

BALONMANO



HISTORIA

Los orígenes se remontan a finales del siglo pasado. Pero no fue hasta **1918** cuando **Karl Schelenz**, profesor de la escuela de Educación Física y Deporte de Berlín, ideó el balonmano actual. En los inicios de las competiciones participaban 11 jugadores por equipo, y la zona se encontraba a 11 metros de la portería. Posteriormente tuvo mayor número de seguidores el balonmano con siete jugadores que se jugaba en recintos cerrados debido al frío en los países nórdicos.

LOS JUGADORES

Un equipo está compuesto por 14 jugadores de los cuales dos son porteros. Al mismo tiempo, en el terreno de juego sólo puede haber siete jugadores por equipo, cada uno con un portero, . Un jugador de campo puede sustituir al portero, pudiendo recuperar más tarde su condición de jugador en la cancha.

Para que el encuentro dé comienzo, debe haber por lo menos cinco jugadores por equipo. Un jugador puede entrar en juego en cualquier momento en el espacio delimitado por los cambios.

El cambio antirreglamentario

Se sanciona con golpe franco a ejecutar desde el lugar donde el jugador infractor a franqueado la línea de banda. El jugador que efectúa mal el cambio será sancionado con exclusión de 2min.

LOS ÁRBITROS O JUECES

El encuentro es dirigido por dos árbitros con iguales derechos y están asistidos por un anotador o cronometrador. Los árbitros deben vigilar el comportamiento de los jugadores desde el momento en que entran en el recinto de juego hasta que lo abandonan. De los dos árbitros uno de ellos se coloca como **árbitro central** en el centro del campo y el otro como **árbitro de portería** en la línea de fondo; en cada ataque se van intercambiando su posición.



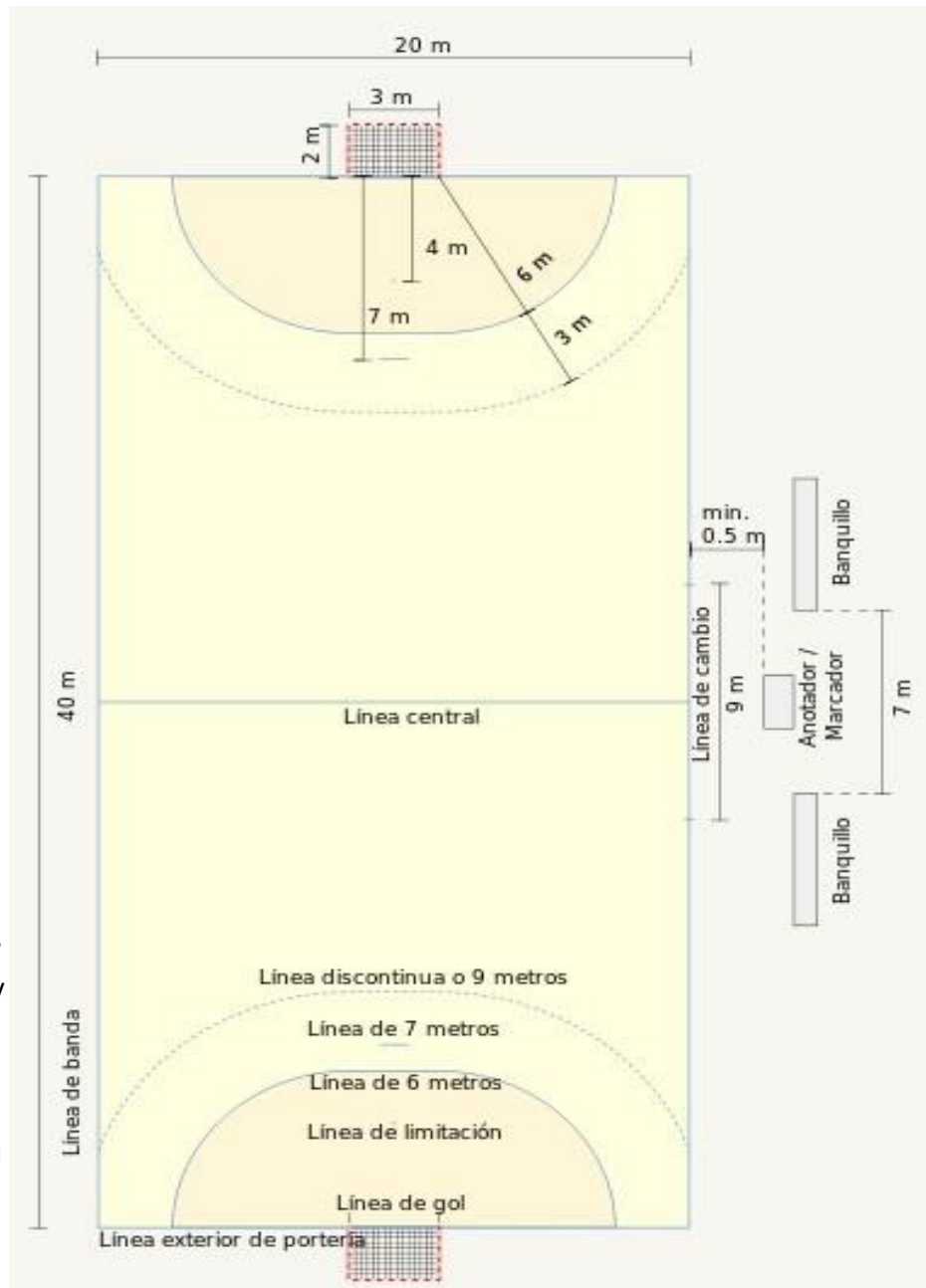
EL TERRENO DE JUEGO

El terreno de juego

Es de forma rectangular, está limitado por dos "líneas de portería o de fondo" de 20m que dan la anchura de la cancha, y por dos "líneas de banda" de 40m que dan la longitud. La "línea central" divide el terreno de juego en dos partes iguales.

Las porterías

Son de 2m de alto por 3m de ancho. La portería debe medir al menos 1m de profundidad, y estar recubierta por una red no muy tensa, estando bien fijada al suelo para evitar desplazamientos que puedan influir en la consecución de un gol.



SANCIONES DISCIPLINARIAS

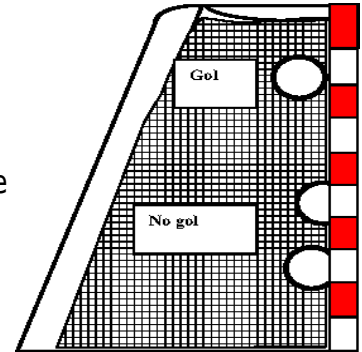
Aunque en el balonmano se permiten algunos contactos entre oponentes, acciones como empujar, agarrar, etc. son sancionadas con golpe franco o falta; pero si se hacen de forma antideportiva o reiterada pueden sancionarse con **exclusión** 2 minutos, **amonestación** o tarjeta amarilla, **descalificación** (para el resto del partido y el equipo 2 minutos con un jugador menos) o **expulsión** (para el resto del partido y el equipo también con uno menos el resto del partido).

DURACIÓN DEL PARTIDO

Para equipos masculinos o femeninos, compuestos por jugadores de más de 18 años de edad, el partido tiene dos partes de 30 minutos cada una, con una pausa de 10 minutos entre cada tiempo. La **prórroga**, si la hay, consta de dos partes de cinco minutos cada una, con cinco minutos de descanso después de la finalización del partido. Si después de una segunda prórroga continuase el empate se procedería al lanzamiento de penaltis por parte de cada equipo.

GOL

Un gol es válido cuando el balón sobrepasa, totalmente, la línea de portería en el interior de la portería del equipo contrario, sin que el lanzador o alguno de sus compañeros haya cometido falta.



REGLAS BÁSICAS

Las reglas que el jugador que posee la pelota debe respetar son las siguientes:

- λ **Pasos.** Un jugador no puede dar más de tres pasos con la pelota en sus manos.
- λ Para desplazarse también puede utilizar el bote.
- λ **Dobles.** Después de parar de botar no está permitido volver a botar nuevamente. En cambio, es posible dar otros tres pasos.
- λ Debe pasar, lanzar a portería o botar antes de cumplirse **3 segundos** desde que cogió la pelota.
- λ Hay que pisar la línea lateral del campo para hacer un **saque de banda**.
- λ El balón se puede tocar desde la rodilla hacia arriba. El portero puede hacerlo con cualquier parte de su cuerpo. De lo contrario se indicaría **pie**. Si se hacen de forma intencionada el jugador será excluido por 2min.

Existen reglas comunes a todos los jugadores:

- λ No está permitido empujar, sujetar o golpear a un adversario.
- λ No se puede impedir el paso a un jugador con los brazos o las piernas. Pero sí con el tronco.
- λ Es falta pisar la línea que delimita el área de portería de 6 metros y entrar en ella, menos el portero.
- λ Dentro del área el portero no será castigado si hace pasos, dobles o retiene el balón mas de 3 segundos.
- λ Se puede lanzar a portería desde dentro del área, siempre y cuando el jugador haya saltado

previamente sin pisar la línea, y lance la pelota antes de caer al suelo.

- λ Cuando el portero envía la pelota detrás de su portería y sale por la línea de fondo él mismo pondrá de nuevo la pelota en juego. Si, en cambio, el balón es tocado por un jugador de campo defensor, se lanzará córner o saque de esquina desde el lado más próximo desde donde salió.
- λ Todas las faltas se sacan desde el mismo lugar donde se hicieron. Excepto si la infracción fue entre las líneas de 6 y 9 metros. En ese caso, el golpe franco se saca sobre la línea discontinua de 9 metros. Los defensas deben colocarse en la línea de 6 metros.
- λ Cuando el jugador que lanza a portería se encuentra con ventaja clara para conseguir gol, recibe falta antirreglamentaria, el árbitro castigará la falta con penalti. Éste se lanza desde la línea de 7 metros. Todos los jugadores deberán retrasarse hasta la línea de 9 metros.
- λ Si los árbitros consideran que un equipo pierde tiempo, retardando demasiado el lanzamiento a portería, pueden castigar a esta situación indicando "pasivo".
- λ Un jugador puede ser expulsado por 2 minutos. A la tercera expulsión se va directamente al vestuario, y a los 2 minutos entrará otro jugador.

EL GOLPE FRANCO

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.

LANZAMIENTO DE SIETE METROS O PENALTI

Se ordena el lanzamiento de 7 metros en las siguientes circunstancias:

- Cuando una acción antirreglamentaria evita una ocasión clara de gol.
- Cuando el portero introduce en su área de portería el balón cuando éste está rodando o detenido fuera de la misma, o cuando entra dentro de su área, en posesión del balón, procedente del terreno de juego.
- Cuando un defensor entra dentro de su propia área con el fin de colocarse en una situación ventajosa frente al atacante que está en posesión del balón.

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, más éstos deben situarse, además, a 3m de la línea de 7m.

El portero, por su parte, no puede sobrepasar la línea de 4m.

DEFENSA

La **defensa** tiene como objetivo evitar los goles del equipo contrario. Puede organizarse de diferentes maneras:

- λ **Individual.** Cada defensor marca de cerca de un atacante.
- λ **En zona.** Cada jugador defiende un área determinada.
- λ **Mixta.** Es una mezcla entre las dos anteriores.

ATAQUE

En el **ataque**, que tiene como objetivo prioritario hacer gol, además existen varios puestos específicos: laterales, central, extremos y pivote. Cada uno de estos jugadores destaca por sus características especiales según el puesto que ocupan en el equipo:



- λ **Extremos.** Destacan con sus internadas por las bandas. Son jugadores rápidos y muy hábiles, acostumbrados a lanzar a portería desde posiciones muy difíciles. Por eso, sus goles son fruto de la habilidad en detrimento de la potencia de lanzamiento. Suelen finalizar el contraataque.
- λ **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.
- λ **Laterales.** Son los jugadores que lanzan a portería desde las distancias más alejadas. Deben destacar por su potencia de lanzamiento.
- λ **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.

TÉCNICA

Seguir con atención las evoluciones que realizan los 14 jugadores sobre el terreno de juego es un ejercicio que deleita por la velocidad y la fuerza de sus acciones. La velocidad y la habilidad en el pase, la fuerza en el lanzamiento y el salto y los porteros tratando de parar auténticas balas de artillería. El espectáculo está servido.

EL BOTE

Es la técnica que sirve para progresar hacia la portería contraria. Pero, siempre que sea posible, el medio más rápido y seguro de acercarse al área del equipo adversario es el pase. A pesar de ser la técnica menos utilizada en balonmano, el bote tiene, también, sus aplicaciones.

Se usa cuando el jugador debe recorrer muchos metros para llegar a la portería adversaria, habitualmente cuando un equipo recupera la pelota y se lanza rápidamente al ataque con claras posibilidades de conseguir un gol. Además, puede servir como una manera de proteger y conservar la pelota en presencia de un oponente.

EL PASE

Es, sin duda alguna, la acción técnica más importante en balonmano, porque es la que se realiza en mayor número de ocasiones. La usan los jugadores para acercarse a la portería del equipo adversario con la intención de conseguir un gol. Pueden realizarse de muchas maneras: frontal, lateral, de cadera, en suspensión, por detrás, en rectificado y en parábola, y todos a su vez pueden ser picados o directos.

Un buen pase debe ser preciso, seguro, con fuerza, sin mirar al receptor y se debe manejar el mayor número de tipos de pases.

EL LANZAMIENTO

Es la técnica que culmina el ataque. El gol es el justo premio de un lanzamiento bien dirigido hacia la portería contraria. Así, 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 o vaselina, por detrás o con efecto.

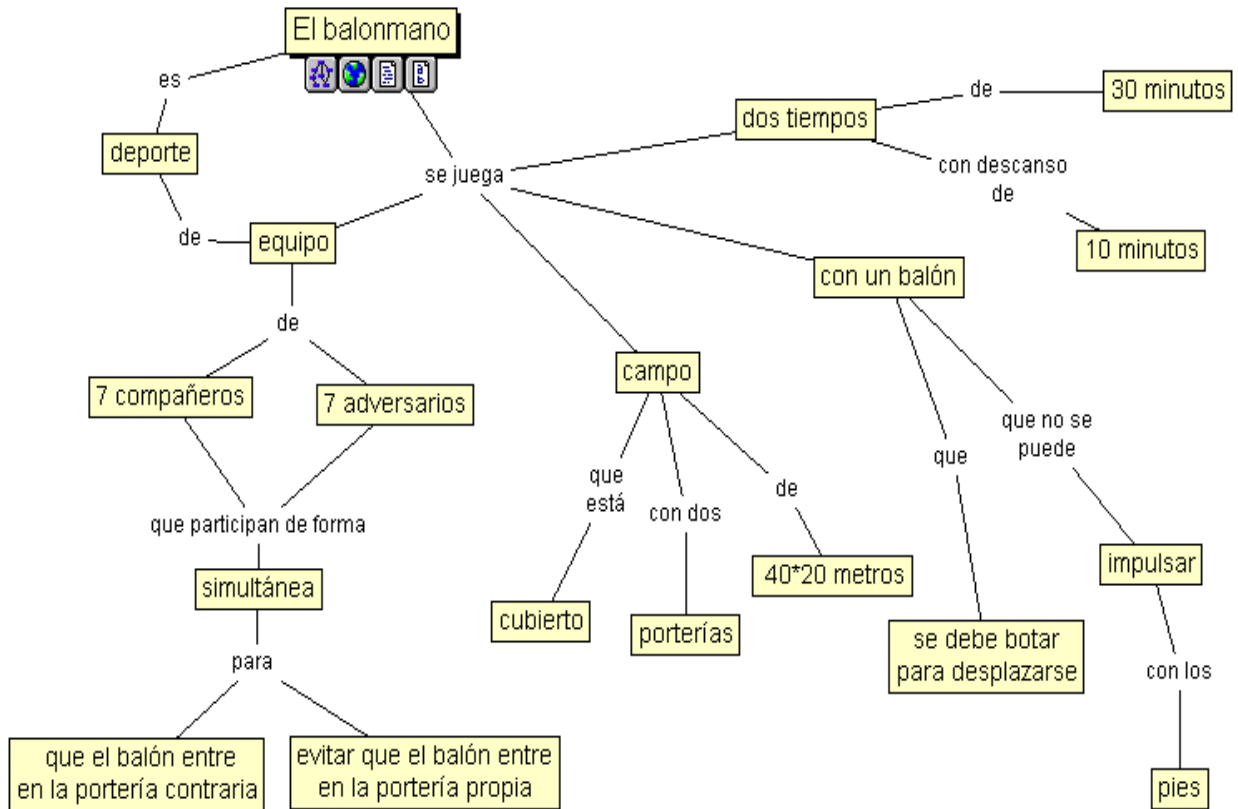
PORTERO

El portero es un jugador que debe dominar una técnica totalmente distinta al resto de los jugadores de un equipo de balonmano, excepto los pases, las acciones del portero necesitan un entrenamiento especial. Son movimientos que se hacen a gran velocidad pues los lanzamientos a portería suelen ser muy potentes y el guardameta debe reaccionar rápidamente para rechazar la pelota. Por lo tanto, una de las características fundamentales del portero es la velocidad de reacción de sus extremidades y su flexibilidad.

Entre las técnicas del portero encontramos:

- λ Que sigue el balón de un lado a otro de la portería.
- λ Intentará no tirarse al suelo.
- λ Jugará un poco adelantado para cubrir más ángulo.
- λ Rechazará casi todos los lanzamientos con sus extremidades.
- λ Bloqueará la pelota cuando sea posible, en vez de despejar.
- λ Pasará a los compañeros que más cerca y en mejor situación se encuentren.

ESQUEMA



Gestos técnicos básicos del balonmano

