

U. D. 4: B A L O N M A N O

1. INTRODUCCIÓN.



El **balonmano** (del inglés **handball**) es un deporte colectivo en el que se enfrentan dos equipos, cada uno de siete jugadores (seis son jugadores de campo y uno es portero) que se enfrentan entre sí. El objetivo del juego es conseguir marcar gol en la meta del equipo rival utilizando las manos. El equipo que después del partido, que consta de dos partes de 30 minutos, haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate. 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.

1.1. Historia del Balonmano.

El balonmano se desarrolló a partir de una serie de juegos similares, que estuvieron en vigor a comienzos del siglo XX. Este tipo de juegos empezaron a ser practicados en el centro y norte de Europa. En un Instituto de Enseñanza Media de



Dinamarca, un profesor de Gimnasia, Holger Nielsen, en 1898 introducía un juego nuevo con un balón pequeño, al que se llamó "Haandbol". Se trataba de meter goles en una portería, de una manera semejante al fútbol, pero manejando el balón con las manos. También se le atribuye el nacimiento de esta modalidad deportiva a un profesor de Educación Física, afincado en Berlín, llamado Max Heiser, que jugaba con sus alumnas en una de las principales avenidas de Berlín, en 1907. El juego que creó se denominó "Torball".

En 1926 se estableció el Reglamento Internacional de Balonmano. En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por 11 países durante los Juegos Olímpicos de Verano. Este organismo más tarde se convirtió en la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF).

En la primera parte del siglo XX, el balonmano fue jugado en el estilo de once contra once, que se practicaba al aire libre en campos de fútbol y, de hecho, esta versión del juego sigue siendo practicada por veteranos en países como Austria y Alemania.

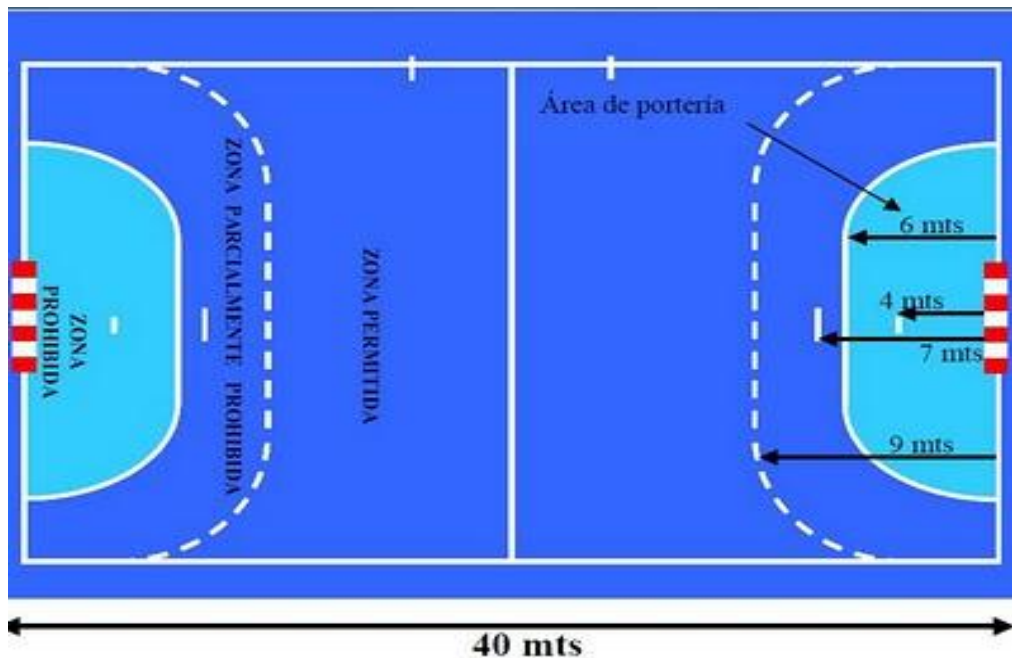
A medida que la popularidad del balonmano comienza a subir en toda Europa, empiezan a estudiarse nuevas modificaciones en el norte de Europa, debido a su clima más frío. La necesidad de practicar el balonmano en interior se hizo evidente. En su modalidad de interior, este deporte se transformó en un juego más rápido y vistoso, que ayudó a que el resto de Europa, empezara a practicarlo. Balonmano de interior y al aire libre gozaron de la misma popularidad hasta finales de la década de 1960.

En 1965 el Comité Olímpico aprobó la modalidad de interior para que esta se practicara en los Juegos Olímpicos y con el nombre de 'Balonmano', el cual ahora se refiere exclusivamente al balonmano a 7. Siendo su primera participación en categoría masculina en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972 y en categoría femenina en los Juegos Olímpicos de Montreal 1976.

2. EL TERRENO DE JUEGO.

El terreno de juego tiene unas dimensiones de 20 metros de ancho por 40 metros de largo y en él encontramos una serie de líneas que delimitan la zona de juego y algunas de las reglas: línea de fondo, línea de banda, línea central, línea de 9 metros, línea de 6

metros y línea de 7 metros (para el lanzamiento de penaltis), línea de zona de cambios y línea de 4 metros (distancia máxima para la colocación del portero en el lanzamiento de penaltis).



3. EQUIPOS.

Un equipo de balonmano está formado por 12 jugadores como máximo. De ellos sólo 7 pueden estar en el campo (6 jugadores de campo y 1 portero). Los otros 5 estarán en el banquillo. El número de sustituciones es ilimitado durante el partido, efectuándose siempre por la zona delimitada para ello.

4. REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO.

4.1. Duración del partido.

La duración del partido es de 60 minutos, divididos en 2 periodos de 30 min cada uno. El resultado puede ser de victoria para cada uno de los equipos, o empate. Para los equipos de jóvenes entre 12 y 16 años es de dos tiempos de 25 min, y para la edad comprendida entre los 8 y los 12 años de dos tiempos 20 min; en ambos casos el descanso será de 10 min .



La prórroga se juega después de un descanso de 5 min de descanso, si el partido está empatado al final de la duración normal del encuentro y se tiene que determinar un ganador. El periodo de prórroga consiste en dos tiempos de 5 minutos cada uno con un minuto de descanso entre ambos.

Cada equipo dispone de un tiempo muerto o "time out" por cada período que tendrá 1 minuto de duración y es posible solicitarlo cuando se tiene la posesión del balón.

Durante el partido el reloj o cronómetro solo se detiene de forma excepcional cuando ocurre una incidencia que impide seguir con el desarrollo del juego (lesiones, pérdida del balón, secado de pista, incidentes en el terreno de juego, etc.).

4.2. Salida del balón del terreno de juego.

- Si el portero envía el balón fuera por la línea de fondo, vuelve a sacar el portero.
- Si es el defensor el que saca el balón fuera de la línea de fondo, saca el equipo contrario mediante un saque de esquina.
- Si el balón sale por la línea de banda, saca el equipo contrario. En el saque de banda hay que pisar la línea para realizar el saque.

4.3. Acciones con posesión del balón.

• Está permitido:

- Jugar el balón con el cuerpo, de la rodilla hacia arriba.
- Lanzar, golpear y empujar el balón.
- Tenerlo en la mano un máximo de 3 segundos.
- Dar tres pasos con el balón en la mano (podemos dar un bote y realizar tres pasos más).
- Pasar el balón de una mano a otra sin perder el contacto con el mismo.
- Jugar el balón de rodillas, sentado o tumbado.

• No está permitido:

- Tocar el balón por debajo de la rodilla (golpe franco).
- Lanzar el balón fuera de la pista deliberadamente.
- Lanzar el balón contra un adversario (golpe franco). Si un lanzamiento golpea el rostro del portero se sanciona con exclusión (2 minutos).
- Entrar en contacto con el área de portería: (ni siquiera se puede pisar la línea del área). Infracción del atacante: golpe franco. Infracción de un defensor que



interviene en la jugada: penalti. Excepción: un jugador puede caer dentro del área cuando realiza un pase o un lanzamiento siempre y cuando haya saltado fuera del área y lance la pelota en el aire (antes de caer al suelo).

- Conservar el balón sin que exista acción de ataque. Se señala cuando el equipo atacante no muestra intención de lanzar a portería con el fin de retener el balón el mayor tiempo posible y se sanciona con **juego pasivo** y golpe franco para el contrario.

4.4. Acciones sobre el adversario.

A veces, el balonmano nos parece agresivo debido a que se aplica la ley de la ventaja para no perjudicar al atacante.

- **Está permitido:**

- Quitar el balón de las manos del adversario, sin brusquedad y con la mano abierta.
- Obstruir el paso a un adversario con el cuerpo.
- Utilizar los brazos y manos para bloquear o apoderarse del balón.
- Bloquear el camino con el tronco aunque no esté en posesión del balón.
- Contactar con el contrario usando el tronco, estando de frente a él y con los brazos flexionados manteniendo este contacto con el propósito de controlar y seguir al oponente.

- **No está permitido** (sancionadas con golpe franco):

- Quitar el balón de las manos con violencia.
- Obstruir el paso con las manos o las piernas.
- Empujar al adversario, agarrarlo, etc.

4.5. Golpe franco y faltas.

Se señala golpe franco ante cualquier infracción de las reglas del juego como por ejemplo una falta sobre un contrario y se saca desde el lugar exacto donde se produce la infracción. Si ésta se produce dentro del área de nueve metros, la falta se saca al borde de la línea de puntos y perpendicularmente a donde se cometió. Los jugadores contrarios deben situarse como mínimo a tres metros del que ejecuta el lanzamiento, mientras que los jugadores del equipo que ejecuta la falta, no podrán encontrarse dentro del área de nueve metros cuando se efectúa la misma.

4.6. Penalti.



Se señala lanzamiento de 7 metros cuando un jugador defensor realiza una falta sobre un atacante impidiendo una clara ocasión de gol o si se encuentra defendiendo dentro de su área de portería. Se efectúa desde la línea de 7m mediante un lanzamiento directo a portería. El jugador que lo ejecuta no puede pisar dicha línea. Los jugadores atacantes deben estar fuera del área de 9m al igual que los defensores y éstos deben situarse, además, a 3m de la línea de 7m. El portero, por su parte, no puede sobrepasar la línea de 4m.

4.7. Sanciones disciplinarias.

- **Golpe franco:** Equivalente a una falta, el equipo afectado saca desde l
- **Amonestación:** Tarjeta amarilla, supone una advertencia por una falta excesivamente agresiva. Cada jugador puede recibir un máximo de una en cada parte. Cada equipo puede recibir un máximo de tres en cada parte.
- **Exclusión:** con el brazo extendido y dos dedos se indica que el jugador abandone 2 minutos debido a una acumulación de amonestaciones o por una falta grave. Durante ese tiempo el equipo juega en inferioridad.
- **Descalificación:** se indica con tarjeta roja debido a una sucesión de 3 exclusiones. El jugador abandona el juego y el banquillo, su equipo se queda con un jugador menos durante 2 minutos, pero pasado ese tiempo puede entrar otro jugador.
- **Expulsión:** El árbitro lo comunica al jugador con los brazos cruzados sobre la cabeza, solo se da en casos de agresión y el equipo jugará en inferioridad el resto del partido.

5. CONCEPTOS TÁCTICOS.

5.1. Objetivos tácticos del juego.

FASE DEL JUEGO	ATAQUE	DEFENSA
OBJETIVOS TÁCTICOS	1. Mantener la posesión del balón. 2. Progresar hacia la portería contraria.	1. Intentar robar el balón al equipo contrario. 2. Impedir o evitar la progresión hacia nuestra portería.

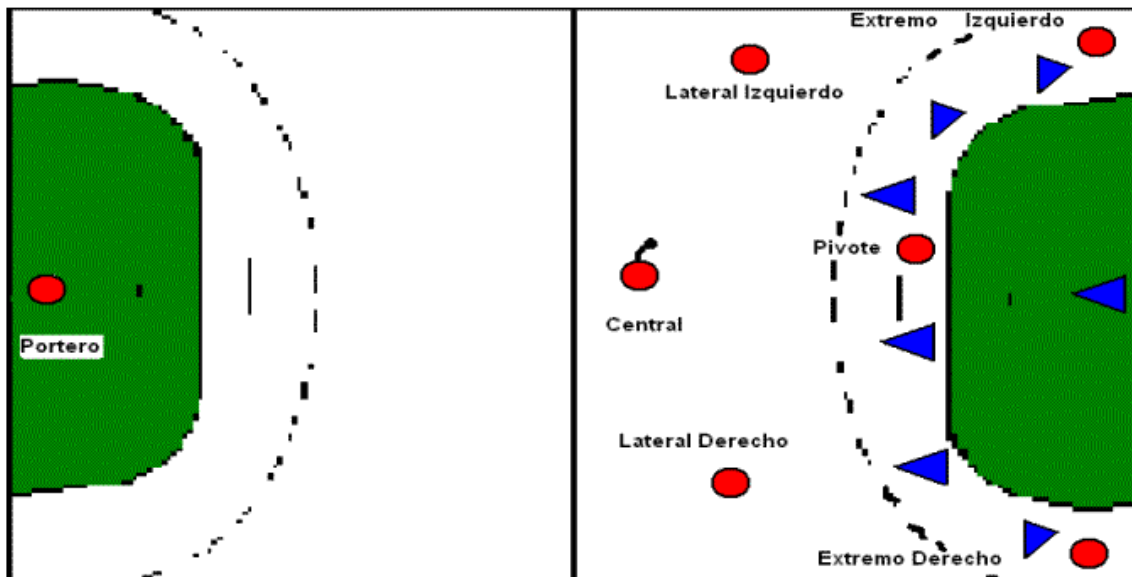


	3. Conseguir un gol deber ser el final de todos los ataques.	3. Evitar el lanzamiento del rival.
--	--	-------------------------------------

5.2. Posiciones y funciones de los jugadores.

Funciones de cada jugador

- **Central:** es el eje del equipo, el creador y conductor del juego por excelencia. Él es el que manda en ataque y defensa: marca las jugadas, coloca a los jugadores e indica desde donde deben comenzar los ataques estáticos. No es de los más altos pero depende. Jugador muy técnico y con gran visión de juego.
- **Laterales:** Suelen ser jugadores altos, corpulentos y con una gran capacidad de lanzamiento. Se colocan uno a cada lado del central. En muchos momentos realizan lanzamientos desde 9 metros o posiciones más lejanas y asisten a los extremos.
- **Extremos:** Permiten la apertura de juego por las bandas. Son jugadores rápidos, ágiles y con gran capacidad de salto. Aprovechan al máximo el terreno de juego para generar espacios y abrir la defensa.
- **Pivote:** Es el jugador que lucha contra la defensa rival; abre huecos constantemente y facilita balones en buenas condiciones a los laterales. Suelen ser jugadores robustos, de gran envergadura para acciones de mucho contacto con el adversario.
- **Porter@:** Es el primer defensor y, a la vez, el primer atacante. Dentro del área puede hacer pasos, dobles o retener el balón más de 3 segundos sin ser sancionado. Puede salir del área, pero si sale tendrá que cumplir las mismas normas que el resto de los jugadores (no cometer dobles, pasos...).



5.3. Sistemas de ataque.

Por sistema de ataque entendemos que es la manera en que un equipo se organiza cuando tiene el balón ocupando cada jugador su lugar de preferencia en el campo.

Sistema 3-3.

En este sistema la primera línea la forman un central y dos laterales. Y la segunda, dos extremos y un pivote. La variante de este sistema sería colocando dos pivotes o pivotes.

Sistema 2-4.

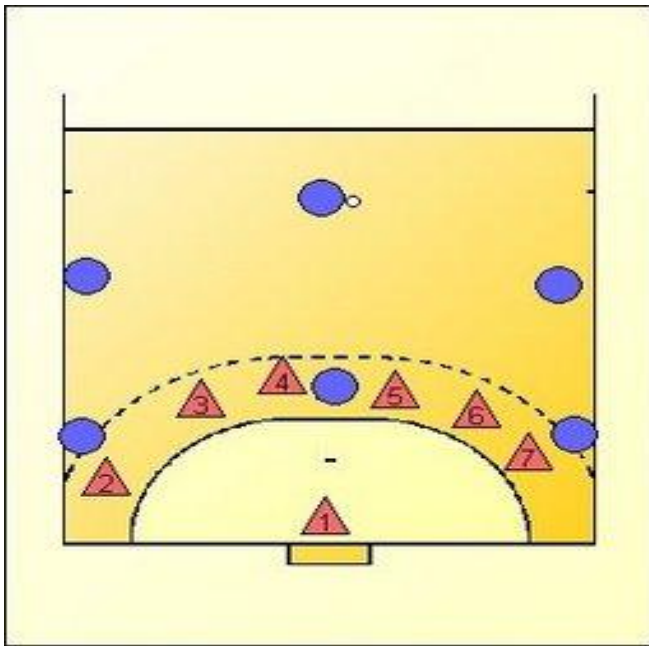
En este caso, dos laterales juegan por la parte exterior mientras que el central se incorpora a la segunda línea ofensiva como un falso pivote. Junto con los extremos y el pivote, a fin de facilitar las entradas y los lanzamientos de los laterales.

***NOTA:** Busca algunas imágenes en internet sobre estos sistemas de ataque y realiza una representación gráfica a continuación.

5.4. Sistemas de defensa.

Defensa 6-0.

En la defensa 6-0 todos los defensores se sitúan alrededor de la línea de 6 m y se reparten el perímetro del área de portería. Los jugadores más altos, serán los centrales que se colocarán en el centro. Es una defensa poco agresiva, pero que no deja muchos espacios abiertos.



Defensa 5-1.

La defensa 5-1 se caracteriza por tener el central avanzado; es básicamente como el 6-0 solo que tienes al central moviéndose dificultando los pases al equipo contrario.

