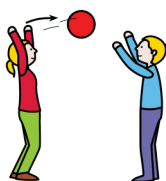


Balonmán

Exemplos de exercicios para os adestramentos:

Os 10 pases



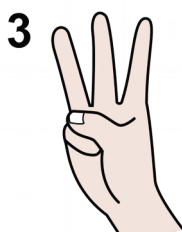
Entre os integrantes do teu equipo debes conseguir realizar 10 pases sen que se vos escape a pelota. Para engadirlle dificultade, pódense facer dous equipos, mentres que un deles ten a pelota o outro intenta roubarlla.

1 contra 1



Xógase cunha pelota por cada parella. Unha das dúas persoas comeza atacando e a outra defendendo. A persoa que ataca debe intentar facer gol na portería superando a defensa, cumprindo coas normas de bote e dos 3 pasos.

1, 2, 3



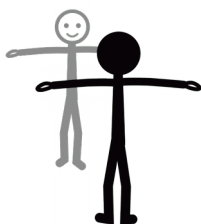
Todas as persoas que participan no xogo móvense libremente polo espazo. Unha persoa do equipo ten unha pelota de espuma, e ten que moverse botando o balón. No momento que algún xogador diga "xa!", a persoa coa pelota dará tres pasos contando en alto, para acabar lanzándolla un compañeiro ou compañeira. Este último, será quen leve a pelota na seguinte quenda.

Foxe que foxe!



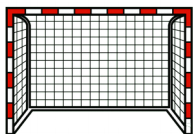
Unha persoa do equipo ten que fuxir das demais, que tentan golpearlle con pelotas de espuma. Cando alguén lle dan, cámbiase coa persoa que lle golpeou.

Cópíame!



Por quendas, cada integrante do equipo debe realizar unha secuencia con balón de cara a tirar á portería. As demais persoas deben imitar posteriormente a secuencia realizada. Unha vez que todos e todas imitaron á primeira persoa, cambiamos para a seguinte e así sucesivamente.

Que golazo!



Eliximos entre as persoas a xogar unha zona da portería, por exemplo a parte inferior dereita. Faise unha fila e cada persoa intenta meter a pelota pola zona seleccionada. Unha vez que todo o mundo lanza, cámbiase a zona da portería.



“Balonmán: Exemplos de exercicios para os adestramentos”, do proxecto cREAgal, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)