

EL BALONMANO



1. ORIGEN E HISTORIA

En la antigua **Grecia** existió el **juego de urania**. En **Roma Harpastum**, una modalidad que se realizaba con una pelota y con las manos. En 1915, el alemán **Max Meiser** fija las normas del "**Tüball**"; es decir, el balón-puerta, que es considerado como el verdadero antecedente del balonmano. En 1918 los germanos **Karl Schelenz** y **Karl Dieser** perfeccionaron el tüball, elaborando un reglamento y creando el "**Handball**" o Balonmano.

Este balonmano primitivo, se desarrollaba con once jugadores por equipos en un campo de fútbol. Pero el balonmano a siete, que se practica hoy en numerosos países, tiene su origen en Escandinavia, bajo la dirección del doctor H. **Nielsen**. El balonmano fue olímpico por primera vez en 1936 en Berlín aunque no volvió a aparecer en las olimpiadas hasta la olimpiada de Munich en 1972. España ha sido campeona del mundo en 2005 y 2013.

Además del balonmano en interior (por lo general, se refiere simplemente al balonmano común) aún hay otras dos variantes. Una de ellas es el **balonmano playa**, muy común en las zonas de costa y otra de ellas es el orientado a niños, el **minibalonmano**.



2. ¿CÓMO SE JUEGA?

El objetivo de los jugadores es introducir el balón en la portería contraria. Éstos deben lanzarlo con las manos y el balón debe traspasar totalmente la línea de portería.

Un equipo está formado por 14 jugadores.

Se enfrentan dos equipos de 7 jugadores (en el campo).

Sólo se juega con las manos.

El juego comienza con el saque.

Dos tiempos de 30 minutos con 10 de descanso. Si hubiese prórroga sería de dos tiempos de 5.

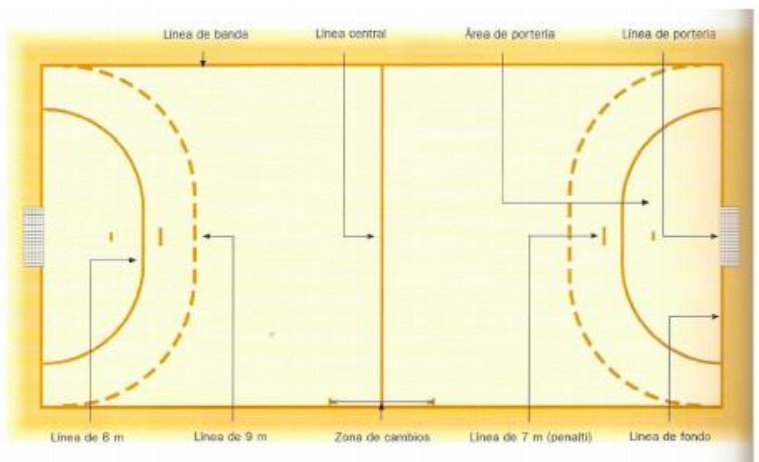
Cambios ilimitados, todos los que se quieran.

El partido es dirigido por un árbitro central y otro de portería.

3. TERRENO DE JUEGO

El balonmano se juega en una pista de 40 m x 20 m, (idénticas medidas al fútbol-sala) y las porterías miden 3 m de ancho y 2 m de alto. En este espacio nos encontramos con:

- **Áreas de portería:** delimitadas por una línea continua llamada 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.
- **Línea de limitación del portero:** a 4 metros de la portería y donde como máximo puede avanzar el portero en un penalti.
- **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 de los jugadores.



Pelota oficial de juego



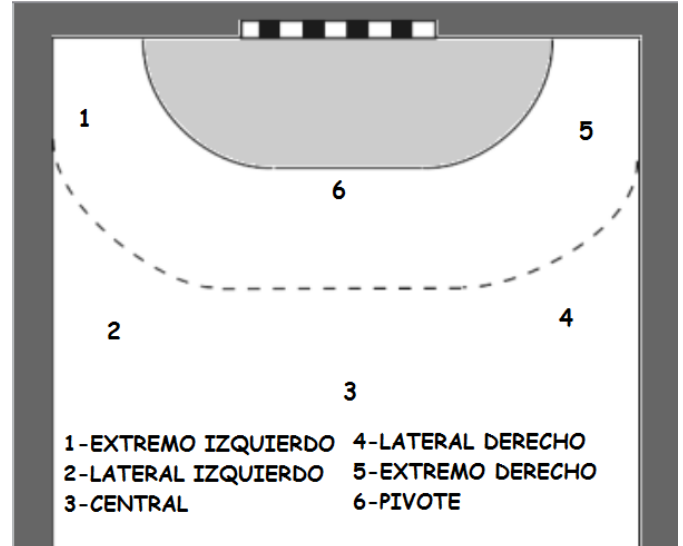
Porterías (3 m. ancho x 2m. alto)

4. LOS JUGADORES

Un equipo se compone de **14 jugadores**, que 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 los jugadores es **ilimitado** y se puede hacer en cualquier momento por la zona de cambio.

Los jugadores ocupan posiciones diferentes según sean sus características físicas y técnicas. Cada uno de estos jugadores destaca por sus características especiales según el puesto que ocupan en el equipo:

- **Extremos.** Son los que juegan más cerca de las líneas de banda y de fondo. Son jugadores rápidos y muy hábiles, acostumbrados a lanzar a portería desde posiciones muy difíciles. Por eso, sus goles son fruto de la habilidad, de la inteligencia, la colocación y del engaño al portero, en detrimento de la potencia de lanzamiento. Suelen finalizar el contraataque.
- **Pivote.** Juega en el centro del ataque, entre los defensas del equipo contrario. Es un jugador fuerte, que lucha cuerpo a cuerpo con los adversarios. Su mayor aportación al equipo es atraer la atención de los defensas, en beneficio de otros compañeros, y sus lanzamientos desde la línea de 6 m. Su misión es facilitar el tiro o las penetraciones de sus compañeros a través de bloqueos o pantallas.
- **Laterales.** Son los jugadores que lanzan a portería desde las distancias más alejadas. Deben destacar por su potencia de lanzamiento.
- **Central.** Es el jugador que organiza el ataque del equipo. Es el director de la "orquesta". Por él pasan todas las acciones de ataque y debe pasar y lanzar. Es el más polivalente del equipo.
- **Portero.** Es el encargado de evitar los goles. Debe poseer una gran velocidad de reacción.



5. MODO DE JUEGO Y REGLAS BÁSICAS

Puntuación. Cada vez que la pelota rebasa **totalmente** la línea de portería el equipo que lanzó se anota un gol. Cualquier jugador incluso el portero puede marcar gol.

Inicio de partido. Saque de centro. Se sortea el saque, quien gane tiene la posesión del balón y el equipo contrario tiene el derecho de elegir campo. En el segundo tiempo los equipos cambian de campo y saca el equipo que no sacó en la primera parte. Cuando el árbitro toca el silbato el equipo tiene 3 segundos para poner el balón en juego. Todos los jugadores deben estar en su mitad del campo correspondiente y 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 que saca no se les permite cruzar la línea de centro antes del toque de silbato. Después de cada gol, se reanuda el juego con un saque de centro que ejecuta el equipo que ha encajado el gol.

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.

Faltas antirreglamentarias.

- **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 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 aquellas que son 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:

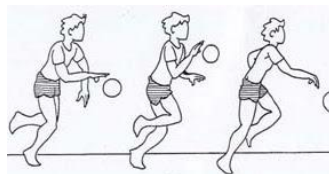
- **Amonestación:** el árbitro muestra la tarjeta amarilla.
- **Exclusión:** el equipo se queda con un jugador menos durante 2 minutos.
- **Expulsión:** el jugador que acumula 3 exclusiones no puede volver a jugar el partido. Su lugar lo ocupa otro jugador al cabo de 2 minutos.
- **Descalificación:** 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.

Lo que puedes hacer	
En el terreno	<ul style="list-style-type: none"> • Moverte libremente por todo el terreno de juego menos por las zonas limitadas. • Si eres portero, estar dentro de las áreas de portería.
Con el balón	<ul style="list-style-type: none"> • Dar tres pasos con él en la mano. • Botarlo y volverlo a coger. • Lanzarlo.
Con los contrarios	<ul style="list-style-type: none"> • Presionar para recuperar el balón sin contacto físico. • Impedir su avance con el tronco del cuerpo. • Quitar el balón con la mano abierta.

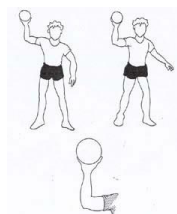
Lo que no debes hacer	
En el terreno	<ul style="list-style-type: none"> • Entrar o pisar las áreas de portería al defender o al atacar. • Si eres portero, no puedes entrar o salir del área con el balón en las manos. • Salirte del terreno.
Con el balón	<ul style="list-style-type: none"> • Dar más de tres pasos con él en la mano (pasos). • Botar, cogerlo y botar otra vez (dobles). • Mantenerlo mucho tiempo en las manos sin jugar con él.
Con los contrarios	<ul style="list-style-type: none"> • Empujar, agarrar, golpear, poner la zancadilla, etc. • Impedir el avance con los brazos y piernas. • Quitar el balón de forma violenta.

6. TÉCNICA

EL BOTE: se bota con las yemas de los dedos. El balón no se golpea sino que se acompaña. Existe varios tipos de bote **vertical** (se realiza para controlar el juego sin buscar progresar hacia portería) y **oblicuo** (se utiliza para avanzar hacia portería).



EL PASE: La usan los jugadores para acercarse a la portería del equipo adversario con la intención de conseguir un gol. Pueden realizarse de muchas maneras a partir del armado inicial del brazo: **frontal, lateral, lateral de pronación, de cadera, en suspensión, por detrás, en rectificado y en parábola**, y todos a su vez pueden ser **picados o normales**. Y se pueden hacer en apoyo o en salto y con bote o sin bote previo. Un buen pase debe ser preciso, seguro, con fuerza, sin mirar al receptor y se debe manejar el mayor número de tipos de pases.



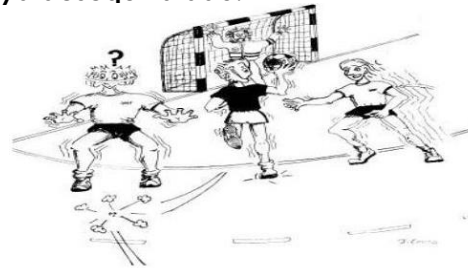
LA RECEPCIÓN: Es el gesto que nos permite recoger el balón que nos envía el compañero. Se puede hacer con 1 ó 2 manos.



EL LANZAMIENTO: Es la técnica que culmina el ataque. Debe hacerse con potencia y precisión para que la pelota llegue a la red lejos del alcance del portero. Los jugadores ejecutan esta acción técnica por lo general con una mano, aunque también es posible practicarla con las dos. Hay varios tipos: **frontal, en suspensión, rectificado, de cadera, en caída, parábola y por detrás, y a su vez pueden ser normales o picados.** Un buen tiro debe ser lanzado en el momento oportuno, rápido, preciso, potente y variado.



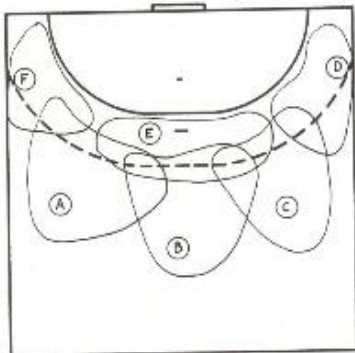
LA FINTA: es cualquier gesto o movimiento realizado por el jugador en posesión del balón, que intenta el engaño para eludir el marcaje de un oponente. En toda la finta después de un primer gesto o desplazamiento existe al menos un cambio de dirección inmediatamente después de que el defensor haya cambiado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



7. SISTEMAS DE JUEGO

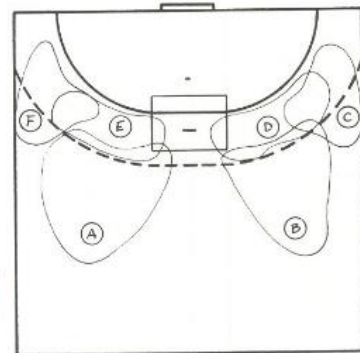
ATAQUE

SISTEMA 3:3



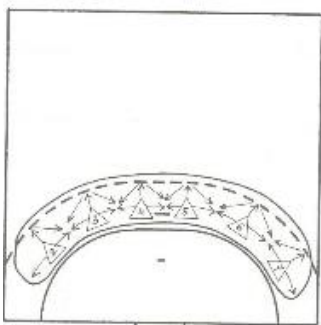
- A Lateral izq.
- B Central
- C Lateral derecha
- D Extremo derecho
- E Pivote
- F Extremo izq.

SISTEMA 2:4



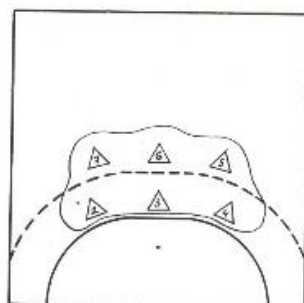
DEFENSA

SISTEMA 6:0



SISTEMA 3:3
Defensa individual

- △ y △- Exteriores
- △ y △- Laterales
- △ y △- Centrales



- △ Exterior izquierdo
- △ Central
- △ Exterior derecho
- △ Avanzado derecho
- △ Avanzado central
- △ Avanzado izquierdo

SISTEMA 5:1

