

BALONMANO

HISTORIA

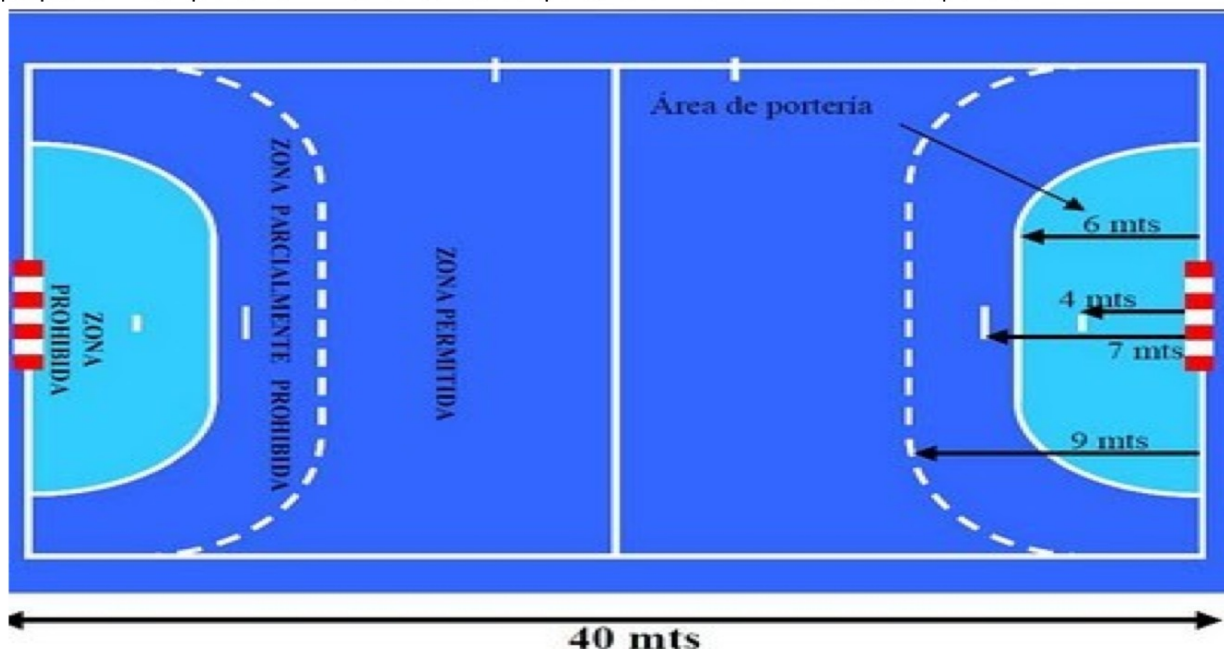
En la antigua **Grecia** existió el **juego de urania**. En **Roma** **harpastum**, una modalidad que se realizaba con una pelota y con las manos.

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.

TERRENO DE JUEGO

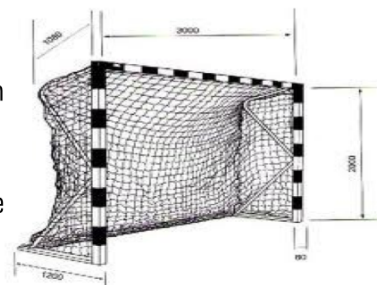
Es rectangular de 40 m de largo y 20 m de ancho. Tiene una línea central que divide el campo en dos partes iguales. Hay una línea continua situada a 6 m de la portería llamada área. Posee otra línea discontinua a 9 m de la portería llamada área del golpe franco. También hay una pequeña línea situada a 7 m de la portería (línea de penalti). A 4 m de la portería tenemos una pequeña línea que es el límite de salida del portero en los lanzamientos de penalti.





Las **porterías** tienen 3m de alto por 2m de ancho y 1m de fondo.

Los **balones** se adaptarán en función de la edad y el sexo de los participantes.



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.

Se enfrentan dos equipos de 7 jugadores.

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.

REGLAS BÁSICAS

JUGAR LA PELOTA	
SE PUEDE	NO SE PUEDE
<ul style="list-style-type: none"> *Avanzar botando la pelota *Dar tres pasos con el balón en las manos *Botar el balón y volverlo a coger *Pasar y/o lanzar *Moverte por todo el terreno de juego 	<ul style="list-style-type: none"> *Dar más de tres pasos con el balón en las manos *Botar, cogerlo y botarlo otra vez (dobles) *Más de 3 seg. balón en manos sin jugarlo (inmóvil). *Mostrar juego pasivo *Entrar o pisar las áreas de portería al atacar o defender. *Si eres portero, entrar o salir del área de portería con el balón en las manos.

COMPORTAMIENTO CON EL CONTRARIO	
SE PUEDE	NO SE PUEDE
<ul style="list-style-type: none"> • Impedir su avance con el cuerpo • Quitar el balón con la mano abierta • Presionar para recuperar el balón 	<ul style="list-style-type: none"> • Impedir el avance con brazos y piernas • Quitar el balón de forma violenta • Empujar, agarrar, golpear, etc.

INFRACCIONES

FALTA	PENALTY
<ul style="list-style-type: none">• Se sanciona con golpe franco.• Se lanza desde donde se comete.• Los contrarios a 3 metros.	<ul style="list-style-type: none">• Cualquier falta que evite una clara ocasión de gol.• Defender dentro del área de portería.• Pasar el balón al portero cuando éste está dentro del área de 6 metros.

LOS JUGADORES

Según su colocación en el campo y la función que desempeñen los jugadores se llamarán de la siguientes formas: Aquí explicamos los nombres y las **funciones en ataque**:

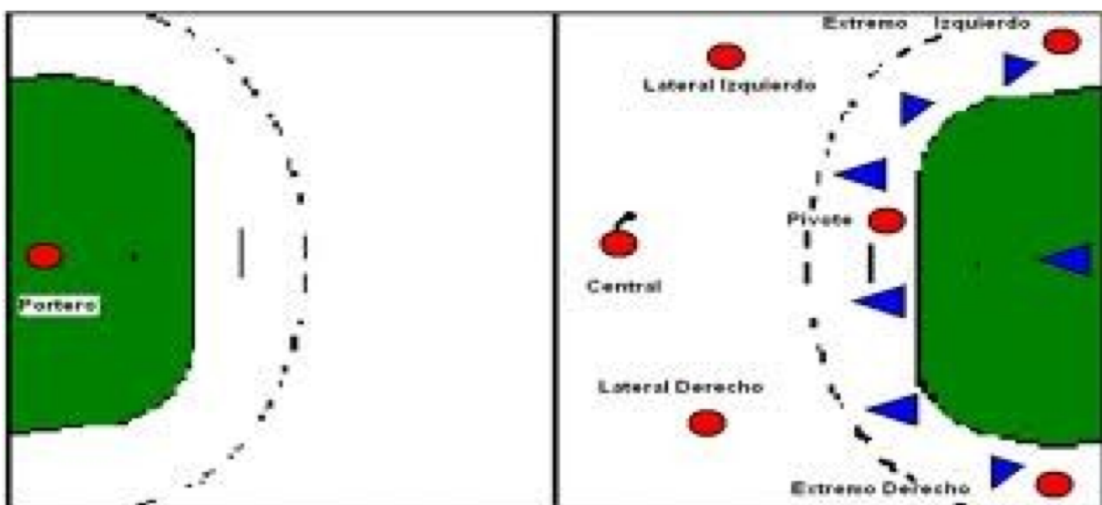
1.-Pivote: Juega en el centro del ataque, entre los defensas del equipo contrario. Su mayor aportación al equipo es atraer la atención de los defensas, en beneficio de otros compañeros.

2 y 3.-Extremos: Destacan con sus internadas por las bandas. Son jugadores rápidos y muy hábiles, acostumbrados a lanzar a portería desde posiciones muy difíciles. Suelen finalizar el contraataque.

5.-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.

4 y 6.-Laterales: Lanzan a portería desde las distancias más alejadas. Deben destacar por su potencia de lanzamiento.

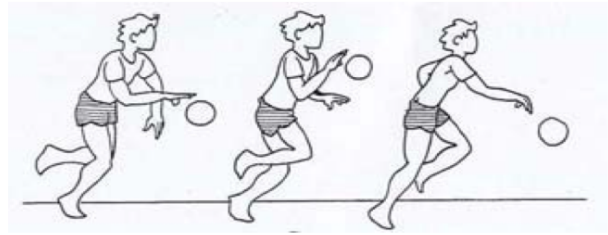
El portero: Este jugador tiene una técnica totalmente distinta al resto de los jugadores ya que son movimientos que se hacen a gran velocidad, pues los lanzamientos a portería suelen ser muy potentes y el guardameta debe reaccionar rápidamente para rechazar la pelota. Por lo tanto, una de las características más importantes es la velocidad de reacción de sus extremidades y su flexibilidad.



GESTOS TÉCNICOS

EL BOTE

El bote es un recurso técnico que se utiliza, básicamente, en una de estas circunstancias:



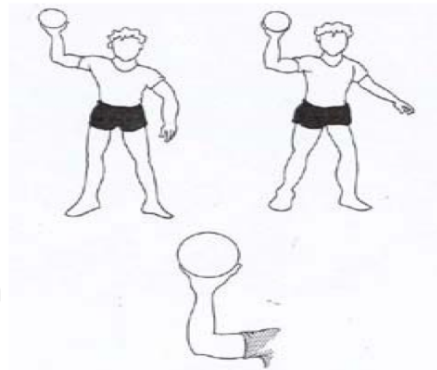
Progreso en espacio libre de marcaje.

Progreso con un oponente muy próximo sobre el que se ha logrado obtener una situación ventajosa.

Necesidad de alejarse de un adversario, teniendo agotado el primer ciclo de pasos.

EL PASE

Es la forma de trasladar el balón de un jugador a otro del mismo equipo. Hay que pasar el balón donde uno quiera al compañero mejor situado y donde no llegue el contrario. El pase va tenso no con demasiada fuerza. No mirar al posible receptor. No siempre utilizaremos el mismo pase, hay que utilizar en cada momento el más conveniente. 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.

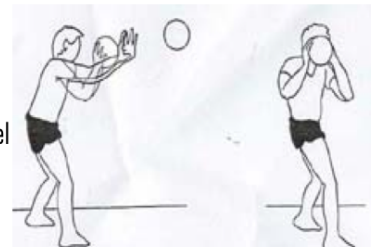


Tipos de pases básicos:

- Clásico, en apoyo, frontal
- Picado o con bote.
- Lateral

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 opción de lanzar o impulsar el balón hacia la portería contraria con el objetivo de superar el portero y meter gol. Características generales del lanzamiento:

- A) Rapidez: hay que armar el brazo y lanzar el balón antes de que lo arme.
- B) Precisión: Lanzar donde uno quiere.

C) Potencia: Normalmente lanzaremos con máxima potencia, a veces utilizaremos la habilidad más que la potencia.

D) Variedad: Hay que saber utilizar todos los tipos de lanzamientos y saber cual es el mejor en cada momento.

Tipos de lanzamientos:

- clásico o en apoyo
- en suspensión
- de cadera
- rectificado
- en caída
- En vaselina o parábola



LAS FINTAS

Es un gesto técnico cuyo objetivo es el engaño al jugador contrario. Normalmente se realizan fintas de lanzamiento y de pase. Por otro lado también podemos utilizar fintas para irnos del oponente o desmarcarnos de ellos.

POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA

Cabeza levantada teniendo una visión general de todo lo que pasa en el campo. Tronco inclinado hacia delante. Piernas más flexionadas que en ataque. Pies sobre la puntera en constante movimiento. Brazos abiertos, separados del cuerpo, tapando hueco y evitando el lanzamiento del contrario. Manos extendidas, tensas y orientadas hacia el balón.

POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA

Cabeza levantada teniendo una visión general de todo lo que pasa en el campo. Tronco ligeramente inclinado hacia delante. Piernas ligeramente flexionadas y una pierna un poco adelantada. Brazos semiflexionados y separados del cuerpo. Manos y dedos tensos dispuestos a recibir el balón.

SANCIONES DISCIPLINARIAS

Cuando un jugador actúa de forma contraria a las reglas del juego como por ejemplo golpear a un contrario, empujarle, agarrarle, agredirle, etc; se le puede sancionar dependiendo de la gravedad de la acción que cometa con:

Amonestación (tarjeta amarilla)

Exclusión (fuera del terreno de juego durante dos minutos) A la tercera exclusión tarjeta roja.

Descalificación (fuera del partido y el equipo se queda con uno menos durante 2 minutos)

Expulsión (fuera del partido y el equipo se queda con uno menos durante el resto del partido)