

Nombre _____

Balonmano



1. Conocer el reglamento actualizado de la Federación Internacional de Hándbol (IHF) y mencionar las 18 reglas principales del hándbol.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

Nombre _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

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

3. Definir los siguientes términos:

Lanzamiento en apoyo _____

Lanzamiento como rodamiento _____

Pase por encima del hombro _____

Pase en pronación _____

Pase por detrás de la cabeza _____

Pase por detrás del cuerpo _____

Pase para atrás _____

Nombre

Pase indirecto _____

Vaselina _____

Rosca _____

Conducir _____

Contra-ataque _____

Cruzamiento _____

Encajar _____

Fluctuaciones _____

Infiltraciones _____

Rebote _____

Marcación por zona _____

Marcación mixta _____

Intersección _____

Marcación individual _____

Ocho _____

Nombre _____

Puente aéreo _____

Descalificación _____

Dos minutos _____

Exclusión _____

Línea de 4 metros _____

Línea de 6 metros _____

Línea de 7 metros _____

Tiro de 7 metros _____

Tiro libre _____

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 | f. Ritmo trifásico |
| b. Recepción | g. Doble ritmo trifásico |
| c. Pase | h. Progresión |
| d. Lanzamiento | i. Finta |
| e. Dribleo | |

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.
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?

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

Fecha Completada: _____

Instructor/Asesor: _____