

EL BALONMANO

REGLAMENTACIÓN



En un principio el balonmano se jugaba en campos de fútbol y entre equipos de 11 jugadores. Posteriormente sufrió tras la segunda guerra mundial una transformación limitándose a 7 los jugadores y reduciendo el terreno de juego a una pista de 40 x 20 m. con lo que pasó a ser un deporte de práctica habitual en la escuela.

CARACTERISTICAS DEL JUEGO

El objetivo principal de este deporte es marcar goles en la meta contraria, evitando que el adversario los consiga en la nuestra.

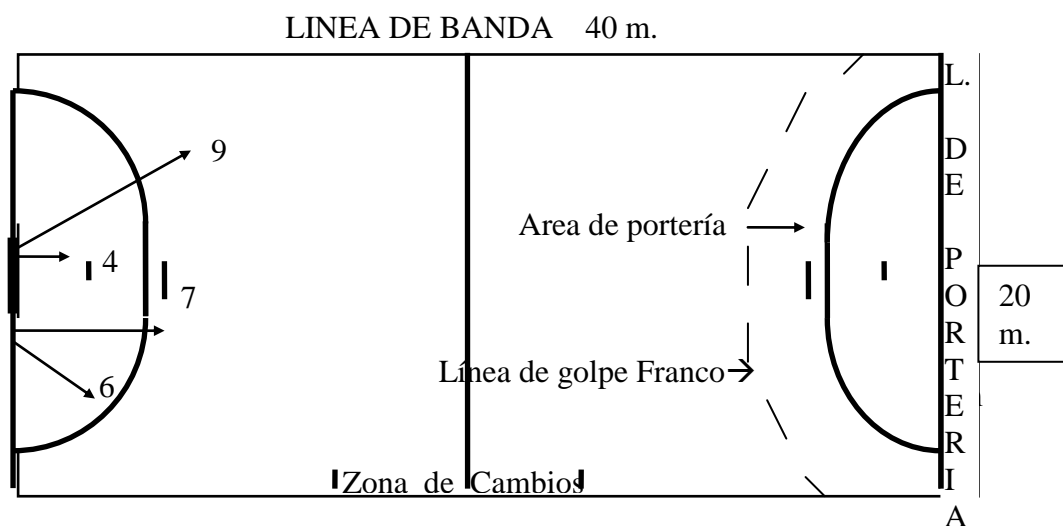
¿ QUE NECESITAMOS ?

1. Balón de Balonmano
2. Terreno de juego
3. Jugadores
4. Arbitros

1. Balón de Balonmano

Categoría	Masculino	Femenino
Senior	58-60 cm.	54-56 cm

2. Terreno de Juego



3. Jugadores

Un equipo lo componen 12 jugadores (10 de campo y 2 porteros), de los que 7 (6+1) son titulares y el resto son reservas. Los reservas pueden entrar en cualquier momento, siempre que ya haya salido del campo el jugador al que sustituyen y que utilicen ambos la zona del campo marcada para ello.



Todos los jugadores de un equipo excepto los porteros deben llevar la misma indumentaria. Se prohíbe el uso de pulseras, anillos, collares etc.. que supongan peligro para el jugador que los lleva y para los demás jugadores

4. Arbitros

Cada partido será dirigido por dos árbitros, estos tienen los mismos derechos y se van alternando la función de árbitro central y árbitro de portería. Son asistidos por un anotador y un cronometrador. Facilita su labor con tu comportamiento, deja el balón en el suelo cuando te señalen una falta y no hagas reclamaciones ni gestos o aspavientos.

¿ CUANTO DURA UN PARTIDO ?

Un partido consta de dos tiempos de 30 minutos y un descanso de 10. El cronómetro del partido, al contrario de lo que ocurre en baloncesto no se para cuando el juego está detenido, excepto en los 5 últimos min. (en algunas competiciones), en los tiempos muertos y cuando el árbitro lo ordena expresamente.

Aunque es válido el empate como resultado final de un partido, si por reglamentación particular de alguna competición tiene que haber un ganador, se jugará una prórroga con dos tiempos de 5 minutos.

¿ COMO JUGAR EL BALON ?

A) DE FORMA GENERAL :

Se Permite

- Lanzar, golpear, empujar, parar o coger el balón con las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.
- Tener el balón en las manos un máximo de 3 seg.
- Lanzar el balón al suelo y recogerlo con una o dos manos, si se hace más de una vez, se incurre en "dobles".
- Dar tres pasos como máximo con el balón en las manos.

Se Prohíbe

- Tocar intencionadamente el balón con los pies o las piernas por debajo

- de las rodillas.
- Golpear el balón cuando está en las manos de un contrario.
 - Botar el balón con las dos manos.
 - Lanzarse sobre un balón que este parado o rodando por el suelo.
 - Tocar el balón varias veces seguidas sin que éste toque el suelo, un compañero o la portería.
- Incurrir en “ Juego Pasivo “ , es decir, un equipo mantiene el balón en su poder sin hacer intentos claros de lanzar a puerta o penetrar.

El equipo que cometa alguna de estas faltas será sancionado con golpe franco en el lugar donde se cometió la infracción

B) EN EL AREA DE 6 METROS O AREA DE PORTERIA

Es una zona restringida donde sólo puede estar el portero. Todo jugador que con cualquier parte de su cuerpo toque esa zona, líneas incluidas, cometerá falta, excepto en el caso de hacerlo después de haber realizado un lanzamiento a puerta.



Si el balón está dentro del área, en contacto con el suelo, parado o rodando no puede ser tocado por ningún jugador que no sea el portero. Si el balón está dentro del área pero en el aire puede ser recogido por cualquier jugador siempre que lo haga desde fuera del área y sin pisar la línea.

Entrar en el área de 6 m. o pisar sus líneas es siempre falta como ya hemos visto, se sanciona con golpe franco tanto para jugadores atacantes como defensores y con penalti en el caso de que el defensor obtenga ventaja sobre un jugador atacante con balón.

FORMAS DE PONER EL BALON EN JUEGO: SAQUES

1. Saque de Banda

Se produce cuando el balón franquea totalmente la línea de banda o cuando, siendo tocado por un defensor sale por la línea de portería. Si es el portero el que al despejar lanza el balón fuera por la línea de fondo es el propio portero el que se encarga de reanudar el juego mediante un saque de portería.

El saque de banda se ejecuta desde donde salió el balón, excepto si fue por la línea de portería que se sacará desde el final de la línea de banda. El jugador que saca debe mantener un pie en contacto con la línea de banda hasta que el balón haya salido de su mano y los jugadores contrarios no podrán aproximarse a menos de 3 metros.

2. Saque de Centro

Se efectúa al comienzo de cada periodo y de la prórroga si la hay, también saca de centro el equipo que recibe un gol. Al efectuar el saque, ningún jugador del equipo que saca, puede estar en el campo contrario.

3. Saque de Portería

Se realiza cuando el balón sobrepasa la línea de portería tocado por un jugador atacante o el portero. El balón lo pone en juego el portero lanzándolo desde su área hacia un compañero.

4. Saque Neutral o de árbitro

Se produce cuando jugadores de equipos distintos cometen una falta al mismo tiempo, el balón toca el techo u otro objeto por encima del terreno de juego y cuando se interrumpe el juego sin que haya ninguna infracción y ningún equipo esté en posesión del balón.

El árbitro lanza el balón hacia arriba en el lugar donde se detuvo el juego y entre dos jugadores de equipos contrarios situados cada uno en el lado de su propia portería. Los demás jugadores deben estar como mínimo a 3 m. de los jugadores que saltan a por el balón.

GOLPE FRANCO

Es la forma habitual de reanudar el juego después de que el árbitro señale una falta. El jugador si sitúa en el lugar donde se señalo la infracción, coge el balón y lo pone en juego pasándolo a un compañero, para ello no tiene que esperar a que lo autorice el árbitro. Los jugadores contrarios más próximos estarán por lo menos a 3 metros y si estamos sacando sobre la línea de 9 m. tampoco los compañeros del jugador que saca pueden colocarse entre las líneas de 9 y 6 metros

Se señala un golpe franco en las siguientes situaciones:

- Acciones de juego mal ejecutadas: Saques de centro, banda, 7 m. etc....
- Otras acciones antirreglamentarias: Tocar el balón intencionadamente por debajo de las rodillas, lanzarse sobre un balón, sustituciones incorrectas, juego pasivo, dobles, pasos etc.
- Acciones Incorrectas hacia el contrario: Empujarlo, agarrarlo, zancadillearlo, golpearlo, utilizar el puño para quitar el balón etc..

LANZAMIENTO DE 7 METROS O PENALTI

Se señala un penalti cuando:

- Con una falta en cualquier parte del terreno de juego se frustra una clara ocasión de gol.
- Un defensor entra en su área de portería obteniendo ventaja sobre el atacante con balón.
- Un jugador pasa el balón a su portero estando éste dentro de su área de portería.

El jugador que lanza el penalti debe mantener un pié fijo junto a la línea de 7 m. y lanzar a portería como máximo 3 seg. después de haber pitado el árbitro. Todos los demás jugadores deberán permanecer más allá de la línea de 9 m.

EL GOL

Se consigue gol cuando el balón rebasa **totalmente** la línea de portería introduciéndose en la misma. Si un defensor comete una falta que no impide que el atacante introduzca el balón en portería, el gol se considera válido.

EL PORTERO: REGLAS ESPECIFICAS

El portero no puede sustituir a los jugadores de campo, pero éstos si pueden sustituir al portero

Se permite

- Dentro de su área tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, siempre que lo haga con intención defensiva.
- desplazarse por su área con el balón en las manos sin tener en cuenta la regla de los pasos ni de los dobles.
- Salir del área sin posesión del balón y participar en el juego, aunque entonces queda sometido a todas las reglas de juego.



Se Prohibe

- Lanzar intencionadamente el balón ya controlado detrás de su línea de portería.
- Coger o tocar el balón que esté parado o rodando fuera del área de portería estando el portero dentro de su área.
- Entrar con el balón en su área procedente del terreno de juego.
- Salir de su área en posesión del balón.

SANCIONES

Hay varios tipos en función de la gravedad de la falta cometida:

- **Amonestación** : El árbitro muestra al jugador la tarjeta amarilla . Es una advertencia de que puede haber exclusión. Solo se puede recibir una por persona y como máximo tres por equipo.
- **Exclusión**: Normalmente es el paso siguiente a la amonestación. El jugador excluido sale del campo durante 2 minutos quedando su equipo con un jugador menos. Un jugador sólo podrá ser excluido dos veces en un partido ya que a la tercera exclusión no podrá volver a jugar , aunque pasados los dos últimos minutos de sanción, podrá ser sustituido por un compañero
- **Descalificación**: El árbitro le muestra la tarjeta roja y el jugador no podrá jugar durante todo el partido, aunque pasados dos minutos podrá ser sustituido por un compañero
- **Expulsión**: El jugador no podrá volver a jugar ni podrá ser sustituido

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Los gestos técnicos de un deporte son los movimientos específicos de éste y constituyen la forma más eficaz de resolver las distintas acciones de juego. Si ejecutas bien estos gestos técnicos podrás llegar a jugar bien a balonmano.

1. Agarre del Balón
2. Recepción
3. El Pase
4. El Bote
5. Tiro a portería



1. **Agarre del Balón**

Cualquier acción posterior del juego depende del agarre inicial, para que éste sea adecuado debes tener en cuenta:

- Los puntos de contacto con el balón son las yemas de los dedos, no se apoya el balón en la palma de la mano
- Los dedos estarán separados entre sí y casi extendidos pero no rígidos.
- Una vez hecha la sujeción no debemos estar mirando el balón

2. **Recepción**

Es importante realizar la recepción del balón con seguridad, mientras recibimos hay que observar la posición del resto de jugadores para elegir con rapidez la mejor opción de juego por tanto no debemos centrar nuestra atención exclusivamente en el balón.

- Hay que desmarcarse para recibir en buenas condiciones y tratar de colocar el cuerpo entre el balón y el contrario.
- Según se trate de una recepción alta, media o baja la posición de las manos varia como se observa en el gráfico.
- La recepción se puede hacer parados o en movimiento, en ambos casos con una o con dos manos.

3. **El Pase**

Es un elemento básico para construir el juego, al realizarlo debes tener en cuenta:

- Realizarlo sobre el jugador mejor situado, con fuerza y precisión y a ser posible sobre “el brazo ejecutor “
- Mantener la cabeza erguida para observar las condiciones de juego y no mirar al posible receptor para que el defensor no averigüe nuestra intención de pase

Al iniciarnos en el Balonmano debemos aprender tres tipos de pases:

- Pase Clásico (frontal): Pierna contraria al brazo ejecutor, adelantada. Brazo y antebrazo en ángulo de 90 – 100 °. Mano dirigida hacia la dirección de pase. Rotación del tronco al lado del brazo en el que tenemos el balón.

- Pase de Pronación (de revés): Pierna del brazo ejecutor adelantada. Brazo y antebrazo se extienden completamente al realizar el pase, girando la muñeca en dirección al mismo
- Pase de Suspensión: Se inicia con el balón sujeto con las dos manos, salto vertical y extensión del brazo ejecutor soltando el balón en la máxima altura con un golpe final de muñeca.
- De impulsión: Es cuando tenemos el codo del brazo con balón muy flexionado y lo extendemos hacia el compañero pasándoselo. Es un pase muy rápido pero con el que no se puede pasar a gran distancia.

Todos estos pases se pueden hacer picados (con bote) y en globo (haciendo un arco hacia arriba). Aunque éste último no es aconsejable por retardar el juego y dar tiempo al contrario para defenderse.

El Bote

Es un medio eficaz para avanzar cuando tenemos espacio libre. Se utiliza como recurso por ejemplo para evitar la retención, alejarnos o desbordar al oponente, serenar el juego etc.. Sin embargo en líneas generales no debe utilizarse el bote en el ataque ya que hace disminuir la velocidad de la acción; Piensa que el balón se desplaza más rápido sólo que acompañado.

Al botar debes tener en cuenta:

- El bote se realiza con un movimiento de muñeca, no de brazo
- No golpear el balón con la palma de la mano
- No mirar el balón mientras se bota

El Tiro o Lanzamiento a puerta:

Es el gesto técnico más decisivo. Encontramos las siguientes clases de tiro:

- **En apoyo**
Tiene la misma técnica del pase frontal clásico aunque se suele enseñar después de dar tres pasos.
- **En suspensión**
Igual que el anterior pero saltando, con la pierna contraria al brazo ejecutor, para lanzar en el aire.
Puede ser suspensión hacia arriba , para lanzar por encima de un contrario, o hacia delante para acercarnos más a la portería.
- **De cadera**
Después de un armado normal sacamos el brazo más bajo, lanzando a la altura de la cadera del contrario, pudiendo ayudarnos flexionando el tronco hacia el lado del brazo ejecutor.
- **Rectificado**
Después del armado flexionamos tronco y brazo para lanzar por el lado contrario del brazo ejecutor

- **Específicos del pivote**

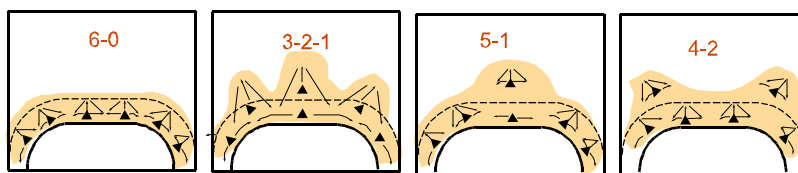
Se recibe el balón de espaldas a la portería, se gira a uno de los dos lados y se lanza. Puede haber salto y caída o no haberlos.

- **Específico del extremo**

Se salta hacia la línea de 7 m., dirigiendo el brazo y el cuerpo hacia ella, para coger el máximo ángulo posible y se realiza el lanzamiento en caída.

FUNDAMENTOS TÁCTICOS

SISTEMAS DE JUEGO DEFENSIVOS



Al jugador o jugadores que defienden en el centro de la defensa se les llama centrales.

A los jugadores que defienden a su lado se les llama laterales.

Al jugador o jugadores que defienden por delante de la defensa se les llama avanzados.

A los jugadores que defienden en el exterior de la defensa se les llama exteriores.

DEFENSA 6-0

Jugadores muy próximos entre sí. Se usa contra equipos que tengan poco lanzamiento exterior y sean muy buenos buscando tiros desde la línea de seis metros. Se puede realizar con mayor o menor profundidad (alejándonos más o menos de la línea de 6 m.) aunque es el sistema más ancho (cubre más espacio en la línea de 6) y menos profundo.

DEFENSA 3-2-1

Es una defensa profunda pero poco ancha, distribuida en tres líneas que se estructuran en función de dónde esté el balón.

Se usa cuando el equipo contrario no tiene buena movilidad en ataque y cuando éste tiene buenos lanzadores. Si no se realiza muy bien se dejan muchos huecos dando facilidades al ataque.

DEFENSA 5-1

Formada por 5 jugadores en 1ª línea y 1 en 2ª. El tener un jugador adelantado hace que la defensa sea más profunda y menos ancha que en 6-0.

Se usa ante equipos que jueguen mucho por el centro o que tengan un jugador central o lateral muy bueno.

Se divide en *5-1 presionante o mixto*, cuando el adelantado se ocupa de un solo jugador y se olvida de los demás, y *5-1 posicional* en la que éste cubre a diferentes jugadores dependiendo de dónde esté el balón.

DEFENSA 4-2

Formada por cuatro jugadores en 1ª línea y 2 en 2ª. Es un sistema profundo pero muy poco ancho.

Se usa cuando en el equipo contrario destaquen los laterales pero se usa poco porque es peligroso si el equipo contrario tiene buenos extremos o buena coordinación entre central y pivote.

DEFENSA PRESIONANTE

Cada jugador defiende a su oponente en toda la pista o en media pista.

Se usa cuando queremos recuperar el balón rápidamente pero requiere mucha concentración y esfuerzo físico, con lo que sólo se suele usar en momentos puntuales.

SISTEMA DE ATAQUE

El más utilizado es el 3:3, es decir, 3 jugadores en primera línea y los tres restantes en 2ª línea. A veces un jugador de 1ª línea se pasa a 2ª convirtiéndose el sistema en un 2:4.