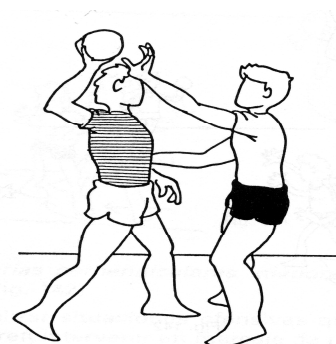


BALONMANO

Educación Física
1º y 2º E.S.O.

1. HISTORIA.
2. ¿CÓMO SE JUEGA?
3. REGLAS QUE DEBEMOS RESPETAR.
4. ELEMENTOS TÉCNICOS.
 - Posición base.
 - Pase.
 - Recepción
 - Bote.
 - Lanzamiento.
 - Fintas
5. SISTEMAS TÁCTICOS DEFENSIVOS.
6. SANCIONES DISCIPLINARIAS



1. HISTORIA.

El balonmano surgió en Alemania después de la Primera Guerra Mundial gracias a Max Heiser, profesor de Educación Física de Berlín, que inventó un juego para ocupar los ratos libres de los trabajadores de la empresa Siemens. Al principio se jugaba en un campo de fútbol y participaban once jugadores por equipo.

En 1947, el balonmano comenzó a jugarse en un campo de 40x20 metros y enfrentaba a dos equipos formados por siete jugadores.

En España este deporte se fue introduciendo poco a poco, y en 1958 la selección española participó por primera vez en una competición internacional. En 1979, el equipo español consiguió ganar el mundial B y a partir de ese momento, el Balonmano experimentó una gran progresión.

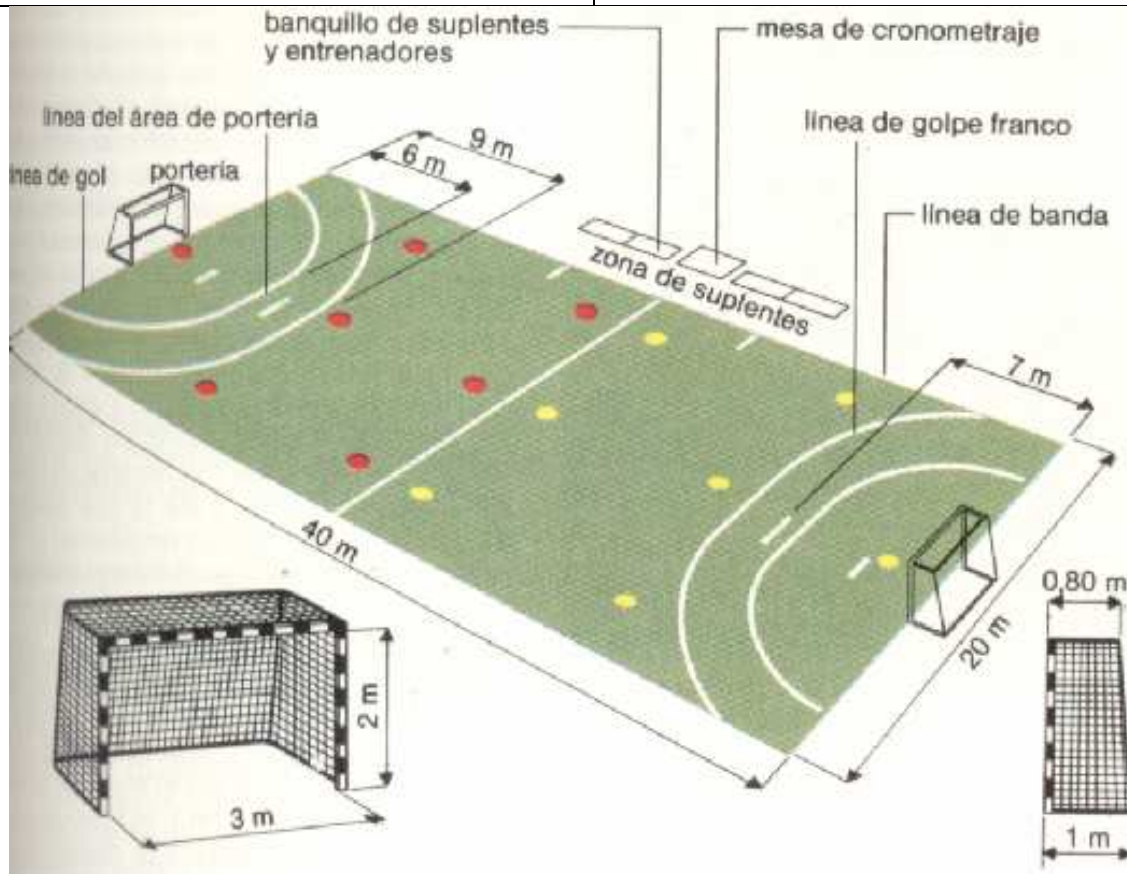
En 1996, en los Juegos Olímpicos de Atlanta, la selección Española ganó la medalla de bronce. Posteriormente, en el Campeonato del Mundo celebrado en Túnez, España obtuvo el título de campeón, consiguiendo el mayor logro del balonmano español en toda su historia.

En cuanto a la categoría femenina, cabe destacar equipos de la división de honor española como el Eliana de Valencia que ganó en 1997 la Champions League.

2. ¿CÓMO SE JUEGA?

Objetivos del juego:

<i>Si atacamos</i>	<i>Si defendemos</i>
Mantener la posesión del balón	Recuperar el balón cuanto antes
Progresar transportando el balón hacia la portería superando la oposición del equipo contrario.	Evitar la progresión del equipo contrario dificultando al máximo sus acciones
Conseguir una buena zona de lanzamiento para algún jugador y pasarle el balón	Ocupar y cerrar los espacios posibles de lanzamientos a los atacantes
Lanzar a portería para conseguir gol	Impedir el lanzamiento a portería y que nos metan gol



Terreno de juego: Las dimensiones de un campo de balonmano son de 40x20 metros. Hay una serie de líneas que debemos conocer para orientarnos y comprender mejor la dinámica del juego.

- Las líneas que delimitan el campo por su parte lateral se denominan Líneas de Banda.
- Aquellas situadas en los fondos se llaman Líneas de Portería.
- La línea que divide el campo en dos mitades se llama Línea Central.
- La línea situada a 6 metros de distancia de la portería sirve para delimitar el área de portería dentro de la cual solo puede situarse el portero.

- La línea discontinua situada a 9 metros de la portería nos indica el lugar desde donde se efectuará el saque de faltas o "golpe franco".
- La línea de 7 metros indica el punto desde donde se lanzarán los penaltis.
- Al segmento de la línea de portería situada entre los dos postes le llamaremos Línea de Gol.

Duración: Dos partes de 30 minutos, con diez minutos de descanso.

Jugadores: Un equipo está integrado por doce jugadores o jugadoras. Seis jugadores de campo, un portero y cinco reservas. Se denominan debido a su especialización:

- Portero
- Centrales
- Pivote
- extremos

Cambios: Cada equipo puede realizar los cambios que quiera, siempre que se realice por la zona correspondiente, zona de cambios, y deben salir antes los sustituidos de que entren en la cancha sus compañeros.

En competición los jugadores se especializan en defensores y atacantes, saliendo a jugar unos u otros dependiendo de atacar o defender.

3. REGLAS QUE DEBEMOS RESPETAR.

Pasos: Con el balón en las manos sólo podemos dar 3 pasos, si damos 4 o más cometemos falta.

Dobles: Si un jugador bota y deja de hacerlo (coge el balón) puede pasar, tirar o dar otros 3 pasos, pero no volver a botar (si lo hace comete dobles).

3 segundos: el jugador que tiene el balón no puede estar todo el tiempo que quiera con el balón en la mano sin hacer nada. Antes de que pasen 3 segundos, debe pasar, botar o lanzar.

Pie: El balón puede jugarse con cualquier parte del cuerpo de rodillas para arriba. Si lo hacemos con la parte inferior de la pierna o los pies cometemos falta.

El portero: Dentro del área puede hacer pasos, dobles o retener el balón más de 3 segundos que no será sancionado. Puede salir del área pero si sale tendrá que cumplir las mismas normas que el resto de los jugadores (no cometer dobles, pasos...) y no podrá meterse en el área de 6 metros con el balón.

El área de portería: Los jugadores de campo no pueden entrar en el área de portería; ni siquiera pueden pisar la línea del área. Un jugador puede caer dentro del área cuando realiza un lanzamiento siempre y cuando haya saltado fuera del área y lance la pelota en el aire, antes de caer al suelo.

¿Cuándo se comete falta?

- Al arrancar el balón al contrario o golpearlo cuando se encuentra entre sus manos.
- Al bloquear o empujar al contrario con los brazos, manos o piernas.
- Al retener, sujetar o empujar al contrario, o lanzarse contra él en carrera o en salto.
- Al golpear o tirar hacia atrás el brazo del jugador que está efectuando un lanzamiento o pasando el balón desde un costado o por detrás.
- Al poner en peligro al contrario (con o sin balón).

Todas las faltas se sacan desde el mismo lugar donde se hicieron. Si la falta se comete entre las líneas de 6 y 9 metros, la falta (o golpe franco) se saca desde la línea de 9 metros (discontinua).

Pasivo: Falta sancionada por el árbitro cuando el equipo atacante no muestra una intención manifiesta de atacar la portería contraria.

En balonmano al contrario de otros deportes como el fútbol, se penaliza al equipo que estando en posesión de la pelota no ataca la portería contraria.

Nota: Cuando el equipo atacante comete falta, debe de dejar inmediatamente el balón en el suelo. Si el jugador no lo hace puede ser sancionado con una exclusión de 2 minutos.

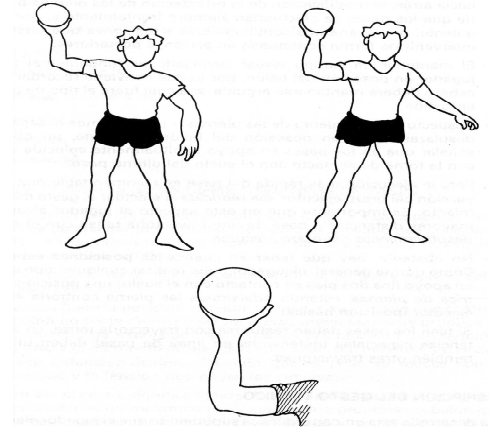
Lanzamiento de 7 metros: Cuando se impide antirreglamentariamente una clara ocasión de gol en cualquier parte del terreno de juego por parte de un jugador u oficial de equipo del equipo contrario se indica lanzamiento de 7 metros o penalti.

4. ELEMENTOS TÉCNICOS.

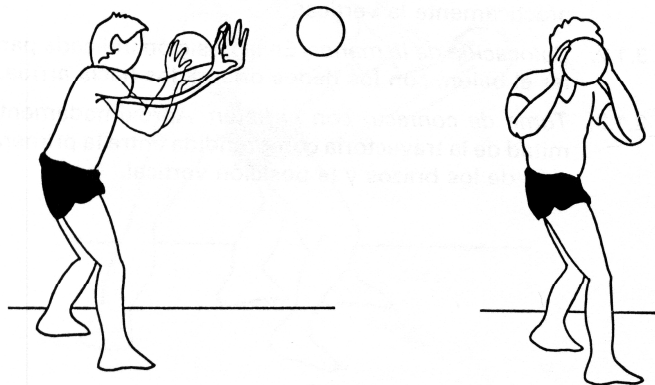
4.1. Posición básica: Piernas ligeramente flexionadas y separadas, el tronco inclinado hacia delante y los brazos semiflexionados con las manos preparadas para coger el balón. Nos sirve para ejecutar con rapidez una acción posterior. (Un cambio de ritmo, cambio de dirección, salto...).

4.2. Pase: Es la forma habitual de intercambiar el balón entre dos jugadores. Se realiza con una mano. Hay diferentes tipos:

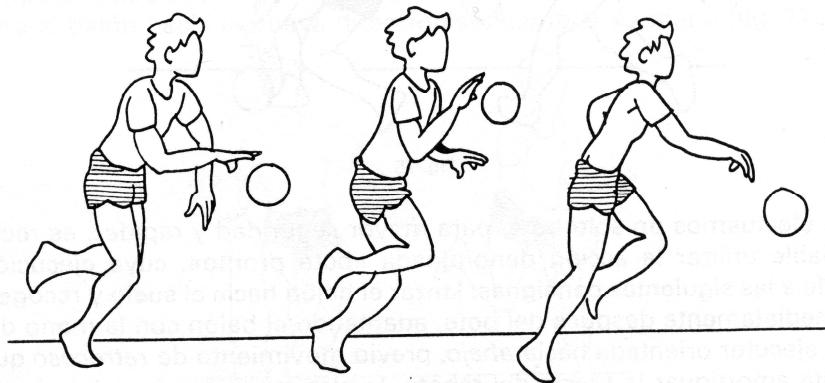
- Clásico o Frontal
- Lateral
- Con bote o picado
- En suspensión
- Por detrás, etc.



4.3. Recepción: Se realiza con ambas manos. El cuerpo debe estar en la posición básica. Los brazos y manos preparados para amortiguar el impacto del balón.



4.4. Bote: Lanzamiento del balón al suelo sin perder su control. Debemos tener en cuenta que el medio más rápido y seguro de acercarse al área del equipo contrario es el pase. El bote nos permite avanzar por el campo de forma rápida cuando no tenemos a un compañero cerca. Por ejemplo en un contraataque.



4.5. Lanzamiento: Acción de impulsar el balón hacia la portería contraria con el objetivo de conseguir un gol. También los hay de varios tipos:

- **En apoyo:** cuando se realiza con uno o ambos pies apoyados en el suelo. Es un lanzamiento rápido para sorprender a los defensores y evitar el bloqueo.

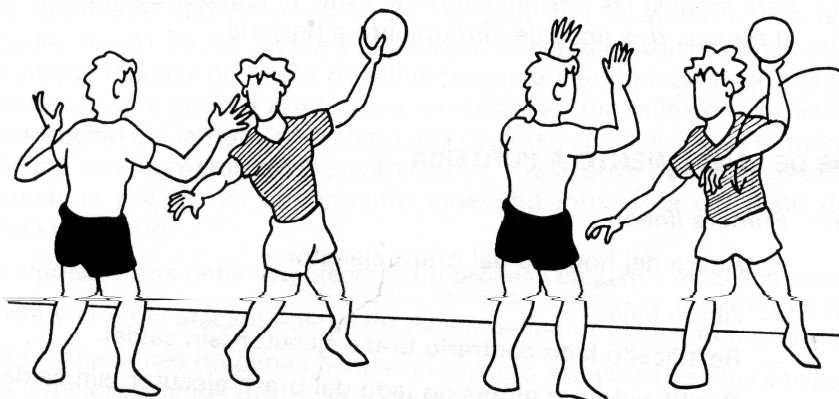
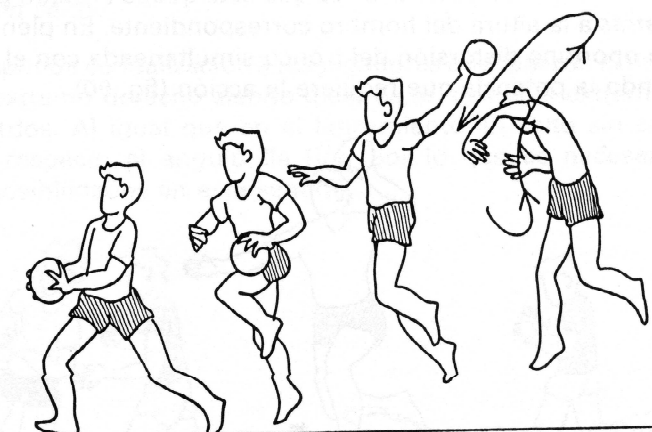
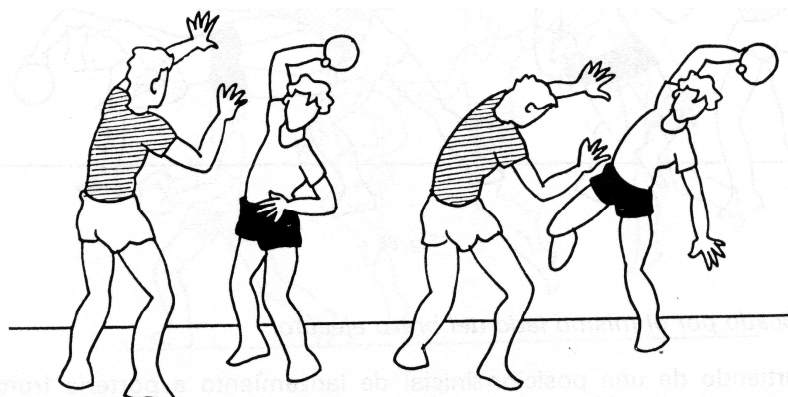


Fig. 81

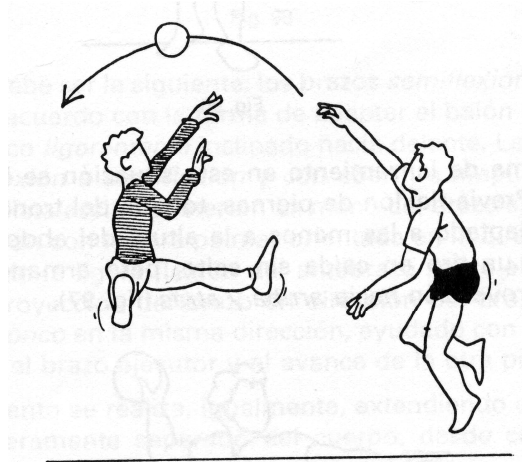
- **En suspensión:** cuando se salta y realiza el lanzamiento en el punto más alto del salto. Se realiza lejos de la portería y se emplea para superar por arriba a los defensores.



- **Rectificado:** cuando se realiza el lanzamiento modificando la posición vertical del cuerpo. Es un lanzamiento rápido para sorprender a los defensores y evitar el bloqueo.



- **En parábola:** cuando se realiza un lanzamiento elevado para superar al portero en su salida.



- **El desmarque:** Es una acción individual cuyo objetivo es superar al defensor ocupando zonas eficaces para el juego.
- **Las fintas:** Es una acción que, por medio de movimientos del cuerpo, pretende engañar al adversario, superando su oposición.
- **El marcaje:** Son las acciones que realiza un jugador sin balón a su oponente con el objetivo de impedir que reciba el balón o realice alguna jugada con su equipo.

5. SISTEMAS TÁCTICOS DEFENSIVOS.

- **Defensa 6:0** Los 6 jugadores se colocan delante del área de portería juntos y cerrando espacios.
- **Defensa 5:1** En donde 5 jugadores se colocan delante del área de portería y el sexto jugador avanzado cubriendo la zona central. Las principales funciones del avanzado son las de evitar que se produzcan lanzamientos peligrosos, pases rápidos y penetraciones por dicha zona.

6. SANCIONES DISCIPLINARIAS

- **Amonestación:** Tarjeta amarilla a un jugador o jugadora después de actuar de forma antirreglamentaria.
- **Exclusión:** Si el jugador continúa manteniendo la misma actitud, el árbitro puede sancionarlo excluyéndolo del juego durante 2 minutos.
- **Descalificación:** A la tercera exclusión de dos minutos el jugador no podrá volver a jugar, pero será sustituido por otro cuando pasen los dos minutos.
- **Expulsión:** Ante una conducta antideportiva muy grave el árbitro puede expulsar al jugador infractor, el cual abandonará definitivamente el juego y no podrá ser sustituido por otro; quedando su equipo en inferioridad numérica.