

BALONMANO

1.-INTRODUCCIÓN.

El balonmano se define como un juego entre dos equipos, compuestos cada uno de siete jugadores. El objetivo de cada equipo es el de introducir el balón en la portería del equipo contrario, y evitar que el otro equipo obtenga la posesión del balón o marque. El balón puede ser pasado, tirado, palmeado, rodado o botado en cualquier dirección con sujeción a las restricciones del reglamento.

2- DIMENSIONES DEL TERRENO DE JUEGO, SUS DIVISIONES, PORTERÍAS Y BALÓN.

El terreno de juego es una superficie rectangular, plana y dura, libre de obstáculos. Las dimensiones han de ser 40 metros de longitud por 20 metros de ancho. Las líneas laterales se denominan líneas de banda, las que delimitan la longitud del campo son las líneas de fondo, y la línea central es la que delimita el campo de ataque y el de defensa.

El área está trazada de manera que forman dos semicírculos de 6 metros de radio. En la zona del área no está permitida la entrada nada más que al portero de dicha meta. Si algún atacante lanza con un pie en contacto con el área, el gol no es válido. Si un defensor defiende dentro del área, se considera falta.

Además del área de 6 metros, existe una segunda línea a 9 metros, dibujada con líneas discontinuas, desde donde se realizan los saques de falta que se producen entre la línea de 6 metros y la de 9 metros.

En caso de tener que lanzar un penalti, se realiza desde una pequeña marca dibujada en el suelo a 7 metros de la línea de fondo. Este tiro se denomina "tiro de 7 metros". Cuando se produce un tiro de este tipo, el portero tiene una marca a 4 metros de la línea de fondo, la cual no puede sobrepasar para defender su portería, es decir, como mínimo tiene que estar separado 3 metros del jugador que va a realizar el lanzamiento. La portería debe estar pintada de dos colores alternos, siendo normalmente rojo y blanco, y cuyas dimensiones serán de 2 metros de alto y 3 metros de ancho.

3. DURACIÓN DEL PARTIDO.

La duración del partido es de dos tiempos de 30 minutos con 10 minutos de descanso.

4. EL BALÓN.

Para los jugadores senior masculino es de 58-60 cm de circunferencia. Para senior femenino 54-56 cm.



5. EL EQUIPO

Se compone de 14 jugadores. Durante un partido pueden estar presentes en el terreno de juego un máximo de 7 jugadores por equipo, el resto son reservas. Uno de los jugadores será designado como portero.

Durante el partido los jugadores reservas podrán sustituir a un compañero cuando quieran y de manera repetida siempre y cuando los jugadores que sustituyan hayan abandonado el terreno de juego.

6. EL PORTERO.

Se permite al portero:

- Tocar el balón con cualquier parte de su cuerpo con intención defensiva.
- Desplazarse con el balón dentro del área de portería sin estar sujeto a ninguna de las restricciones que se aplican a los jugadores de campo.
- Abandonar el área de portería sin estar en posesión del balón y tomar parte del juego como un jugador de campo más.

No le está permitido al portero:

- Poner en peligro al contrario en una acción defensiva.
- Abandonar el área de portería con el balón controlado.
- Tocar el balón cuando está parado o rodando en el suelo fuera del área de portería, estando el portero dentro de ella.
- Volver a entrar en el área de portería desde el área de juego con el balón.

7. EL ÁREA DE PORTERÍA.

Solo se permite al portero penetrar en el área de portería.

8. CÓMO PUEDE JUGARSE EL BALÓN

Está permitido:

- Lanzar, coger, parar, empujar y golpear el balón utilizando las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.
- Retener el balón durante un máximo de 3 segundos, tanto en las manos como si se encuentra en el suelo.
- Dar tres pasos como máximo con el balón.
- Tanto en parado como en carrera: botar el balón una vez y cogerlo de nuevo con una o ambas manos, botar el balón repetidamente con una mano y luego recogerlo de nuevo

con una o ambas manos, rodar el balón sobre el suelo de forma continuada con una mano y luego recogerlo con una o ambas manos.

No está permitido:

- Tocar el balón con un pie o pierna por debajo de la rodilla, excepto cuando el balón ha sido lanzado por un jugador contrario.
- No está permitido conservar el balón en posesión del equipo sin hacer ningún intento reconocible de atacar o de lanzar a portería. (Juego Pasivo).

9. FALTAS Y CONDUCTAS ANTIDEPORATIVA

Está permitido:

- Utilizar los brazos y las manos para bloquear el balón o para apoderarse de él.
- Quitar el balón al contrario con la mano abierta y desde cualquier lado.
- Utilizar el cuerpo para obstruir el camino al contrario, aún cuando el oponente no esté en posesión del balón.
- Entrar en contacto corporal con un contrario de frente, con los brazos flexionados y, manteniendo este contacto, controlarle y acompañarle

No está permitido:

- Arrancar el balón al contrario, ni golpearlo cuando se encuentra entre sus manos.
- Bloquear o empujar al contrario con los brazos, manos o piernas.
- Retener al contrario, sujetarlo (por el cuerpo o el uniforme), empujarlo, o lanzarse contra él en carrera o en salto.
- Poner en peligro al contrario (con o sin balón).
- Las expresiones físicas y verbales que sean contrarias al espíritu deportivo se consideran constitutivas de conducta antideportiva.

**** Sanciones disciplinarias**

Golpe franco: Equivalente a una falta, el equipo afectado saca desde la línea discontinua.

Amonestación: Tarjeta amarilla, supone una advertencia, si se enseña otra pasa a la siguiente sanción y cada equipo tiene un máximo de tres.

Exclusión: Con el brazo extendido y dos dedos indica que el jugador abandone 2 minutos, durante ese tiempo el equipo juega en inferioridad.

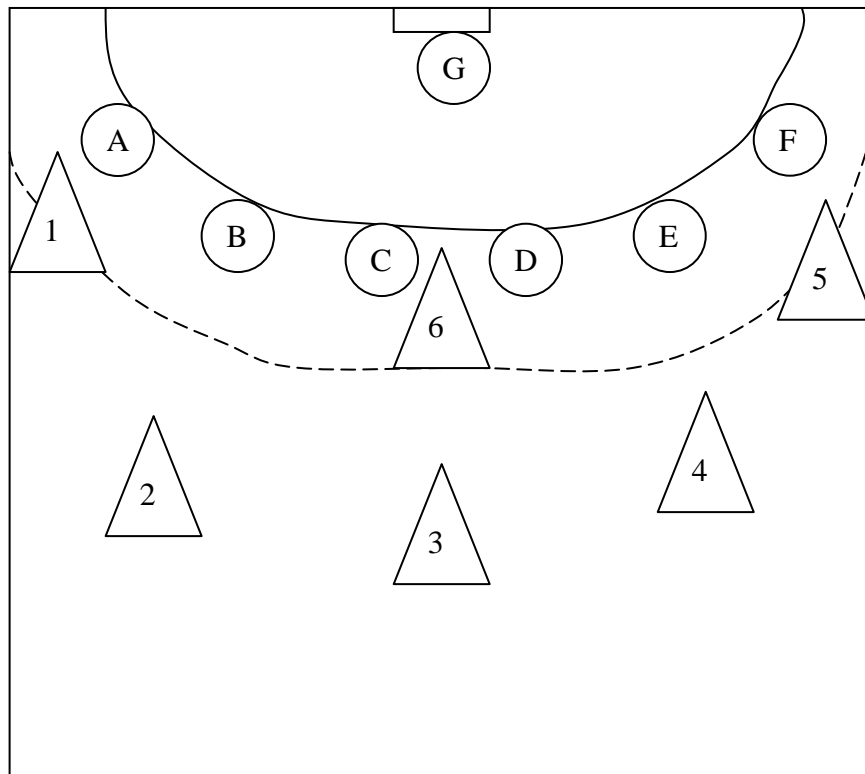


Acción Correcta.










Falta. Golpe Franco.







POSICIONES DE ATAQUE Y DEFENSA EN BALONMANO



EQUIPO EN DEFENSA

-  EXTREMO DERECHO
-  LATERAL DERECHO
-  CENTRAL DERECHO
-  CENTRAL IZQUIERDO
-  LATERAL IZQUIERDO
-  EXTREMO IZQUIERDO.
-  PORTERO

EQUIPO EN ATAQUE

-  EXTREMO IZQUIERDO
-  LATERAL IZQUIERDO
-  CENTRAL
-  LATERAL DERECHO
-  EXTREMO DERECHO
- 

PIVOTE

PUESTOS OFENSIVOS:

EXTREMOS: Están pegados a la banda y ocupan el espacio más próximo a la línea de 6 m. Deben dominar el tiro en suspensión y en caída y estar muy atentos a los rechaces. Suelen ser muy ágiles y rápidos. Son también los que deben dificultar los contraataques rivales.

PIVOTES: Su trabajo es uno de los más duros. Están en una continua lucha cuerpo a cuerpo en el centro de la defensa para abrir huecos por donde puedan tirar sus compañeros o donde recibir un pase. Suelen ser jugadores/as pesados y fuertes.

LATERALES Y CENTRAL: Tienen prácticamente la misma misión; hacer circular el balón de banda a banda hasta encontrar el hueco por donde tirar o pasar. En esta posición se dan dos tipos de jugadores/as: individuos de gran talla y potencia de tiro y jugadores más pequeños de gran habilidad en el bote, fintas y pases capaces de encontrar huecos en las defensas más cerradas. Sus repliegues defensivos a la línea de 9 m. deben ser muy rápidos.

PUESTOS OFENSIVOS / ATAQUE

Puestos Ofensivos:

1ª Línea ofensiva

- A. Lateral izquierdo.
- B. Central.
- C. Lateral derecho.



2ª Línea ofensiva

- D. Extremo derecho.
- E. Pivote
- F. Extremo izquierdo.

PUESTOS DEFENSIVOS:

EXTERIORES: Su misión principal es la de dificultar el juego de los extremos estorbando sus circulaciones e intentando cortar su pases. Cuando aquellos reciban el pase deberán estrechar el marcaje si se acercan a zona de peligro. Asimismo deben coordinarse con sus compañeros en las ayudas y cambios de marcaje (cambio de oponente).

LATERALES Y CENTRALES: Suelen ser los jugadores de más talla del equipo para proteger la portería de los artilleros contrarios. Los movimientos que realizan dependen de si su oponente directo recibe o no el balón. Cada vez que recibe, deben acortar la distancia para evitar que progresa y tire. Además tienen la labor importante de impedir que el pivote cree huecos en la

defensa con sus bloqueos. Por último, son los que cierran el rechace del portero o de los postes en caso de tiro para iniciar rápidamente el contraataque.

AVANZADO: En sistemas defensivos 5-1 o 3-2-1 se adelanta a un defensor para neutralizar el juego ofensivo de un atacante especialmente peligroso para dificultar las circulaciones de balón del adversario. Es además un arma muy eficaz en los contraataques.

PORTERO: Es el último defensor y a la vez, el primer atacante. Debe estar situado aproximadamente a medio metro de la portería, con las piernas y los brazos ligeramente flexionados. Desde esa posición se desplaza de poste a poste siguiendo la trayectoria del balón. Si el lanzador está cerca se situará en la bisectriz del ángulo formado por el codo del brazo que lanza y los postes. Si el lanzador está alejado se situará en la bisectriz del ángulo formado por el balón y Los postes.



ACCIÓN DE ATAQUE EN BALONMANO

ACCIÓN DE DEFENSA BALONMANO

