

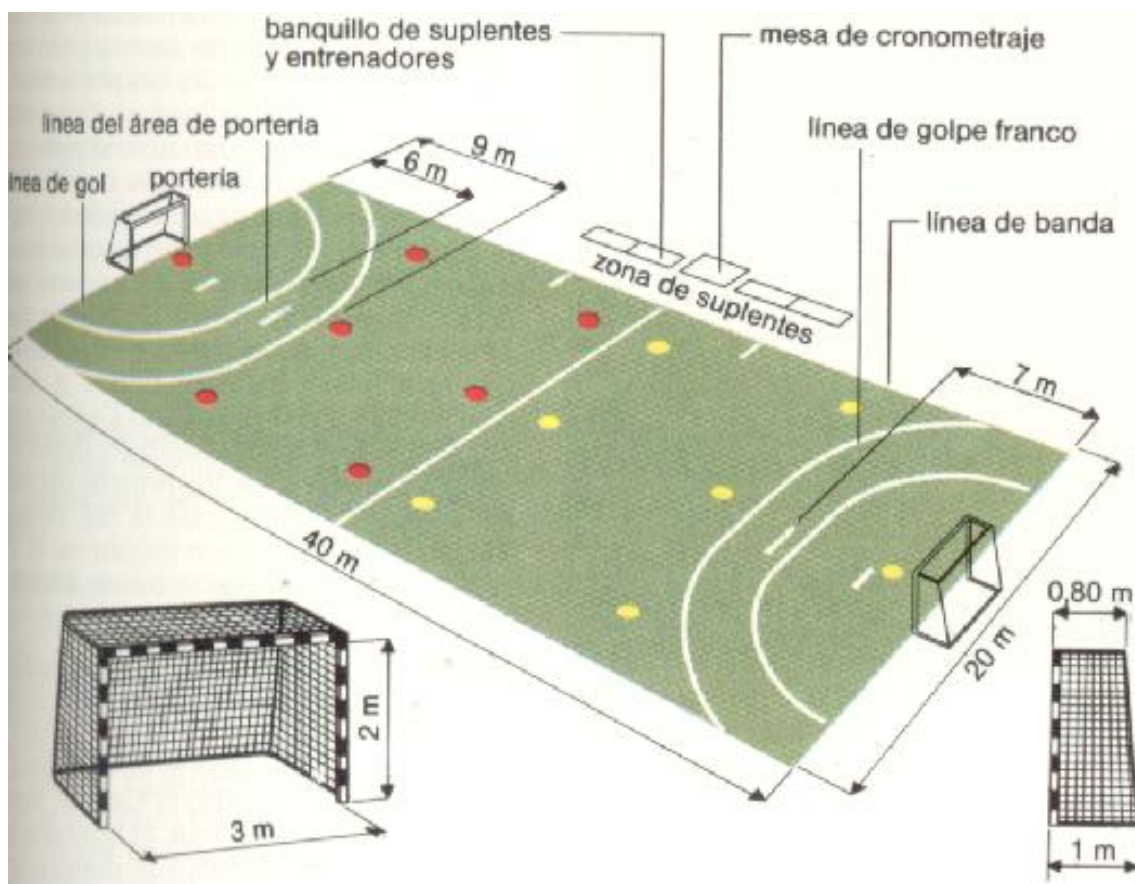
BALONMANO

1.- HISTORIA.-

El balonmano como la mayor parte de los deportes de equipo tuvo su origen en la práctica deportiva en los institutos de enseñanza, en concreto en Dinamarca. Fue **Hölger Nielsen** profesor de Gimnasia, quien invento un juego que se trataba de meter goles en la portería de una manera semejante al fútbol, pero con las manos. Sin embargo las reglas más parecidas a las actuales las realiza Karl Schelenz en 1918 en Alemania. En estas primeras variantes del balonmano, era un juego donde participaban 11 jugadores y se practicaba en un campo grande de las mismas dimensiones que el del fútbol.

2.- TERRENO DE JUEGO.-

Es un campo rectangular de **40 m. de largo por 20 m. de ancho**, en cada extremo tiene una portería de 3 m. de ancha por 2 de alto. Cada campo tienen un área de 6 m. de radio, esta no se puede pisar por los jugadores durante el juego, y otra de forma discontinua que tiene 9 m. de radio que es la línea de golpe franco. El punto de penalti está situado a 7m.



3.-¿EN QUE CONSISTE?

Consiste en meter el balón en la portería contraria pasándolo solo con las manos, y lanzarlo a la portería por fuera del área de 6 m. del equipo contrario (sin pisarla).

Juegan **7 jugadores (6 y el portero)**,y además hay **5 suplentes** sin límites de cambios. Se juega a **2 tiempos de 30 min.** , con un descanso de 10 min.

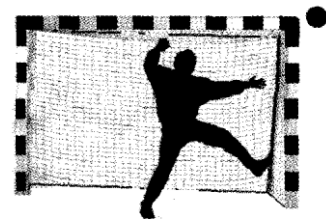
REGLAMENTACIÓN BÁSICA.

- Sólo se permite **dar 3 pasos sin botar el balón**. El balón se conduce de una portería a otra, bien botándolo con una mano, o bien realizando pases. Si lo botamos y cogemos con las 2 manos, no se puede volver a botar, hay que pasar o lanzar a portería.
- Se puede lanzar, golpear, empujar o golpear con cualquier parte del cuerpo menos los pies.
- El balón se puede tener 3 segundos como máximo.
- Cuando se saca del medio del campo, todo el equipo atacante debe estar por detrás de la línea central.
- Golpe franco: se realiza en faltas antideportivas, sí un atacante pisa la línea de portería, dobles, pasos...
- Penalti: faltas antideportivas evitando una clara acción de gol, defender pisando la línea de portería, pasar el balón al portero dentro del área de portería.
- Exclusión de 2 minutos: cuando un jugador comete una falta antideportiva grave, no puede jugar durante 2 minutos y su equipo se queda con un jugador menos.
- A las tres exclusiones y tarjeta roja, se expulsa al jugador del partido. La tarjeta amarilla se utiliza en infracciones con el contrario.
- El contacto físico es más intenso que en otros deportes como el baloncesto.

Otra característica importante del juego, consiste en la figura del

Portero:

- Cuando alguien del equipo contrario tira a portería y el balón es despejado por el portero por la línea donde se encuentra la portería, **no hay corner**, sino que es el portero quien pone el balón en juego.
- El portero es el encargado de poner el balón en juego, pasándolo a sus compañeros, **pero no puede salir con el balón en las manos del área**.
- **Está prohibido que un jugador de campo pase al portero mientras el portero se encuentra dentro del área de la portería.**



4.- TÉCNICA.

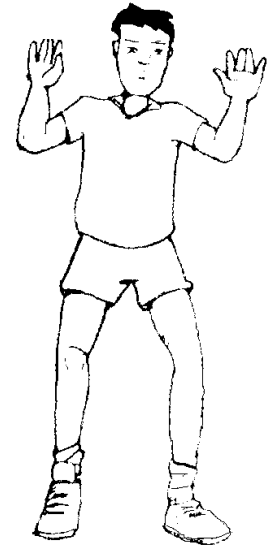
La posición base

Para poder jugar a balonmano debemos adoptar, tanto en defensa como en ataque, **una posición base** que nos permita actuar de forma cómoda y que facilite las acciones posteriores con la mayor rapidez posible.

La posición base de defensa se realiza de la siguiente manera:

- **Los pies en contacto con el suelo y ligeramente separados**, las piernas en ligera flexión así como el tronco.
- Los brazos algo separados del tronco y **las manos levantadas** preparadas para cualquier acción que se presente.

La posición en ataque es muy similar a la defensa, con las diferencias de que la pierna contraria al brazo que lanza se adelanta y los brazos están algo más pegados al tronco.

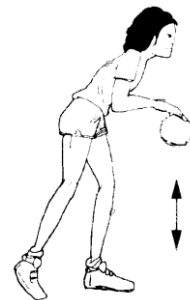


El pase

- Una buena realización del pase debe realizarse con precisión y suficiente fuerza **para que llegue al compañero mejor situado**.
- **Los pases se realizan con una sola mano** (también se pueden realizar con las dos pero se hace muy pocas veces), **realizándole último apoyo con la pierna contraria a la mano que pasa el balón**.

El bote

Es la acción de dirigir el balón contra el suelo de forma repetida y sin perder su control. **Para ello utilizaremos una mano**, empujándolo con los dedos sin agarrarlo, realizando flexión-extensión de la muñeca y **procurando no mirarlo**.



Tipos de lanzamiento a portería



APOYO

El jugador mantiene al menos un pie en el suelo pudiendo amagar el tiro y rectificarlo modificando la postura hacia uno de sus lados.

SALTO

El jugador salta consiguiendo más longitud y superando a la defensa por alto.



Hay diversas formas de lanzar el balón a la portería, ya sea en apoyo, quiere decir, con los pies en el suelo, o bien en suspensión, es decir, en el aire. Los más espectaculares de todos son aquellos que se realizan en profundidad o en salto largo, cayendo sobre el área de la portería.

CADERA

El lanzamiento desde la cadera se realiza ocultando el balón y sorprendiendo a la defensa y al portero en un tiro desde abajo.



SUSPENSION

El jugador marca los pasos y salta en suspensión para sobrepasar a la defensa en altura ensayando el tiro en la caída.



5.-TÁCTICA

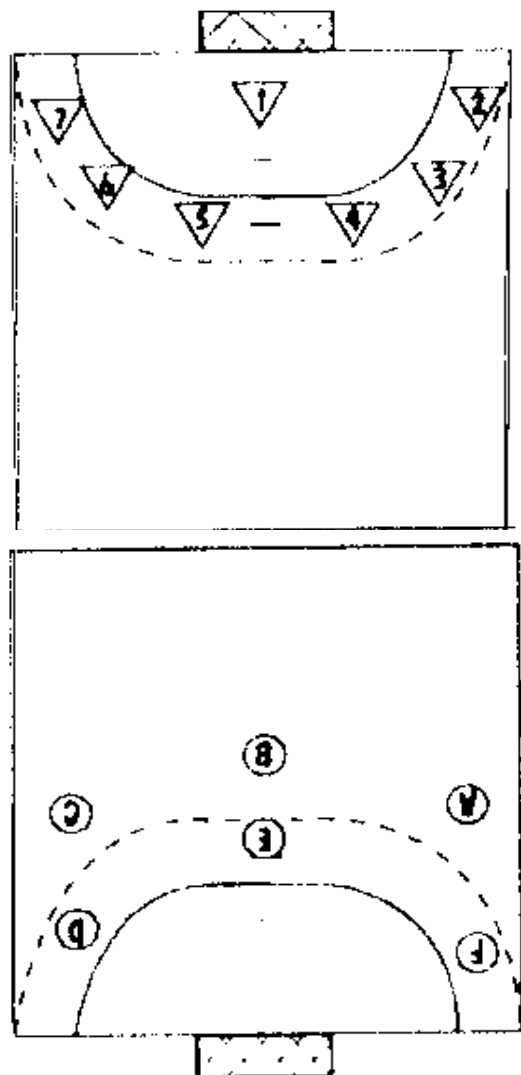
Entendemos por táctica el conjunto de acciones, tanto individuales como colectivas, que realizan los jugadores de un equipo de forma racional y organizada. Los movimientos de los jugadores van a depender de los puestos que ocupen:

Jugadores en defensa

- 2: Extremo izquierdo
- 3: Lateral izquierdo
- 4: Central izquierdo
- 5: Central derecho
- 6: Lateral derecho
- 7: Extremo derecho

Jugadores en ataque

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



Sistemas tácticos defensivos

Son las acciones que realizamos en defensa y de forma conjunta, para evitar el éxito de las acciones del equipo contrario.

- **Defensa individual** en donde cada jugador se encarga de su contrario u oponente.
- **Defensa por zonas;** en donde cada jugador va a tener asignada una zona determinada del campo, responsabilizándose de todas las acciones que allí ocurran.

✎ **Defensa 6 – 0.** Es quizás el sistema más utilizado. Sirve como base para la aplicación de sistemas más complejos, y se utilizará con uno de los dos anteriores, es decir, bien por zonas o bien individual.

En este sistema, todos los jugadores están colocados muy cerca de la línea de área de portería, saliendo hasta la de golpe franco en caso de que su oponente inicie un lanzamiento.

Sistemas tácticos ofensivos

Son las acciones que realizamos en ataque y de forma conjunta, intentando que una de nuestro equipo consiga la posición ideal para lanzar a portería.

✎ **Ataque 3 – 3.** Este sistema consta de 3 jugadores situados en primera línea, uno de los cuales será el pívot, y los otros 3 situados en segunda línea. Se suele utilizar cuando el equipo contrario utiliza un 6-0 en defensa. La función del pívot es muy importante ya que debe realizar bloqueos a los defensores, circular por la línea de seis metros y buscar posiciones de tiro. Los extremos se colocarán lo más abiertos posible y se pasarán el balón con los jugadores de segunda línea, intentando ganar las acciones a los defensores.