

# APUNTES SOBRE BALONMANO --- 2º ESO

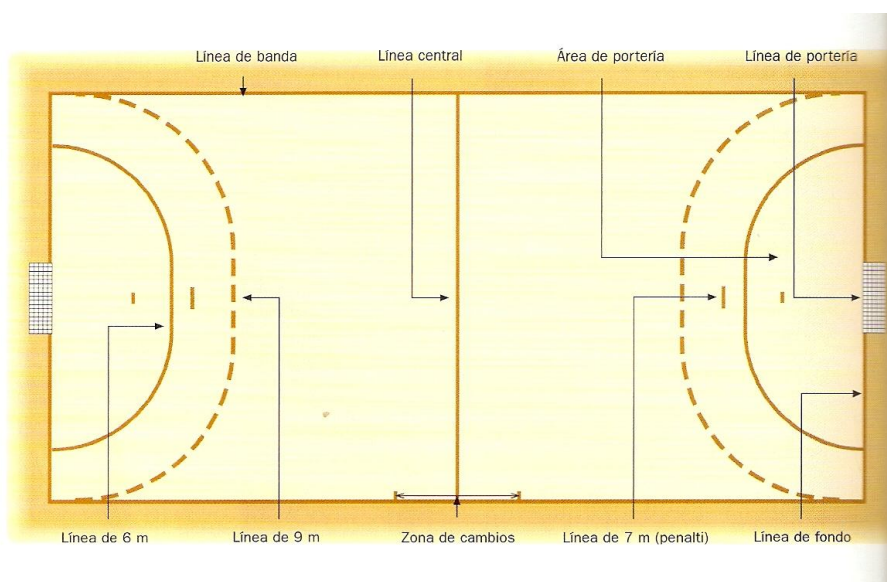
## 1. HISTORIA DEL BALONMANO

El balonmano es un deporte de reciente creación, aunque existen referencias de juegos de balón con la mano en Grecia, Roma y en la Edad Media.

La primera modalidad olímpica de balonmano fue reglamentada en 1918 por Karl Schelenz. Se jugaba en un campo de 80 x 40 metros y las reglas eran similares al fútbol, con la diferencia de que se jugaba con la mano. En la Olimpiada de Berlín de 1938 formó parte del calendario de pruebas.

Esta modalidad fue sustituida por el balonmano actual. Lo inventaron los países nórdicos, especialmente en Dinamarca y Suecia. Esta modalidad formó parte del calendario olímpico por primera vez en los juegos de Munich en 1972.

## 2. REGLAS BÁSICAS



### TERRENO DE JUEGO:

+ El terreno de juego es un rectángulo de 40 x 20 metros y las porterías miden 3m de ancho por 2m de alto.

+ En este espacio nos encontramos con:

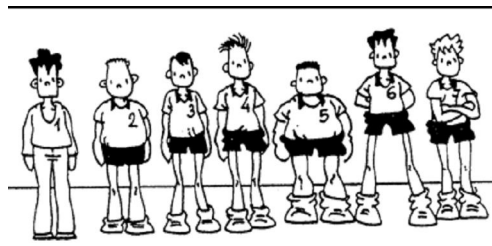
- ✓ Áreas de portería: delimitadas por una línea continua denominada línea de área de portería, trazada a 6 metros de la portería. Son zonas prohibidas para los jugadores de campo excepto el portero.
- ✓ Línea de penalti: situada a 7 metros de la portería.
- ✓ Las zonas de golpe franco: delimitadas por las líneas de área de portería y las líneas de golpe franco, discontinuas y situadas a 9 metros de la portería.
- ✓ Línea central: divide el campo en dos mitades.
- ✓ Zona de cambios: zona por donde solamente se pueden realizar los cambios.

### EL BALÓN:

Tiene diferentes dimensiones en función de la categoría. Para los hombres debe medir entre 58-60 cm. de perímetro y pesar entre 425 y 475 g. Para las mujeres es de 54-56 cm. y 325-400g.

## LOS JUGADORES:

- ✓ Un equipo se compone de 14 jugadores.
- ✓ Deberán estar presentes en el terreno de juego, simultáneamente, un máximo de 7 jugadores. (6 y el portero). El resto de los jugadores son reservas.
- ✓ Durante el encuentro, el equipo tiene que tener designado siempre a uno de los jugadores como portero (*otro color*) en el terreno de juego.
- ✓ El cambio de jugadores es ilimitado y se puede hacer en cualquier momento por la zona de cambio.



## LOS ÁRBITROS

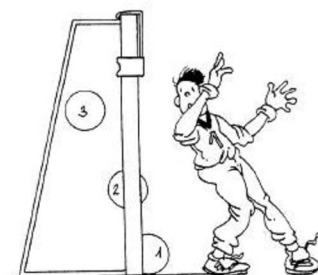
Dos árbitros controlan la evolución del partido. Según ataque un equipo u otro pasan a ser árbitro de gol y de campo. Cuando un equipo ataca, el árbitro de campo controla el juego, mientras que el otro se sitúa en la línea de fondo.

## LA DURACIÓN DEL PARTIDO

La duración normal del partido, para todos los equipos con jugadores de más de 16 años es de dos tiempos de 30 minutos, con 10 minutos de descanso. Para los equipos de jóvenes entre 12 y 16 años es de dos tiempos de 25 minutos.

## GOL

- ✓ Cualquier jugador, incluso el portero, puede marcar gol.
- ✓ Para conseguirlo, el balón debe penetrar totalmente en la portería.
- ✓ En el dibujo veis que el balón nº 1 y 2 no acaban de entrar, sin embargo el nº 3 sí que traspasa la línea, por tanto es GOL



## FORMAS DE JUGAR EL BALÓN

Podemos tenerlo durante un máximo de tres segundos en el suelo o en las manos y manteniéndolo en las manos dar hasta tres pasos como máximo.

No podemos tocarlo repetidas veces sin que, mientras tanto, haya tocado la portería, otro jugador o el suelo. Tampoco está permitido tocarlo con los pies o las piernas ni lanzarlo voluntariamente fuera del terreno de juego.

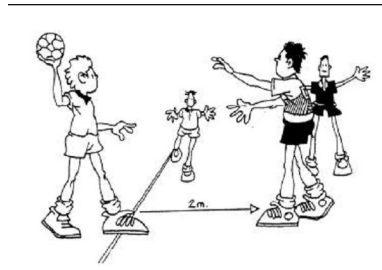
## EL SAQUE DE CENTRO

- El comienzo del partido se debe realizar mediante un saque de centro, que es ejecutado por el equipo que gana el sorteo y elige empezar con el balón en su posesión. Los contrarios tienen el derecho de elegir campo. En el segundo tiempo los equipos cambian de campo. El saque de centro del segundo tiempo lo ejecuta el equipo que no lo ejecutó al comienzo del partido.
- Después de cada gol se reanuda el juego con un saque de centro que ejecuta el equipo que ha encajado el gol.
- El jugador que ejecuta el saque de centro debe tener al menos un pie en contacto con la línea central y el otro pie por detrás de la línea.

- A los compañeros del equipo del lanzador no se les permite cruzar la línea de centro antes del toque de silbato.

### **SAQUE DE BANDA**

- ✓ El saque de banda se ejecuta cuando el balón sale del campo de juego y lo ejecuta el equipo que no tocó el balón en último lugar.
- ✓ Para realizar el saque hay que estar pisando con un pie la línea lateral y el resto de jugadores ha de estar a más de 2 metros. SI NO SE PISA LA LÍNEA, EL OTRO EQUIPO SACARÁ UN GOLPE FRANCO.

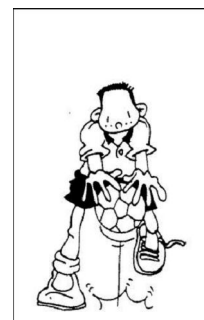
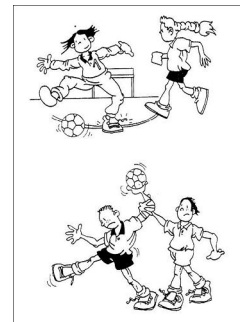


### **ESTA PERMITIDO**

- ✓ Lanzar a portería desde dentro del área, siempre y cuando hayas saltado sin pisar la línea y lances el balón antes de caer al suelo.
- ✓ El portero dentro de su área de portería, no comete falta si realiza pasos, dobles o retiene el balón más de 3 segundos.
- ✓ Cuando un portero, tras un rechace, envía el balón detrás de su portería y éste sale por la línea de fondo, él mismo pondrá de nuevo el balón en juego. En cambio, si el balón es tocado por un defensa, se lanzará corner.
- ✓ Siempre podéis dar tres pasos sin botar el balón, pero sólo tres, después debéis pasar a un compañero, botar o lanzar a portería contraria.
- ✓ Contactar el balón con todo el cuerpo, excepto rodilla o pie voluntariamente.
- ✓ Podemos utilizar los brazos y las manos para apoderarnos del balón y bloquear del camino al contrario con el tronco, aunque no esté en posesión del balón.

### **ACCIONES QUE NO PUEDES HACER**

- ✓ Tocar el balón por debajo de la rodilla, excepto el portero.
- ✓ PASOS: Se produce cuando das más tres pasos con el balón en las manos sin haber botado el balón.
- ✓ DOBLES: Cuando después de haber dejado de botar, lo botas de nuevo.
- ✓ 3 SEGUNDOS: cuando tienes el balón cogido, tienes 3 segundos para seguir jugándolo y pasar, lanzar o botar.
- ✓ PASIVO: los árbitros pueden pitar juego pasivo cuando consideran que un equipo no tiene mentalidad ofensiva y tan sólo busca mantener la posesión del balón. Se sanciona con pérdida de balón.
- ✓ Pisar la línea de 6 metros o entrar en el área de portería, excepto el portero.
- ✓ No se puede agarrar de los brazos al contrario a la hora de lanzar a portería o pasar a un compañero.
- ✓ No se puede golpear, coger, empujar o zancadillear a un contrario.
- ✓ No se puede pasar al portero mientras está dentro del área, ya que sería penalti.
- ✓ Defender dentro del área para interferir un lanzamiento o hacer falta, ya que sería penalti.
- ✓ Botar la pelota con dos manos.



## FALTAS ANTIREGLAMENTARIAS

- ✓ **FALTA:** No puedes empujar, sujetar o golpear al adversario. Tampoco puedes impedir su paso con los brazos y piernas, pero sí con el tronco. Todas las faltas se sacarán donde se cometieron.
- ✓ **GOLPE FRANCO:** si la falta fue entre las líneas de 6 y 9 metros, se saca golpe franco entre dichas líneas.
- ✓ **PENALTI:** es un lanzamiento libre desde 7 metros y se sancionará cuando:
  - + Cometes una falta antirreglamentaria a un adversario que tiene el balón y está en situación clara de gol.
  - + Cuando defiendes dentro del área de portería.
  - + Cuando pasas el balón a tu portero y éste está dentro del área.

## FALTAS ANTIDEPORTIVAS

Son las faltas antirreglamentarias especialmente agresivas o intencionadas. Como por ejemplo: coger al contrario por la espalda o el cuello, golpearlo o empujarlo muy fuerte. Según su gravedad se sancionan así:

- ✓ **AMONESTACIÓN:** el árbitro muestra la tarjeta amarilla.
- ✓ **EXCLUSIÓN:** el equipo se queda con un jugador menos durante 2 minutos.
- ✓ **EXPULSIÓN:** el jugador que acumula tres exclusiones no puede volver a jugar el partido. Si lugar lo ocupa otro jugador al cabo de 2 minutos.
- ✓ **DESCALIFICACIÓN:** cuando un jugador realiza una acción muy grave debe abandonar el terreno de juego. Su lugar lo ocupará un compañero al cabo de 2 minutos.

## 3. ACCIONES TÉCNICAS BÁSICAS

- ✓ **BOTE:** se bota con las yemas de los dedos. El balón no se golpea sino que se acompaña.  
Existen varios tipos de bote: **vertical** (se realiza para controlar el juego sin buscar progresar hacia portería); **oblicuo** (Se utiliza para avanzar hacia portería).
- ✓ **PASE:** existen diferentes tipos de pases en función del tipo de armado (posición inicial) que se utilice, así podemos encontrarnos los pases: Clásico, intermedio, de cadera y alto. Todos ellos pueden ser frontales o laterales y realizarse en apoyo o en salto, con bote o sin bote previo.  
También nos encontramos con otros pases no fundamentales como el pase en pronación o por la espalda.
- ✓ **RECEPCIÓN:** para una correcta recepción los brazos deben extenderse hacia el balón y las manos formar una semiesfera, creando un triángulo entre los dedos pulgares e índices. Pueden clasificarse en función de la altura de llegada del balón en altos, medios, bajos o rodados.
- ✓ **LANZAMIENTO:** Es el gesto básico que me permite marcar gol. Debemos lanzar a portería cuando existen trayectorias libres y pensamos que podemos marcar gol. Los lanzamientos pueden ser altos, medios, bajos en función de la altura a la que van

dirigidos. Pueden realizarse en apoyo y en salto, con caída o sin caída. También pueden tener una trayectoria tensa o parabólica.

- ✓ **FINTA:** es cualquier gesto o movimiento realizado por el jugador en posesión del balón, que intenta el engaño para eludir el marcaje de un oponente. En toda finta después de un primer gesto o desplazamiento existe al menos un cambio de dirección inmediatamente después de que el defensor haya cambiado de trayectoria o se haya desequilibrado.

Según el primer movimiento distinguimos entre:

- + Finta de lanzamiento o pase. El jugador inicia un pase o lanzamiento y antes de ejecutarlo cambia de acción.
- + Finta de desplazamiento. El jugador inicia un desplazamiento y rápidamente cambia de trayectoria o realiza otra acción.

## ¿CÓMO PODEMOS ATACAR?

### SI TIENES EL BALÓN:

- ✓ Y no tienes ningún defensor cerca **¡Lanza a portería!**
- ✓ Si tienes a tu defensor delante, intenta superarlo botando el balón, utilizando fintas, lanzando por sorpresa, etc.
- ✓ Y si no puedes, pasa el balón a un compañero para seguir el ataque.

### SI NO TIENES EL BALÓN:

Puedes utilizar estas técnicas:

- ✓ **AYUDA:** sigue los movimientos de tu compañero que tiene el balón ya que puede necesitar tu ayuda y pasarte el balón. Mantén una distancia prudencial sin “acercarte” demasiado a él.
- ✓ **DESMARQUE:** es un desplazamiento del jugador atacante de un lugar a otro con el objetivo de separarse del defensa y poder recibir el balón

## ¿CÓMO PODEMOS DEFENDER?

### AL JUGADOR QUE TIENE EL BALÓN:

Para poder marcarlo correctamente debes tener en cuenta esto:

- ✓ Sitúate entre el jugador atacante y la portería.
- ✓ Levanta el brazo y ponlo delante del brazo de tu atacante que lleva el balón. Así conseguirás frenar u obstaculizar su lanzamiento.
- ✓ Pon la otra mano en su cintura para impedir su avance.

### AL JUGADOR QUE NO TIENE EL BALÓN:

- ✓ Debes intentar controlar los desplazamientos de éste y así evitar que los atacantes puedan pasarle.
- ✓ Si le realizan un pase intentar interceptar el balón.

### BLOCAJE:

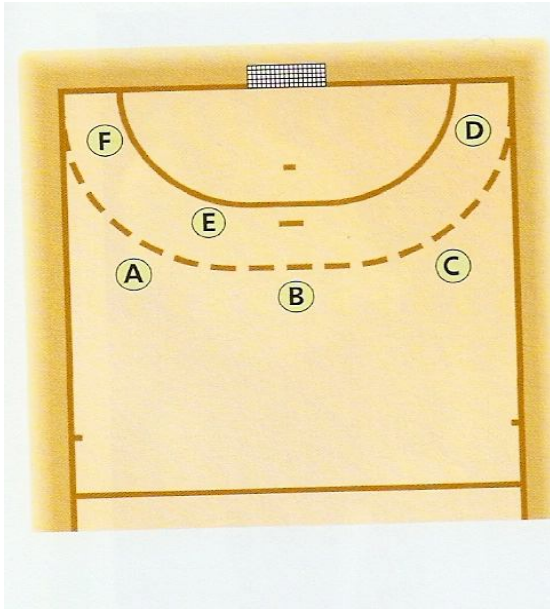
Es la acción defensiva consistente en “bloquear” o parar el balón cuando un atacante lanza a portería. Para ello:

- ✓ Sitúate entre el lanzador y la portería.

- ✓ Levanta los brazos exactamente en el momento en el que el atacante lance a portería.
- ✓ Junta las dos manos y ponlas lo más cerca del balón.

#### 4. ¿CUÁLES SON LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES?

En un equipo de balonmano cada jugador ocupa una posición en función de sus características físicas y sus habilidades técnicas.



- ☺ **El central (B):** es el director del juego, su ubica en el centro del ataque. . En defensa se sitúan de adelantados.
- ☺ **LOS LATERALES (A y C):** poseen un gran salto y un fuerte lanzamiento. En defensa se ubican en la zona central.
- ☺ **LOS EXTREMOS (F y D):** son los que juegan más cerca de las líneas de banda y de fondo. Son ligeros, ágiles y rápidos para jugar al contragolpe. Pueden tirar desde ángulos inverosímiles.
- ☺ **El Pivote (E):** Son jugadores de más peso, importante para bloquear a los adversarios. Se sitúa cerca de la línea de 6 metros, de espaldas a portería y en medio de la defensa contraria. En defensa se coloca en el centro.
- ☺ **El portero:** Es el encargado de evitar los goles. Debe poseer una gran velocidad de reacción.

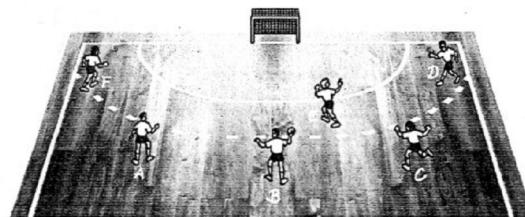
### SISTEMAS DE JUEGO DE ATAQUE

#### PRINCIPALES SISTEMAS DE JUEGO EN ATAQUE

##### Sistema 3:3

- Distribución básica: un central, dos laterales, un pivote y dos extremos.
- Es la variante más popular y es muy eficaz.

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA



- A. Lateral izquierdo
- B. Central
- C. Lateral derecho
- D. Extremo derecho
- E. Pivote
- F. Extremo izquierdo

##### Sistema 4:2

- Distribución básica: dos centrales, dos laterales, un pivote y un extremo.
- Es más difícil de aprender que el sistema anterior.



- A. Lateral izquierdo
- B. Central izquierdo
- C. Lateral derecho
- D. Extremo derecho
- E. Pivote
- F. Extremo izquierdo



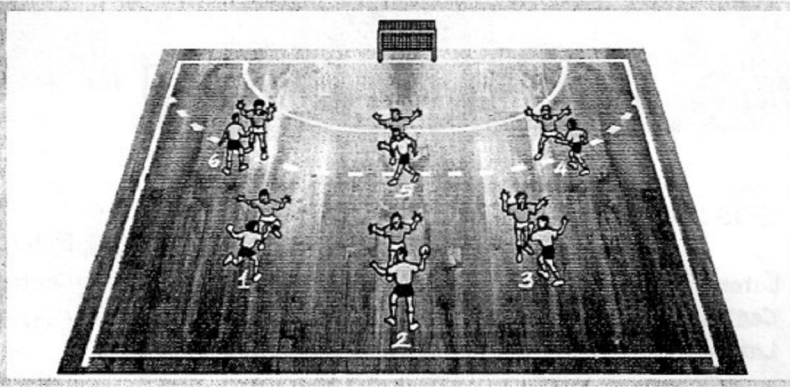
## SISTEMAS DE JUEGO DE DEFENSA

### PRINCIPALES SISTEMAS DE JUEGO EN DEFENSA

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

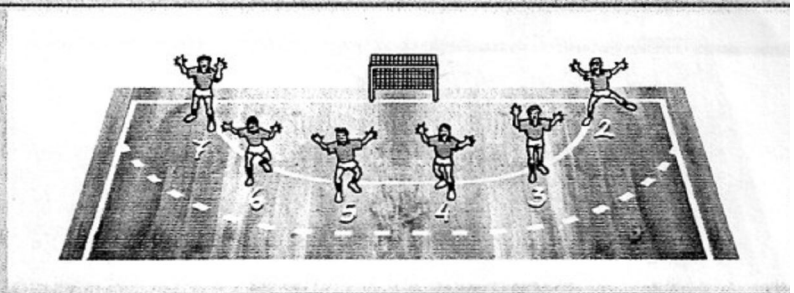
#### La defensa individual

Es fundamental durante el aprendizaje, punto de partida hacia otros sistemas defensivos. Se caracteriza porque cada defensor neutraliza a un atacante.



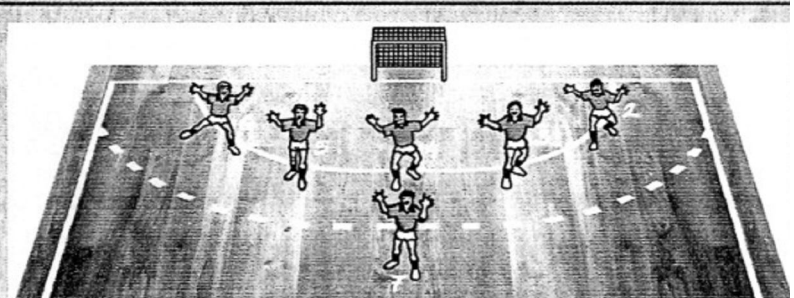
#### Sistema 6:0

- Distribución básica: dos centrales, dos laterales y dos exteriores.
- Es útil contra un equipo con lanzadores exteriores débiles.



#### Sistema 5:1

Distribución básica: cinco jugadores de primera línea (un central, dos laterales y dos exteriores) y un jugador avanzado.



### RECOMENDACIONES:

Como todos sabéis el balonmano es un deporte de contacto, por lo que es necesario controlar la agresividad. Si recibes una falta de un adversario, no pienses en devolvérsela. La sanción no depende de ti, sino del árbitro. No te tomes la justicia por tu mano.

Juega en equipo, piensa en todos tus compañeros. Evita colaborar únicamente con aquellos que mejor juegan o que te caen bien. Estamos aquí para aprender y divertirnos todos.

### CURIOSIDADES:

... los jugadores suelen engancharse en un lado de sus zapatillas una tira de esparadrapo donde extienden un poco de resina, también conocida como "pega". Durante el partido van cogiendo para untarse los dedos y evitar así que el balón resbale.

... el máximo goleador en un partido es, hasta estos momentos, Zoran Mikulic, con 21 goles? Los anotó el [12 de noviembre](#) de [1994](#) ante el Guadalajara cuando él militaba en el [Pilotes Posada Octavio](#). El resultado de aquel partido fue de 38 a 30 favorable al conjunto gallego.