

EXAMEN TEORICO DE TECNICA Y TACTICA INDIVIDUAL

1. Cuál es el tamaño del balón de balonmano?
2. Cuánto mide el terreno de juego de balonmano?
3. Cuánto mide la portería de balonmano?
4. Define Técnica Individual
5. Define Táctica Individual
6. Qué es el puesto específico?
7. Cuáles son los puestos específicos en defensa ?
8. Cuales son los puestos específicos en ataque?
9. Qué es la posición de base?
10. Define Pase.
11. Enumera los tipos de pase según el tipo de armado
12. Enumera los tipos de pase según la forma de apoyo
13. Enumera los tipos de pase según la localización del receptor.
14. Cuáles son los distintos tipos de recepción según la altura?
15. Cuáles son los distintos tipos de recepción según la orientación del receptor?
16. Define Finta.
17. Clasificación de las fintas según la trayectoria de salida.
18. Clasificación de las fintas según la orientación frente al defensor.
19. Define desmarque.
20. Tipos de desmarque.
21. Concepto de lanzamiento a portería,
22. Cuáles son los 5 tipos de lanzamiento en Apoyo?
23. Cuáles son los 4 tipos de lanzamiento en Salto?
24. Enumera otros tipos de lanzamientos.
25. Cuando se debe utilizar el Bote?
26. Enumera los tipos de bote en función de su número.
27. Enumera los tipos de bote en función de su altura.
28. Enumera los tipos de bote en función de la trayectoria que coge el balón.
29. Enumera los principios fundamentales defensivos
30. Define bloqueo
31. Qué es la desposesión?
32. Por qué es fundamental el portero en nuestro deporte?
33. Cuáles son los 4 aspectos básicos en las intervenciones de los porteros?
34. Describe la posición de base del portero
35. Cuál es la distancia (como norma general) entre el portero y la línea de portería?
36. Cuáles son los tipos de paradas en función de las zonas de localización del balón?

37. Qué es una parada de ofrecimiento?
38. Por qué es importante el “momento de iniciar la parada?
39. Cuáles son los 3 objetivos tácticos del portero en ataque?
40. Enumera los 7 procedimientos tácticos colectivos ofensivos
41. Define progresiones sucesivas.
42. Qué es un cambio de sentido?
43. Define pase y va.
44. Define cruce.
45. Diferencia entre cruce con balón y sin balón.
46. Qué es un bloqueo?
47. Jugadores que intervienen en un bloqueo.
48. Tipos de bloqueos en función de la situación del bloqueador
49. Tipos de bloqueos en función de la actuación posterior del bloqueador
50. Define pantalla.
51. De cuantos jugadores puede constar una pantalla?
52. Define cortina
53. Cuál es el objetivo inicial de una cortina?
54. Qué es un cambio de oponente?
55. Cuando se debe utilizar un cambio de oponente?
56. Qué es un deslizamiento?
57. Define contrabloqueo.
58. Cuáles son las dos formas de actuar del jugador bloqueado?
59. Qué es el contraataque?
60. Cuáles son las fases del contraataque?
61. Enumera los distintos sistemas de juego en ataque.
62. Enumera los principales sistemas defensivos.