BALONMANO

1. ¿Qué es el Balonmano?

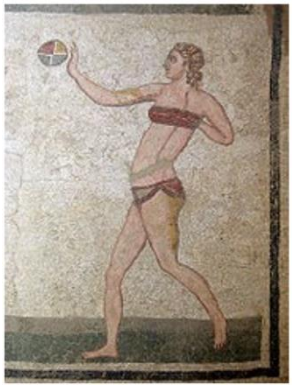
El **balonmano** (del inglés **handball**) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos, cada uno de siete jugadores (seis son jugadores de campo y uno es portero) que se enfrentan entre sí. El objetivo del juego es conseguir marcar gol con la pelota en la mano en la meta del equipo rival. El equipo que después del partido, que consta de dos partes de 30 minutos, haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

Además del balonmano en interior (por lo general, se refiere simplemente al balonmano común) aún hay otras dos variantes. Una de ellas es el balonmano playa, muy común en las zonas de costa y otra de ellas es el orientado a niños, el mini-balonmano.

1.1. Orígenes

Para establecer los orígenes del balonmano, los investigadores tratan de buscar similitudes y puntos de contacto con juegos propios de los griegos y de los romanos. Aunque a nadie escapa, no obstante, que la agilidad del hombre con sus manos pudo llevarle ya en las primeras civilizaciones conocidas a utilizarlas para sus juegos. Todo el mundo está de acuerdo en que el balonmano, tal y como se entiende ahora, es un deporte realmente muy joven, del primer cuarto de nuestro Siglo.

En la antigua Grecia existió el “juego de uranía” en el que se usaba el balón de medidas parecida a una manzana, que debía ser sostenido en el aire. Posteriormente, también entre los romanos el médico Claudio Galeno había aconsejado a sus enfermos la práctica del "Harpastum", una modalidad que se realizaba con una pelota y con las manos. Aquello se producía alrededor de los años 150 a. de C. Mucho más adelante, ya en la Edad Media, el trovador Walter Von der Vogelwide describió asimismo el "juego de la pelota", que consistía en atrapar el balón en vuelo de una forma parecida a como se lo pasan ahora los jugadores de balonmano.



“Harpastum”

BALONMANO

1.2. El balonmano en la actualidad

El balonmano se ha desarrollado a partir de una serie de juegos similares, que estuvieran en vigor al comienzo del siglo XX. Este tipo de juegos empezaron a ser practicados en el centro y norte de Europa, en 1926 se estableció el Reglamento Internacional de Balonmano. En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por 11 países durante los Juegos Olímpicos de Verano. Este organismo más tarde se convirtió en la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF).

En la primera parte del siglo XX, el balonmano fue jugado en el estilo de once contra once, que se practicaba al aire libre en campos de fútbol y, de hecho, esta versión del juego sigue siendo practicada por veteranos en países como Austria y Alemania.

A medida que la popularidad del balonmano comienza a subir en toda Europa, empiezan a estudiarse nuevas modificaciones en el norte de Europa, debido a su clima más frío. La necesidad de practicar el balonmano en interior se hizo evidente. En su modalidad de interior, este deporte se transformó en un juego más rápido y vistoso, que ayudó a que el resto de Europa, empezara a practicarlo.

Balonmano de interior y al aire libre gozaron de la misma popularidad hasta finales de la década de 1960. En 1965 el Comité Olímpico aprobó la modalidad de interior para que esta se practicara en los Juegos Olímpicos y con el nombre de 'Balonmano', el cual ahora se refiere exclusivamente al balonmano a 7. Siendo su primera participación en categoría masculina en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972 y en categoría femenina en los Juegos Olímpicos de Montreal 1976.

2. ¿CÓMOSEJUEGA?

Duración

Un partido de balonmano se compone de 2 tiempos de 30 minutos de duración cada uno, con un descanso de 10 minutos.

Si hay empate se juegan 2 tiempos de 5 minutos cada uno, sin descanso entre ellos.

Jugadores

Un equipo de balonmano está formado por 12 jugadores como máximo

De ellos sólo 7 pueden estar en el campo (6 jugadores de campo y 1 portero). Los otros 5 estarán en el banquillo.

El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como quiera.

BALONMANO

Funciones de cada jugador

Portero: Es el primer defensor y, a la vez, el primer atacante
Pívot: Es el jugador que lucha contra la defensa rival; abre huecos constantemente y facilita balones en buenas condiciones a los laterales.
Laterales: Son grandes lanzadores y destacan por su agilidad y dominio del balón.
Extremos: Permiten la apertura de juego por las bandas.
Central: Organiza el juego ofensivo que marca el ritmo del partido y es el jugador que distribuye el juego.

El portero

Dentro del área puede hacer pasos, dobles o retener el balón más de 3 segundos que no será sancionado.

Puede salir del área pero si sale tendrá que cumplir las mismas normas que el resto de los jugadores (no cometer dobles, pasos…).

Puntuación

Cada vez que la pelota rebasa la línea de portería se anota un gol.

Inicio del partido

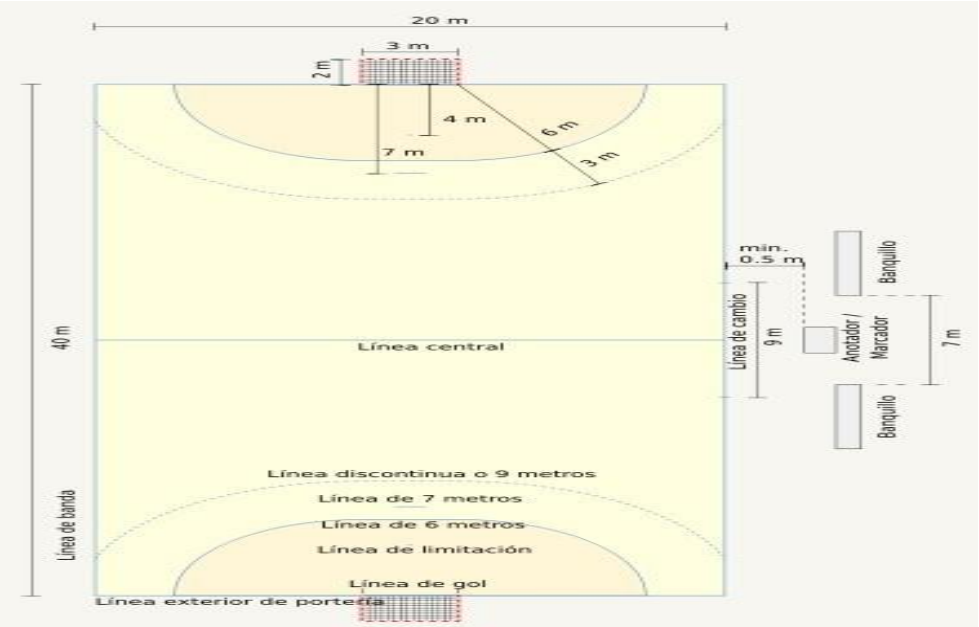
Se sortea el saque

Todos los jugadores deben estar en su campo

El equipo que saca tiene *3 segundos* para poner el balón en juego.

BALONMANO

El terreno de juego



Cómojugarlapelota

Está permitido:

Jugar el balón con el cuerpo, de la rodilla hacia arriba.
Lanzar, golpear y empujar el balón
Tenerlo en la mano un máximo de 3 segundos
Dar tres pasos con el balón en la mano. (podemos dar un bote y realizar tres pasos más).

No está permitido:

Tocar el balón por debajo de la rodilla
Lanzarse sobre el balón
Lanzar el balón contra un adversario.
Entrar en el área de portería: (ni siquiera se puede pisar la línea del área). Excepción: un jugador puede caer dentro del área cuando realiza un lanzamiento siempre y cuando haya saltado fuera del área y lance la pelota en el aire,(antes de caer al suelo.).

BALONMANO

Laconductaconeladversario

Si a veces el balonmano nos parece agresivo es debido a que se aplica la ley de la ventaja para no perjudicar al atacante.

Está permitido:

Quitar el balón de las manos del adversario, sin brusquedad y con la mano abierta.
Obstruir con el tronco el paso a un adversario.

Y está prohibido: (sancionadas con golpe franco).

Quitar el balón de las manos con violencia.
Obstruir el paso con las manos o las piernas
Empujar al adversario, agarrarlo, etc.

Faltas

Todas las faltas se sacan desde el mismo
lugar donde se hicieron
Si la falta se comete entre las líneas de 6 y 9
metros, la falta (o golpe franco) se saca desde la línea de 9 metros:

Sancionesdisciplinarias

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.

Descalificación: Tarjeta roja, el jugador abandona el juego y el banquillo y el equipo se queda con un jugador menos durante 2 minutos, pero pasado ese tiempo puede entrar otro jugador.

Expulsión: El árbitro lo comunica al jugador con los brazos cruzados sobre la cabeza, solo se da en casos de agresión y el equipo jugará en inferioridad el resto del partido.

BALONMANO

Salidadelbalóndelterrenodejuego

Si el portero envía el balón fiera por la línea de fondo, vuelve a sacar el portero.

Si es el defensor el que saca el balón fuera de la línea de fondo, saca el equipo contrario.

Si el balón sale por la línea de banda, saca el equipo contrario. En el saque de banda hay que pisar la línea para realizar el saque.

Penalti

Cuando un jugador que lanza a portería y se encuentra con ventaja clara para conseguir gol, recibe una falta, el árbitro pitará penalti.

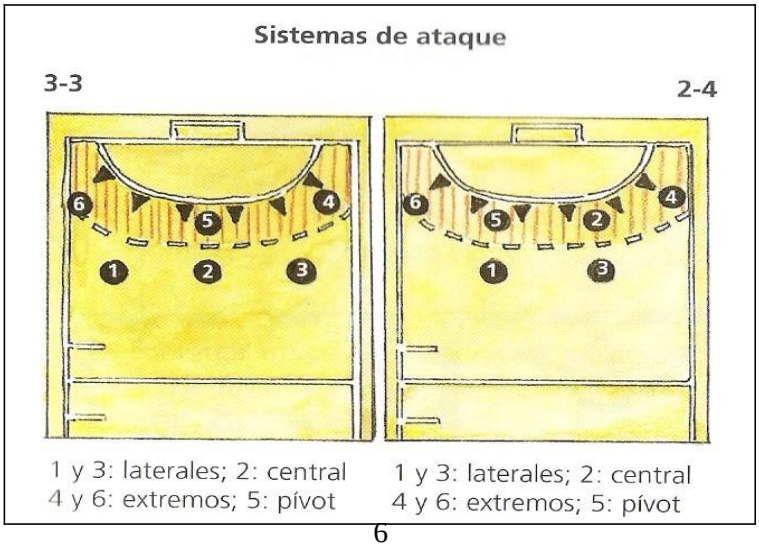
El penalti se lanza desde la línea de 7 metros y el portero no puede pasar de una línea situada a 4 metros de la portería

Todos los jugadores deberán retrasarse hasta la línea de 9 metros (o de golpe franco).

3. Sistemas de ataque y defensa

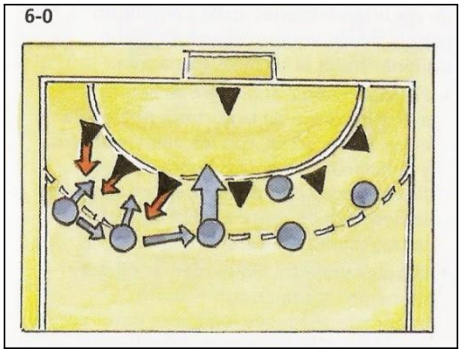
3.1. Sistemas de ataque

El equipo atacante dispone de más oportunidad de penetración hacia la portería si los jugadores están separados y la circulación del balón es fluida, porque obliga a los defensas del equipo contrario a desplazarse permanentemente. Algunos esquemas fijos incorporan variaciones específicas durante el desarrollo del partido. Tanto en las acciones de ataque, como en las jugadas defensivas, los jugadores adoptan posiciones previamente ensayadas. Es fundamental conocer al juego del rival y adaptarse continuamente a sus cambios tácticos. Algunos de los sistemas de ataque más comunes son el 3.3, el 2-4, además del contraataque.



BALONMANO

3.2. Sistemas de defensa

El objetivo de la defensa es evitar el gol e intentar por todos lo medios recuperar el balón. El equipo defensor debe moverse constantemente alrededor del área de portería; el espesor de la defensa sirve para dificultar los intentos de penetración de los atacantes en el área.

Existen diferentes formas de organizar la defensa. El 6-0, 3-3 (en dos líneas) y 5-1 son sistemas muy utilizados, aunque también cuentan con variaciones en función del tipo de ataque.