

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
  - 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.
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: \_\_\_\_\_