

El Balonmano
Ed. Física

EL
BALONMANO

*I.E.S. "Federico García Lorca"
(Churrriana de la Vega)*

¿DÓNDE NACIÓ EL BALONMANO?

Dicen los eruditos que el balonmano de campo o a 11 se originó en Alemania, aunque esta versión no está nada clara

Se inició como un juego para once jugadores y se desarrollaba en un campo de fútbol con sus correspondientes porterías.

Pero posteriormente se vio que era más adecuado jugarlo en un campo de dimensiones más pequeñas, y solamente para siete jugadores, seis de campo y un portero.

También se atribuye su creación a un profesor de Educación Física de Uruguay llamado Antonio Valeta, pero el desarrollo de este deporte no es gracias a ningún país en concreto o a un solo entrenador, sino al conjunto de entrenadores y jugadores de muchos países.

No hay ninguna persona que pueda decir que ha sido la creadora del balonmano actual.

Este deporte se ha desarrollado muy rápidamente en el aspecto técnico, es por esto que se ha debido modificar constantemente el reglamento según las necesidades.

¿CÓMO ES EL TERRENO DE JUEGO?

El terreno de juego es rectangular, sus dimensiones son de 40 metros de largo por 20 metros de ancho, (existen unas dimensiones máximas y mínimas también permitidas, aunque no para competiciones internacionales).

La superficie del suelo, debe ser dura, normalmente es de cemento. Parquet, linoleum o similares.

¿CÓMO ES EL BALÓN?

El balón tiene la cubierta de cuero. Para hombres el peso es de 425- 475 gr. y la circunferencia es de 58- 60 cm. Para mujeres el peso es de 325- 400 gr. y la circunferencia de 54- 56 cm.

¿CUÁL ES LA TÉCNICA BÁSICA?

Los elementos más importantes que componen una buena técnica básica son:

Posición básica: Posición correcta de todas las partes del cuerpo tanto en ataque como en defensa.

Desplazamientos: Pueden ser con balón o sin balón.
Según la forma: Marcha, carrera, salto, parada, arrancada.
Según su trayectoria: adelante, atrás, derecha e izquierda.
Así como todas las posibles combinaciones de todos los anteriores.

El pase: Tipos:
Con una mano:
En apoyo frontal, lateral, por detrás de la cabeza, etc.
En suspensión frontal, lateral, de dejada, etc.
Con dos manos:
En apoyo, de pecho, de rugby, de cadera, etc.
En suspensión por encima de la cabeza.

Recepción del balón: Con una o dos manos, estática o en movimiento.

Lanzamientos:
En apoyo:
Clásico, de cadera, bajo, y rectificado con o sin caída.
En suspensión:
En profundidad (horizontal), en suspensión (vertical) y rectificado con o sin caída.

El bote: Tipos: Unitario y continuado o múltiple.

Fintas: Tipos: De pase, de lanzamiento, de desmarque.

Elementos técnicos de los defensas: El bloqueo, formas de quitar el balón (intercepción de pases, de bote, o quitar el balón al atacante que tiene el balón en una mano), ataque al adversario con balón.

Técnica del portero: Puesto que es el primer atacante y el último defensor. Tiene su propia posición de base, sus desplazamientos y su técnica para detener los lanzamientos.

¿QUÉ ES LA TÁCTICA?

Bajo la denominación de táctica se comprende la totalidad de las acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo, dentro de los límites que concede el Reglamento, para conseguir el mayor éxito posible tanto en ataque como en defensa.
Podemos dividir la táctica en individual y colectiva.

¿QUÉ ES LA TÁCTICA INDIVIDUAL?

Es la utilización inteligente de los elementos técnicos frente a un adversario. Tanto en ataque como en defensa. Se denomina 1 x 1 (uno contra uno).

El defensa debe:

- Evitar el lanzamiento: con el marcaje, el bloqueo, el juego de piernas, la anticipación y la decisión.
- Evitar ser desbordado.

El atacante debe: lanzar a portería y desbordar a su defensa. por medio de: Variedad de lanzamientos, desmarques, fintas, y decidir entre pasar, penetrar o lanzar.

¿QUÉ ES LA TÁCTICA COLECTIVA?

Es la colaboración, coordinación y combinación de esfuerzos que utilizan dos o varios compañeros para obtener una ventaja. Tanto en ataque como en defensa.

Existen unos "Medios de táctica colectiva", Que son:

En ataque: Penetraciones sucesivas, cruces, pase y va, bloqueos y pantallas.

En defensa: Cambios de oponente, deslizamientos, y el doblaje.

¿CUALES SON LAS FASES DEL JUEGO?

En ataque:

A. Contraataque individual o colectivo.

B. Ataque organizado.

C. Lanzamiento.

En defensa:

A. Repliegue defensivo.

B. Defensa no organizada.

C. Defensa organizada.

¿CUANTOS TIPOS DE DEFENSA EXISTEN?

Existen tres tipos:

1. Individual

2. Zonas: 6-0; 5-1; 4-2; 3-3; 3-2-1;

3. Mixtas: por ejemplo 5 en zona 1 en individual.

¿CUÁNTOS TIPOS DE ATAQUE EXISTEN?

El ataque puede ser posicional o en movimiento. Sus sistemas más utilizados son: el 3-3; el 2-4; y el 4-2.

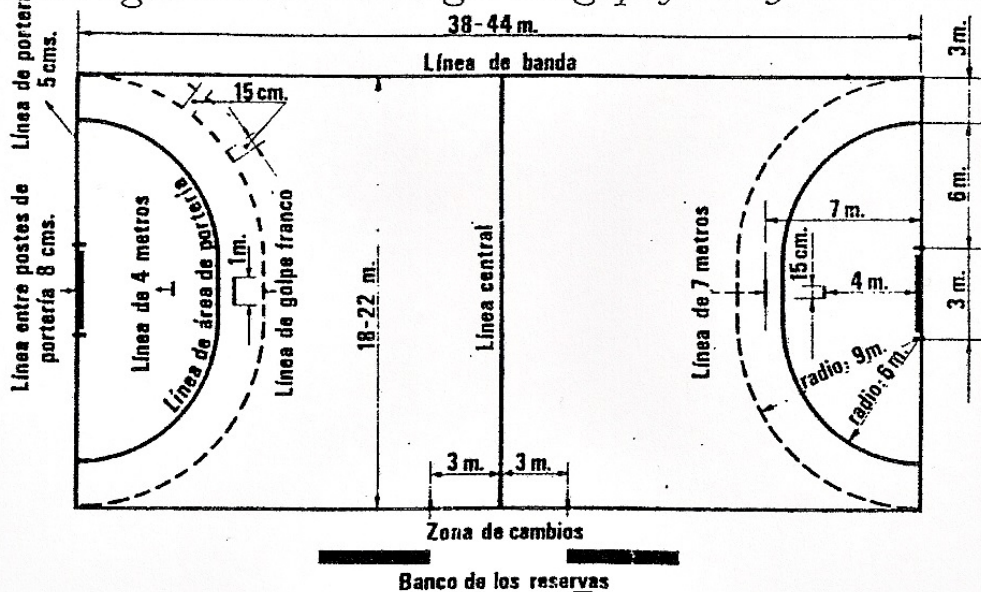
¿CUALES SON LAS REGLAS MÁS IMPORTANTES?

- a) **Objetivo del juego.** Meter el balón en la portería del equipo contrario. Cada vez que esto sucede se concede un gol.
- b) **Jugadores.** Solamente pueden jugar siete jugadores en cada equipo y uno de ellos debe ser portero. Pueden haber otros cinco jugadores de reserva, de los cuales uno tiene que ser portero. Se pueden hacer todas las sustituciones que se quieran. Un portero no puede sustituir a un jugador de campo, pero si puede ser sustituido él por uno. No se puede empezar un partido si en uno de los dos equipos no hay al menos cinco jugadores, uno de los cuales tiene que ser portero.
- c) **Duración.** Dos tiempos de 30 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos.
- Terreno de juego:** Ver gráfico
 - Duración del partido:** 2×30 minutos, con un descanso de 10. Se permite un tiempo muerto de un minuto por equipo y tiempo: Total cuatro tiempos muertos.
 - Los jugadores:** doce - 2 porteros y - 10 Jugadores de campo.
Durante el partido siete - 1 portero y - 6 Jugadores de campo.

Las sustituciones se podrán realizar en cualquier momento si:

- El jugador reserva que quiere entrar en la pista a avisado previamente al anotador-cronometrador.
- El jugador a sustituir a abandonado totalmente el terreno de juego.
- Se realizan por el sitio adecuado, a la zona de cambios.
- El portero se cambia igualmente por esta zona.

Los cambios antirreglamentarios se castigan con golpe franco y exclusión del jugador culpable.



¿COMO PUEDE JUGARSE EL BALÓN?

- El balón puede ser lanzado, golpeado, empujado, pasado o recogido de cualquier forma...
- Desde la rodilla para arriba...
- Teniéndolo en las manos o suelo un máximo de 3 segundos...
- Dar tres pasos como máximo con el balón en las manos.
- Está prohibido el pase al propio medio campo.

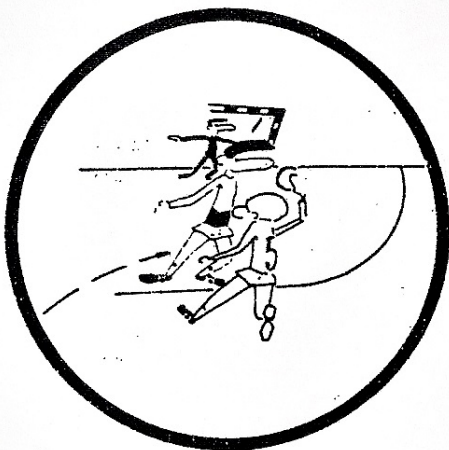
SAQUE DE CENTRO

- Se saca de centro al comienzo de cada tiempo y después de gol.
- No importa la situación de los jugadores que pasan a defender.

SAQUE DE BANDA

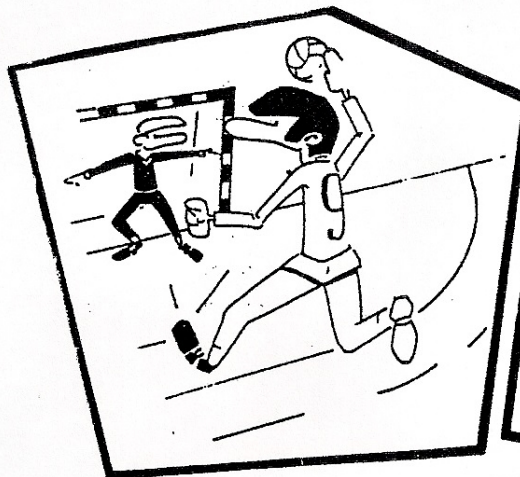
Se efectúa cuando el balón ha traspasado totalmente la línea de banda y también cuando sale por detrás de las líneas de portería despejada por un defensa. (Antiguo corner que ya no existe)

Se realiza el saque pisando la línea de banda con 1 o 2 pies y sin tener que esperar a que lo indique el arbitro.



SI PENETRA EN LA PROPIA ÁREA DE PORTERÍA INTENCIONADAMENTE, Y, CON CLARA INTENCIÓN DE DEFENDER.

↑
Penalty



SI UN JUGADOR PENETRA CON BALÓN EN EL ÁREA.

↑
Golpe franco



SI PENETRA, AUNQUE LO HAGA SIN BALÓN Y CONSIGA UNA VENTAJA.

SAQUE DE PORTERÍA:

Se Produce cuando el balón sobrepasa la línea exterior de Portería. Lo ejecuta el portero desde el área de portería por encima de la línea de portería .

COMPORTAMIENTO CON EL CONTRARIO.

Esta permitido:

- *Quitar el balón; al oponente; con la mano abierta.*
- *El forcejeo entre dos Jugadores para ocupar un lugar determinado, sin emplear los brazos, piernas o caderas.*

No esta permitido:

- *Emplear el puño para robar balones*
- *Lanzar Intencionadamente el balón al oponente*
- *Obstruir al contrario abriendo los brazos o piernas*
- *Abrazar, agarrar o empujar al oponente.*

Se sancionaran estas faltas con golpe franco. Y si son graves o evitan claramente la ocasión de gol --- Penalty

EL AREA DE PORTERIA:

¿Quién puede estar? El portero y momentáneamente el jugador de campo tras el lanzamiento a portería

¿Quién puede jugar el balón? El portero y el jugador de campo que pisando fuera del área busca un balón en el aire.

Se sancionará con:

Golpe franco si un jugador de campo:

- *Penetra o cruza el área obteniendo ventaja*
- *Pisa el área estando en posesión del balón*
- *Recoge un balón en el suelo del área.*

Penalty sí:

- *Penetra un defensa en el área con clara intención de defender,*

- Un defensa lanza el balón intencionadamente al portero dentro de su área.
- El tiempo se interrumpe al señalar penalty.

EL PORTERO:

Se le permite en su área de portería:

- Tocar el balón con cualquier parte de su cuerpo siempre que lo haga con intención defensiva.
- Desplazarse con el balón sin restricción alguna (pasos., botes...)
- Abandonar el área de portería sin estar en posesión de balón y tomar parte en el juego. Entonces queda sometido a las mismas reglas que rigen para los Jugadores de campo (puede pasar de medio campo, lanzar penalties, etc.)

Se le prohíbe:

Salir del área con el balón controlado.

- Introducir el balón dentro del área de portería que está en contacto con el suelo en el exterior de dicha área --- penalty
- Entrar con el balón en su propia área procedente del terreno de Juego --- Penalty

SE CONSIDERA GOL:

- Cuando el balón rebasa totalmente la línea de portería y por dentro de la portería.
- No es válido si el arbitro ha detenido el juego antes de que el balón haya entrado en la portería, incluso si el balón iba por el aire.
- El Tiempo será interrumpido después de conseguirse gol

EL GOLPE FRANCO;

Lugar:

Desde el mismo lugar en que se cometió la falta. Si es entre las líneas de portería y golpe franco, se realiza sobre esta última

Jugadores:

- Los defensores a 3 metros como mínimo del sacador.

- Los atacantes no deben pisar ni franquear la línea de golpe franco.

Forma:

- Sin necesidad de que pite el arbitro
- con un pie en contacto con el suelo.

*Si se puede meter **gol directo** desde el lanzamiento de un golpe franco*

LANZAMIENTO DE 7 METROS O PENALTY:

- En los 3 segundos siguientes al pitido arbitral.
- Sin pisar ni rebasar la línea de 7m.
- El resto de jugadores permanecerá detrás de la línea de golpe franco hasta que el balón abandone la mano del jugador.

Si un atacante viola esta norma, golpe franco en contra.

Si es un defensor, el que viola la línea de golpe franco o no respeta la distancia de 3m, si es gol se concede éste. Mientras que se repite en el resto de los casos,

GOL DIRECTO:

Desde la ejecución de cualquier saque o lanzamiento es válido.

SANCIONES DISCIPLINARIAS:

Existen cuatro tipos:

- Amonestación (verbal, amarilla)
- Exclusión (tarjeta roja , 2 minutos fuera >
- Descalificación (queda el equipo al completo)
- Expulsión. (queda el equipo con 1 jugador menos)