

UNIDAD DIDÁCTICA 3. BALONMANO

1. ¿QUÉ ES EL BALONMANO?

Es un juego de pista o campo disputado por dos equipos cuya finalidad es enviar la pelota a la portería contraria, lanzándola con una mano desde fuera de la línea que delimita el área de puerta. Es un deporte olímpico, y está muy arraigado en Europa central, Europa oriental, España, Francia y los países escandinavos. Fuera de Europa sólo ha adquirido importancia en algunos países de Asia (sobre todo Corea del Sur), el norte de África (Egipto y Argelia preferentemente) y América Central y del Sur (Brasil y Cuba). Cada equipo está compuesto de siete jugadores, uno de los cuales es el portero, más otros cinco que ocupan el banquillo y pueden sustituir a los que están en el campo, no existiendo ninguna limitación en cuanto al número de cambios. La pista tiene 40 m de largo y 20 m de ancho, con una portería en cada uno de los lados menores. Las dos porterías se ubican una frente a la otra, en los dos lados verticales del rectángulo (líneas de gol), y con cada uno de sus postes equidistante de los lados horizontales (líneas laterales). Están formadas por sendos postes de dos metros de alto y tres de separación entre ellos, unidos por un larguero horizontal. El área de portería es la zona que queda entre la línea de gol y una línea recta paralela situada a seis metros, que mide tres metros y se une a aquélla por dos cuartos de círculo con un radio de seis metros, medidos desde las dos esquinas interiores de la portería (izquierda y derecha). El balón es esférico y de color uniforme, y debe estar fabricado en cuero o material sintético. Su circunferencia y peso son distintos en las competiciones masculinas y femeninas: 54 a 56 cm y 325 a 400 g en estas últimas, y 56 a 58 cm y 425 a 475 g en las primeras.

Compiten dos equipos con el objetivo de lograr más goles que el contrario (el gol se consigue al introducir totalmente el balón en la portería contraria), para lo cual disponen de un tiempo de una hora dividida en dos períodos de treinta minutos, entre los cuales hay un descanso de diez minutos. Es un deporte que se practica en tiempo real, lo que supone que el reloj no se detiene salvo en los cinco minutos finales de cada período, durante los cuales el árbitro para el cronómetro cada vez que se produce una interrupción en el juego. El partido comienza con un saque desde el centro del campo y el juego se desarrolla entre pases, lanzamientos y regates con la pelota. Los jugadores pueden parar, lanzar, coger, botar o golpear la pelota preferentemente con sus manos, aunque pueden utilizar cualquier parte del cuerpo excepto los pies. Al portero se le permite usar los pies para defender su portería. El área de portería sólo puede ser pisada por el portero, y los lanzamientos a puerta deben realizarse desde fuera de ella. Los jugadores pueden retener la pelota un máximo de tres segundos y pueden dar un máximo de tres pasos mientras la tengan en su poder. Estas restricciones no se aplican al portero. La pelota se puede pasar en cualquier dirección, incluso rodando por la pista. Un jugador puede golpear directamente la pelota con el puño, pero no puede lanzarla al aire y luego darle un puñetazo. No existe regla de fuera de juego y esto ayuda a hacer que el mismo sea fluido y ágil, con la pelota moviéndose con rapidez de un lado a otro de la pista. No hay mucho juego de media pista y la mayoría de la acción está concentrada alrededor de las áreas de portería. Paralela a la línea que marca el área de gol y a nueve metros de la línea de gol se encuentra una línea discontinua llamada línea de los nueve metros, empleada para la ejecución de golpes francos.

2. HISTORIA DEL BALONMANO

El balonmano nació a finales del siglo XIX como deporte de interior destinado a la preparación de los gimnastas, y no se popularizó hasta bien entrado el siglo XX, cuando se adaptaron algunas reglas importadas del fútbol. Su primera aparición en unos Juegos Olímpicos se produjo en los de Berlín, en 1936; posteriormente sería postergado del programa olímpico hasta su regreso en Munich-72 (en Montreal-76 se incorporó el balonmano femenino). Las máximas potencias en la historia de este deporte fueron las extintas Unión Soviética y Yugoslavia, a las que pueden añadirse Rumanía, Suecia, Hungría, Alemania, Polonia y Checoslovaquia. El balonmano era todavía a mediados de los noventa un deporte oficialmente no profesional; las principales competiciones a nivel de selecciones nacionales son los Juegos Olímpicos, los Campeonatos del

Mundo y los Campeonatos de Europa. En cuantos a las competiciones de clubes, destacan las de ámbito europeo: Copa de Europa, Recopa, Copa IHF y Copa City, además de los potentes campeonatos nacionales de Alemania (Bundesliga) y España (Liga ASOBAL), en los cuales se manejan importantes cifras económicas.

El órgano rector actual es la Federación Internacional de Balonmano (IHF) fundada en 1946, que cuenta con más de 130 federaciones nacionales. Los Campeonatos del Mundo masculinos se celebraron por primera vez en 1938 y los femeninos en 1949. La Copa de Europa masculina se celebró por primera vez en 1957 y la femenina en 1961. También está la Recopa (en la categoría masculina se inició en 1976 y en la femenina en 1977) y la copa IHF, celebrada por primera vez en 1982. Tanto en competiciones masculinas como femeninas, los equipos de Alemania, la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), la antigua Yugoslavia, Rumania y Hungría han sido los contendientes más fuertes.

3. REGLAS DEL BALONMANO

EL TERRENO DE JUEGO

1:1. El terreno de juego es un rectángulo de 40 m. de largo y 20 m. de ancho, que está formado por dos áreas de portería y un área de juego. Las líneas exteriores más largas se llaman líneas de banda y las más cortas líneas de portería (entre los postes de la portería) o "líneas exteriores de portería" (a cada lado de la portería).

1:2. Una portería está situada en el centro de cada línea de portería. Deben estar firmemente fijas al suelo. Sus medidas interiores son de 2 m. de alto y 3 m. de ancho (excepto en mini-balonmano, donde la portería tiene unas medidas de 1,60 m. de alto y 3 m. de ancho).

1:3. La superficie del área de portería está delimitada por la línea del área de portería, que se dibuja como sigue: una línea recta de 3 mts de largo en frente de la portería, paralela y a 6 m. de ésta; y cuartos de círculo unidos en sus extremos a la línea de portería, cada uno con un radio de 6 m. medidos desde la esquina interna posterior de los postes de la portería.

1:4. La línea de golpe franco (línea de 9 metros) es una línea discontinua en la que tanto los segmentos como los espacios entre ellos miden 15 cm. La línea se dibuja 3 metros fuera de la línea del área de portería y paralela a ésta.

1:5. La línea de 7 m. se indica con un trazo de 1 m. de longitud, pintado frente al centro de la portería y paralelo a la línea de portería, a una distancia de 7 m. desde el lado posterior de la línea de portería.

1:6. La línea de limitación del portero (línea de 4 metros) tiene 15 cm. de longitud. Se traza paralela a la línea de portería y a 4 m. de distancia del lado posterior de ésta, justo en frente de la portería.

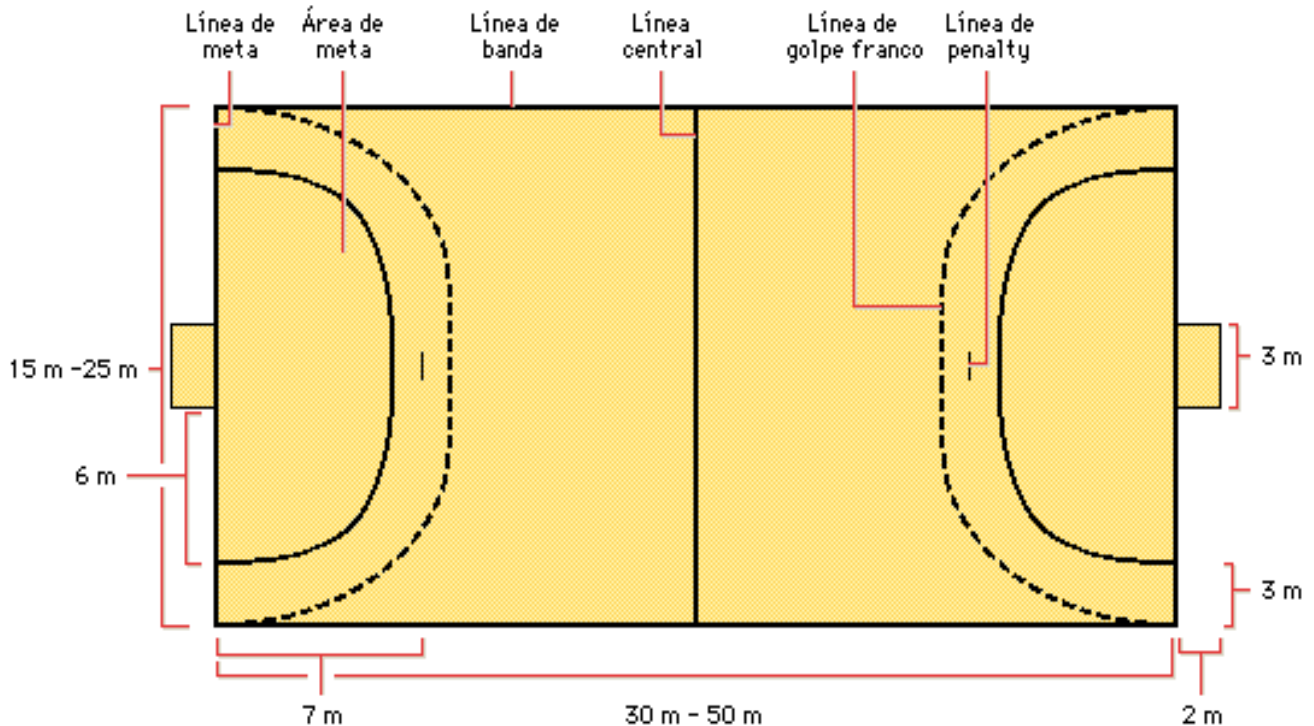
1:7. La línea central une el punto medio de las dos líneas de banda

1:8. Cada una de las dos líneas de cambio se delimitan a una distancia de 4,5 m. de la línea central por una línea que es paralela a ésta y que se extiende 15 cm. dentro del terreno de juego.

1:9. Todas las líneas del terreno de juego forman parte de la superficie que delimitan. Deben medir 5 cm. de ancho y deben ser siempre claramente visibles.

1:10. Las líneas de portería deben medir 8 cm. de ancho entre los postes, de tal forma que coincidan con la anchura de los postes.

Campo de Juego



EL TIEMPO DE JUEGO

1. La duración del partido es de dos tiempos de 30 minutos con 10 minutos de descanso.
2. En la segunda parte del partido, los equipos cambian de campo.

EL EQUIPO

1. Un equipo se compone de 12 jugadores, los cuales deben inscribirse en el acta de partido.
2. Durante el partido los reservas podrán entrar en cualquier momento y de manera repetida, sin avisar al anotador-cronometrador, siempre que los jugadores a los que sustituyen hayan abandonado el terreno de juego.
3. Cuando un jugador reserva penetra en el terreno de juego indebidamente o interviene en el juego de manera ilícita desde la zona de cambios, será sancionado con dos minutos de exclusión y otro jugador debe abandonar el terreno de juego de tal forma que su equipo juegue en inferioridad por dos minutos.

EL PORTERO

Se permite al portero:

1. dentro del área de portería, tocar el balón con cualquier parte del cuerpo siempre que lo haga con intención defensiva;
2. abandonar el área de portería sin estar en posesión del balón y tomar parte en el juego dentro del área de juego; cuando hace esto, el portero queda sometido a las mismas reglas que rigen para los jugadores de campo dentro del área de juego.

Se prohíbe al portero:

3. lanzar intencionadamente el balón ya controlado detrás de la línea exterior de portería, después de haberlo controlado;
4. salir del área de portería con el balón controlado;
5. tocar el balón fuera del área de portería, después de un saque de portería, si no ha sido tocado mientras

tanto por otro jugador;

6. tocar el balón que está parado o rodando en el suelo fuera del área de portería, estando el portero dentro de la misma;

7. introducir el balón dentro del área de portería que esté parado o rodando en el suelo fuera de dicha área;

8. entrar con el balón en su propia área de portería procedente del terreno de juego;

9. tocar con el pie o la pierna por debajo de la rodilla el balón que se halla detenido en el área de portería o que se dirige al área de juego;

10. franquear la línea de limitación del portero (línea de 4 metros) o su prolongación imaginaria hacia cada lado antes de que el balón abandone la mano del lanzador cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 metros.

EL ÁREA DE PORTERÍA

1. Sólo el portero tiene derecho a entrar en el área

2. La entrada en el área de portería por un jugador de campo, se sancionará.

3. El lanzamiento intencionado del balón hacia la propia área de portería se sanciona

JUGANDO EL BALÓN

Se permite:

1. lanzar, coger, detener, empujar o golpear el balón usando las manos (abiertas o cerradas), brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas;

2. tener el balón durante tres segundos como máximo tanto en las manos, como si se encuentra en el suelo;

3. dar tres pasos como máximo, con el balón en las manos; se considera un paso cuando:

a) un jugador, con los dos pies en contacto con el suelo, levanta uno y lo vuelve a colocar en el suelo, levanta o desplaza uno.

b) un jugador con un solo pie en el suelo, recepciona el balón y toca a continuación el suelo con el otro pie;

c) un jugador en suspensión toca el suelo con un solo pie y vuelve a saltar sobre el mismo pie, o toca el suelo con el segundo pie;

d) un jugador en suspensión toca el suelo con los dos pies al mismo tiempo y levanta un pie y lo vuelve a colocar en el suelo o desplaza un pie.

4. tanto parado como en carrera:

a) lanzar una vez el balón al suelo y recogerlo con una mano o ambas manos;

b) botar el balón en el suelo de forma continuada con una mano, así como hacerlo rodar de una forma continuada con una mano, y recogerlo con una o ambas manos;

5. pasar el balón de una mano a otra sin perder el contacto con él;

6. continuar jugando el balón estando de rodillas, sentado o tumbado.

Se prohíbe:

7. tocar el balón más de una vez sin que haya tocado el balón mientras tanto el suelo, otro jugador o la portería (13:1 d).

Las recepciones defectuosas no se sancionan.

8. tocar el balón con los pies o piernas por debajo de la rodilla, excepto cuando el balón ha sido lanzado al jugador por un contrario;

9. lanzar intencionadamente el balón por encima de las líneas de banda o de la propia línea exterior de portería;

10. conservar el balón en posesión de su propio equipo, sin que se pueda observar una acción de ataque o una tentativa de lanzamiento. Ello se considera como juego pasivo, que será indicado por el árbitro mediante una señal de advertencia.

Si el equipo no consigue hacer una clara tentativa de lanzamiento a portería, será penalizado con un golpe franco a favor del equipo contrario, desde el lugar en el que se encontraba el balón en el momento de la interrupción del juego.

11. Si el balón toca a un árbitro que se encuentra dentro del terreno de juego, el juego continúa.

COMPORTAMIENTO CON EL CONTRARIO

Se prohíbe:

- a) agarrar o golpear el balón que se encuentra en las manos de un contrario;
- b) bloquear o dificultar al contrario con los brazos, manos o piernas;
- c) retener, agarrar, empujar, correr o lanzarse sobre un contrario;
- d) impedir, obstruir o poner en peligro al contrario (con o sin el balón), de cualquier otra forma que resulte antirreglamentaria.

En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario, se decretará golpe franco o lanzamiento de 7 metros a favor del equipo contrario.

En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario en las que las acciones están, principal o exclusivamente, dirigidas hacia el jugador y no hacia el balón, se decretarán sanciones disciplinarias progresivamente. Las sanciones progresivas también se aplicarán en caso de actitud antideportiva.

Un jugador que ponga en peligro a un contrario al atacarle, deberá ser descalificado.

Una conducta antideportiva grave debe ser sancionada con una descalificación

En caso de agresión el jugador infractor será expulsado

EL SAQUE DE BANDA

El saque de banda se ordena cuando el balón ha franqueado totalmente la línea de banda o cuando el balón ha tocado en última instancia a un jugador de campo del equipo defensor, traspasando la línea exterior de portería.

El lanzador debe mantener un pie sobre la línea de banda hasta que el balón haya salido de su mano. No se permite al jugador colocar el balón en el suelo y volverlo a coger, ni botarlo y volverlo a coger él mismo.

EL GOLPE FRANCO

Cuando se ejecuta un golpe franco, los jugadores contrarios deben mantenerse a una distancia mínima de 3 metros del lanzador. Se les permite, sin embargo, permanecer inmediatamente fuera de su línea del área de portería, si el golpe franco se está ejecutando desde su línea de golpe franco.

En el caso de una sanción contra el equipo en posesión del balón, el jugador de ese equipo que tiene el balón en ese momento debe dejarlo en el suelo inmediatamente.

EL LANZAMIENTO DE 7 METROS

Se ordena lanzamiento de 7 metros cuando:

- a) una clara ocasión de conseguir gol es frustrada en cualquier parte del terreno de juego, incluso si ésta es cometida por un oficial de equipo;
- b) un portero entra en su área de portería con el balón, o lo introduce en el área de portería estando él dentro;
- c) un jugador de campo entra en su propia área de portería para obtener una ventaja sobre un jugador atacante que tiene la posesión del balón;
- d) un jugador de campo lanza intencionadamente el balón al propio portero, dentro de su propia área de portería y éste toca el balón;
- e) hay una señal injustificada de fin de partido en el momento de una clara ocasión de conseguir gol;
- f) una clara ocasión de conseguir gol es frustrada por la intervención de una persona no autorizada a encontrarse en el terreno de juego.

LAS SANCIONES DISCIPLINARIAS

Puede sancionarse con amonestación:

- a) infracciones relativas al "Comportamiento con el contrario".

Debe sancionarse con amonestación:

- b) aquellas infracciones relativas al "Comportamiento con el contrario" que deban ser sancionadas progresivamente;
- c) infracciones cuando los contrarios están ejecutando un lanzamiento;
- d) actitud antideportiva de los jugadores o de los oficiales de equipo;

El árbitro comunicará la amonestación al jugador u oficial infractor y al anotador-cronometrador mostrando

una tarjeta amarilla.

Debe sancionarse con exclusión (2 minutos):

- a) por un cambio incorrecto o entrada antirreglamentaria en el terreno de juego;
- b) por repetidas infracciones relativas al "Comportamiento con el contrario", de tal forma que tengan que ser sancionadas progresivamente.
- c) por actitud antideportiva repetida por parte de un jugador en el terreno de juego, o fuera del terreno de juego durante un tiempo muerto de equipo;
- d) no dejar el balón en el suelo cuando se toma una decisión contra el equipo en posesión del balón;
- e) por repetidas infracciones cuando el contrario ejecuta un lanzamiento;
- f) como consecuencia de una descalificación de un jugador o de un oficial.

El árbitro debe indicar claramente la exclusión al jugador infractor y al anotador-cronometrador mediante el gesto reglamentario, es decir, levantando un brazo con dos dedos extendidos.

Debe sancionarse con descalificación:

- a) si un jugador no autorizado a participar entra en el terreno de juego;
- b) por infracciones graves relativas al "Comportamiento con el contrario";
- c) por actitud antideportiva repetida por un oficial, o por un jugador que se encuentra fuera del terreno de juego;
- d) por actitud antideportiva grave de un jugador o de un oficial;
- e) debido a una tercera exclusión de un mismo jugador;
- f) por una agresión por parte de un oficial.

El árbitro deberá indicar la descalificación al jugador u oficial infractor y al anotador-cronometrador mostrando una tarjeta roja.

Debe sancionarse con expulsión:

en caso de agresión durante la duración del tiempo de juego, también en el exterior del terreno de juego.

Los árbitros deben señalar un "time-out" e informar al jugador infractor y al anotador-cronometrador directamente..

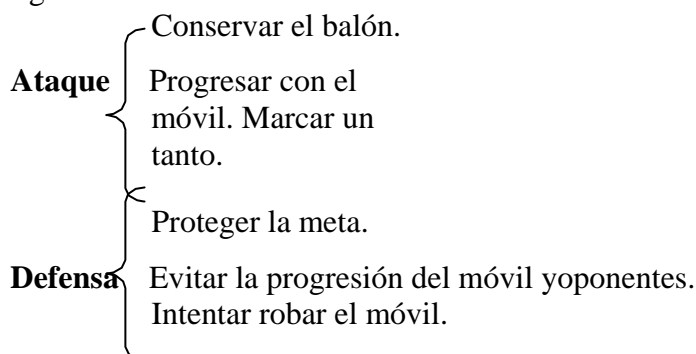
Si un jugador excluido comete una nueva infracción antes de que se haya reanudado el juego, sólo debe señalarse la sanción más severa de las aplicables.

Si el portero es excluido, descalificado o expulsado, otro jugador debe ocupar su puesto.

Los árbitros deben amonestar a un jugador que consideren ha cometido una conducta antideportiva, independientemente de que ésta se produzca dentro o fuera del terreno de juego.

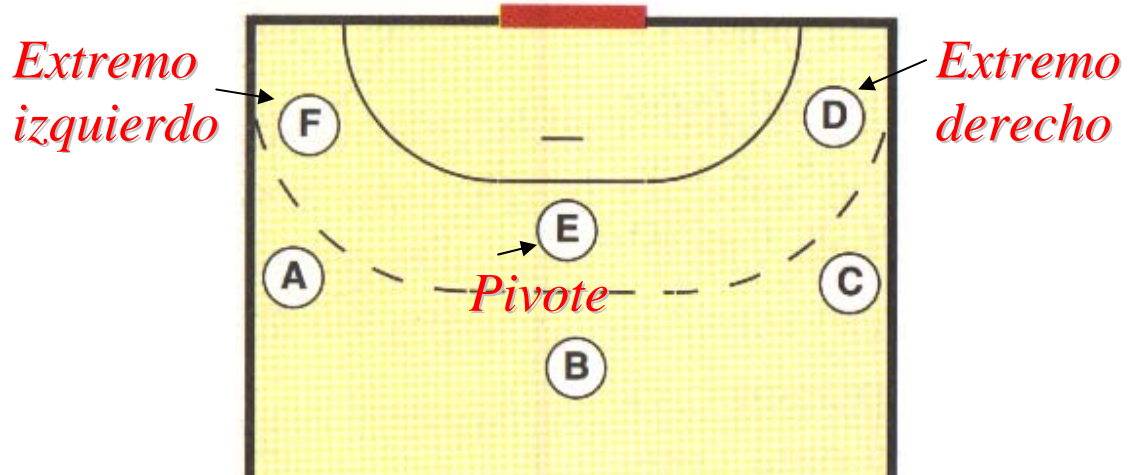
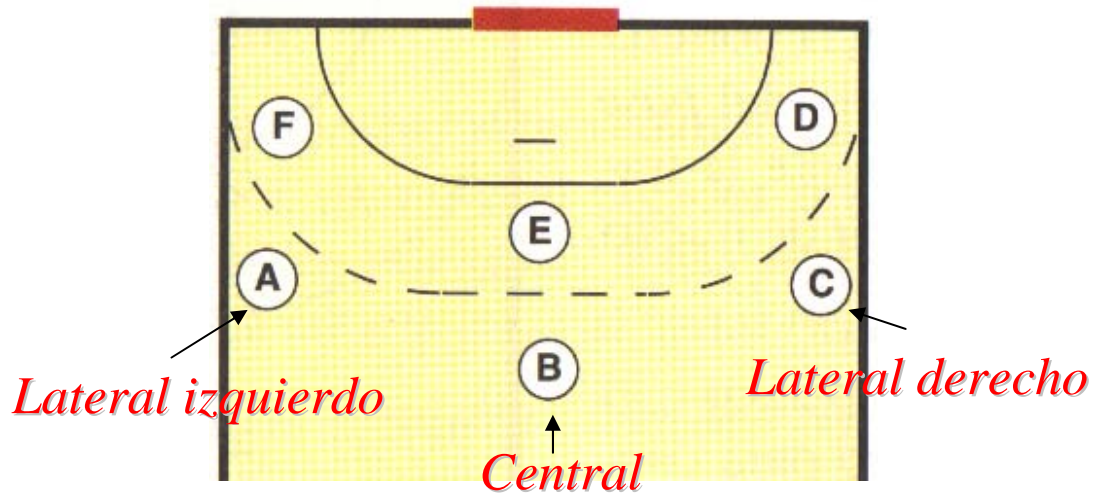
4. PRINCIPIOS DE ACTUACIÓN.

Estos deportes tienen unos **principios comunes de ataque y defensa**, que son los siguientes:



Si habéis observado, cada principio de ataque tiene un opuesto en defensa y viceversa. A diferencia de los deportes de adversario (por ejemplo el bádminton) existen tres principios muy claros dentro del balonmano (ataque y defensa).

5. POSICIONES EN ATAQUE



Segunda línea

6. MEDIOS TÉCNICOS DEL BALONMANO.

- ③ **Individuales:** En ataque: adaptación al balón, posición de base, manejo de balón, bote, desplazamiento con balón, fintas, lanzamiento y finta de lanzamiento. En defensa: posición de base, quite del balón, marcaje ante hombre con balón y bloqueo del balón
- ③ **Colectivos:** En ataque: apoyos, pase y va, penetraciones sucesivas, cruces, etc. En defensa: cobertura, doblaje, cambios de oponente, etc

1.- Adaptación de balón:

La adaptación del balón es un medio técnico-táctico individual, cuyo objetivo es cómo debemos de coger el balón.

2.- Posición de base:

Posición adecuada que deben de adoptar los jugadores de campo para su predisposición ante las acciones futuras, en defensa como en ataque.

3.- Manejo de balón:

Medio técnico-táctico individual cuyo fin es manejar adecuadamente el balón (muy similar a la adaptación).

4.- Bote:

Medio técnico-táctico individual cuyo fin es realizar botes adecuadamente.

5.- Desplazamiento con balón:

Nos refleja la capacidad que tiene el jugador/a de desplazarnos adecuadamente con el balón.

6.- Fintas:

Elemento técnico-táctico que nos permite realizar una acción de engaño al oponente.

7.- Lanzamiento:

Acción final hacia la portería. Existen distintos tipos de lanzamientos: en salto, en suspensión y en apoyo.

8.- Finta de lanzamiento:

Acción de engaño al oponente en el lanzamiento.

9.- Quite del balón:

Acción por la cual un defensor arrebató el balón a un atacante sin infringir las reglas y que deriva del marcaje a hombre con balón.

10.- Marcaje ante hombre con balón:

Acción técnico-táctica que impide progresar al oponente con balón.

11.- Blocaje del balón:

Elemento técnico-táctico cuyo objetivo es cortar la trayectoria del balón en el lanzamiento a portería.

12.- Apoyos:

Desplazamientos que facilitan la recepción del balón por todos los jugadores desde que se recupera el balón.

13.- Pase y va:

Acción que pretende superioridad numérica atacante a través del aprovechamiento de un espacio en profundidad o en anchura por el iniciador del medio, o en ocasiones por un tercer jugador.

14.- Penetraciones sucesivas:

Progresar hacia portería contraria intentando fijar a mi oponente impar y penetración de mi compañero colindante.

15.- Cruce:

Pretende la superioridad numérica atacante buscando el error en el cambio de oponente mediante el cruce de los jugadores con balón.

16.- Cobertura:

Ocupación por parte de un defensor del espacio libre dejado por un compañero sobrepasado por un atacante.

17.- Doblaje:

Cuando un defensor va hacia un oponente y un compañero defensor ocupa el espacio dejado por el primer defensor.

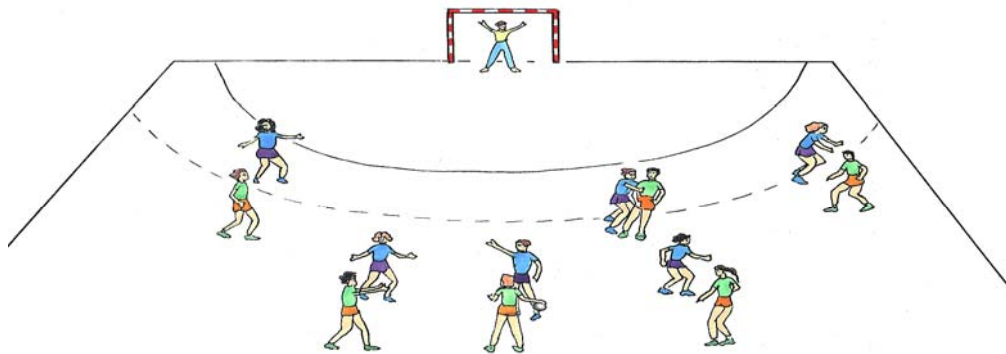
18.- Cambio de oponente:

Cuando un defensor cambia con un compañer/a su oponente directo.

7. TÁCTICOS DEL BALONMANO.

1.- Sistema básico de defensa:

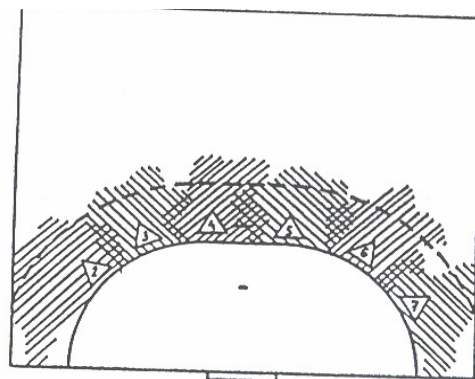
- Defensa individual



-Sistema de defensa 6: 0.

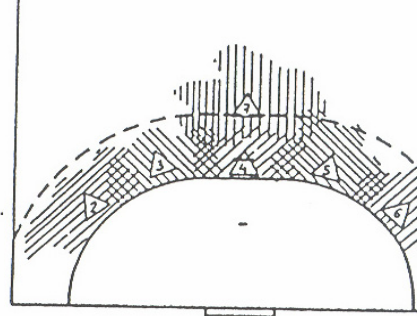
Sistema 6 : 0 (gráf. 8)

- 2: Exterior izquierdo.
- 3: Defensa lateral izquierdo.
- 4: Defensa central izquierdo.
- 5: Defensa central derecho.
- 6: Defensa lateral derecho.
- 7: Exterior derecho.



- Sistema de defensa 5: 1.

- 2: Exterior izquierdo.
- 3: Defensa lateral izquierdo.
- 4: Defensa central.
- 5: Defensa lateral derecho.
- 6: Exterior derecho.
- 7: Avanzado.



- Sistema de ataque 3: 3.

ATAQUE

Sistema 3 : 3 con un pivote (gráf. 3).

- A: Lateral izquierdo.
- B: Central.
- C: Lateral derecho.
- D: Extremo derecho

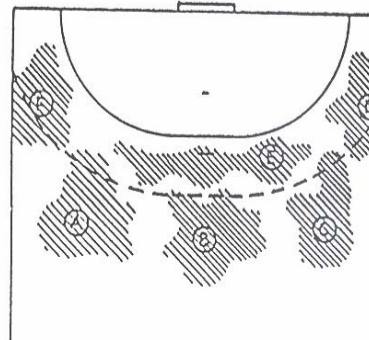


Figura 20.- Sistema 3:3.

-Sistema de ataque 4: 2.

Sistema 4 : 2 (gráf. 5)

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

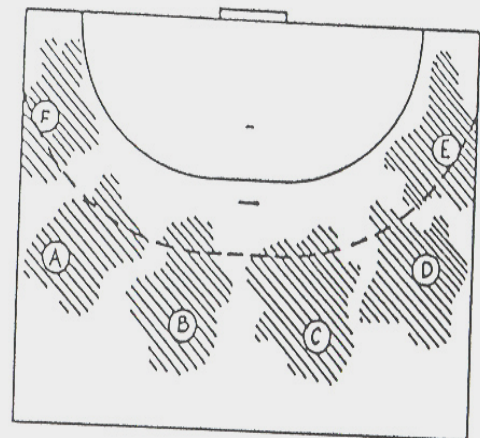


Figura 21.- Sistema 4:2.