- El tronco.
- Con el brazo libre.
- Con la pierna del brazo libre.

- **Bote unitario**

Se utiliza generalmente en desplazamiento, después de una finta de pase o de lanzamiento. Se emplea después de dar primero tres pasos, para luego poder volver a realizar otros tres pasos.

- **Bote continuado:** varios botes.

Errores más comunes

- Rigidez del miembro ejecutor durante la maniobra con el balón.
- En los botes altos y continuos hacer el bote al costado del cuerpo.
- En los botes bajos, no proteger el balón con el cuerpo.
- Aplicar al balón una dirección e intensidad no adecuada.
- El brazo libre se mueve rígidamente.
- Ejecutar el botar con el brazo del costado en el que se encuentra situado el adversario.

Fintas con balón

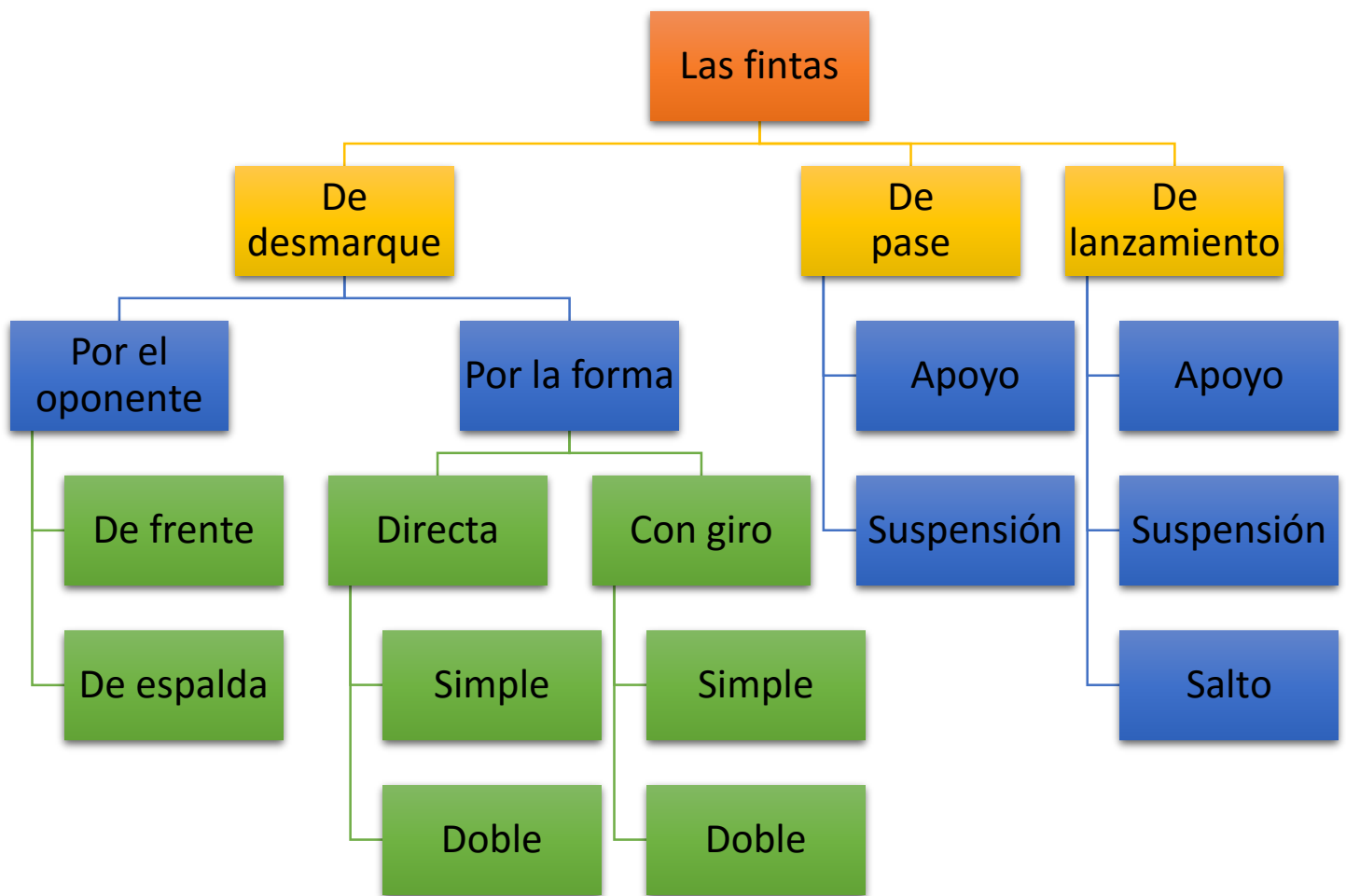
Son los movimientos que utiliza el jugador para desviar la atención del adversario sobre la acción que tiene prevista; consiste en realizar un engaño, materializado en una posible amenaza realizable que realce el objetivo de desencadenar una respuesta en el adversario que retrasará su reacción (acción efectiva).

En el caso de que el adversario no responda a la finta, el jugador que genera la acción debe finalizar su amenaza real aprovechando la ventaja obtenida y no contrarrestada.

Utilización

La finta puede combinarse con otros elementos técnicos: bote, pase y lanzamiento.

- Para producir un desmarque (propio o de un compañero).
- Para ejecutar un pase.
- Para ejecutar un lanzamiento.



Fases

- Amague, más lenta para provocar la reacción deseada.
- Salida, descarga, más rápida para impedir la actuación oportuna del adversario.

Descripción de la técnica de la finta

Finta de desmarque. Clasificación:

- Por situación del atacante:
- Respecto al plano
- Respecto al oponente
- De frente
- De espaldas

Por la forma de ejecutar:

- Directa, simple o doble
- Con giro

Se debe considerar en el desarrollo de la finta:

- La distancia con el oponente.
- La posición del pie en el último apoyo.
- La protección del balón.
- Frenar y cargar el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada.
- La acción del pivotaje (sobre un pie).
- En la finta de espaldas, la acción envolvente de la pierna retrasada.
- La protección del balón en la salida con bote.
- Se debe mantener la cabeza levantada.

La finta de desmarque puede realizarse con o sin balón (cambio de dirección). Desde el punto de vista físico exige una buena coordinación y potencia en el tren inferior para realizar la salida.

- **La finta de pase:** requiere de una gran coordinación y un amplio bagaje de conocimientos técnicos –tácticos. La técnica de ejecución es una primera acción de pase a un compañero y en función de la respuesta del defensor, debe elegir otro gesto técnico (pase indirecto) o elegir otro receptor.
- **La finta de lanzamiento:** depende del poder de adaptación de cada jugador, del dominio procedimientos técnicos (gestos) de pase, lanzamiento, bote y sus diferentes combinaciones. Además de la capacidad de elegir otro tipo de lanzamiento o elección de lanzamiento por punto fuerte o débil.

Aprendizaje de la finta

Se efectúa a través de entrenamientos individuales desbordando a oponentes estáticos pasivos e ir progresivamente a acciones más activas de los defensores, evitándose las fintas inoportunas o gratuitas.

La realización técnica de las fintas será trabajada paralelamente con la mejora de las capacidades coordinativas y de la técnica individual de juego, así como también de la mejora de las capacidades condicionales. Debe establecerse una progresión razonada de fintas, consistente en el enlace (combinación) con las fintas que domina el jugador.

La finta debe emplearse de manera dosificada y variada (no repetida) para que no sea fácilmente previsible o detectada (enseñar al defensor) y también para no cortar el ritmo y principio de continuidad de las acciones ofensivas del equipo.



EDUFUTURO

1120 palabras

Referencias

<https://www.efdeportes.com/efd193/ejercicios-para-las-tecnicas-basicas-del-balonmano.htm>
<https://www.edu.xunta.gal/centros/iesastelleiras/?q=system/files/blm2%C2%BA.pdf>
<http://www.etchegoyen.cl/web/wp-content/uploads/HANDBALL.pdf>