

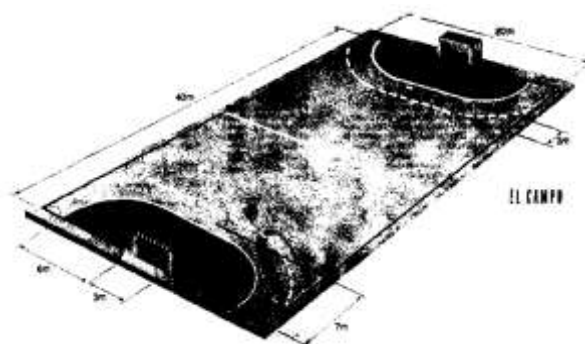
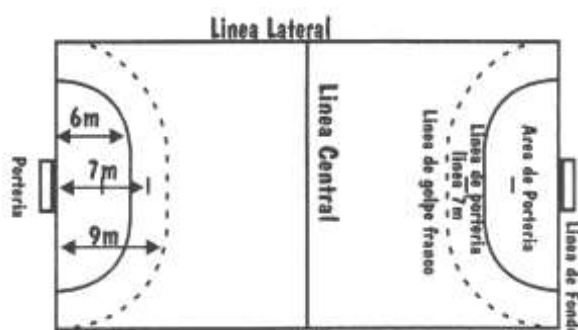
TEMA: EL BALONMANO

1. HISTORIA

El balonmano tuvo su origen en la práctica deportiva de 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. 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 x 20 m. de ancho, en cada extremo tiene una portería. Cada campo tiene un área de portería (es restringida al portero) con una línea de portería de 6 m. de radio, ésta línea no se puede pisar por los jugadores durante el juego. Hay otra línea 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?

Es un juego de cooperación-oposición que consiste en meter el balón en la portería contraria, pasándolo sólo con las manos, y lanzarlo a la portería por fuera del área de 6 m. del equipo contrario (sin pisarla).

Juegan 7 jugadores (6 + portero), además de 5 suplentes sin límites de cambios. Se juega durante 2 tiempos de 30 min. , con un descanso de 10 min.

4. REGLAMENTACIÓN BÁSICA.

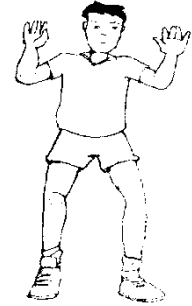
1. Sólo se permite dar 3 pasos sin botar el balón. El balón se conduce de una portería a otra, bien botándolo con una mano, o bien realizando pases. Si lo botamos y cogemos con las 2 manos, no se puede volver a botar, hay que pasar o lanzar a portería.
2. Se puede lanzar, empujar o golpear con cualquier parte del cuerpo menos los pies.
3. El balón se puede tener 3 segundos como máximo.
4. Cuando se saca del medio del campo, todo el equipo atacante debe estar por detrás de la línea central.
5. Golpe franco: se realiza en faltas antideportivas, sí un atacante pisa la línea de portería, dobles, pasos...
6. 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.
7. 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.

8. A las tres exclusiones y tarjeta roja, se expulsa al jugador del partido. La tarjeta amarilla se utiliza en infracciones con el contrario.
9. El contacto físico es más intenso que en otros deportes como el baloncesto.

5. TÉCNICA.

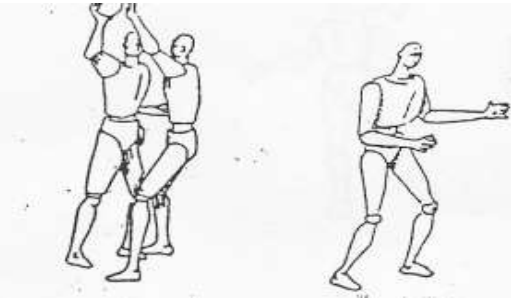
1. La posición base

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:

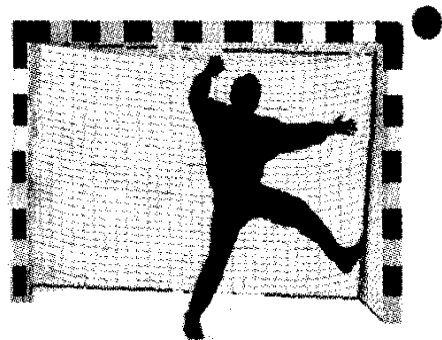
- **Los pies en contacto con el suelo y ligeramente separados**, y las piernas en ligera flexión.
- Los brazos algo separados del tronco y **las manos levantadas** preparadas para cualquier acción que se presente.
- La acción defensiva se llama **Rastreo corporal**, es un control físico del defensa al atacante, se realiza colocando en la cintura la mano contraria al brazo con balón del atacante, y la otra actúa directamente sobre el balón.



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.

2. El Portero:

- 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**.
- 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 córner**, sino que es el portero quien pone el balón en juego.
- **Está prohibido que un jugador de campo, pase al portero mientras el portero se encuentra dentro del área de la portería.**



3. La adaptación de balón:

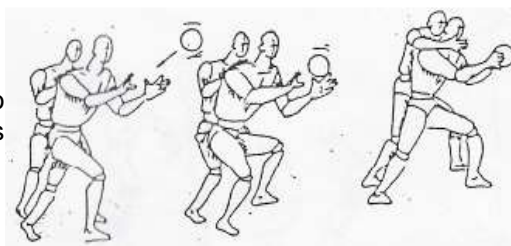
Se realiza con una mano, dedos abiertos, abarcando la mayor superficie del balón, meñique y pulgar en la misma línea, sólo los dedos y la zona palmar contigua deben tocar el balón. La presión se realiza con las yemas de los dedos.

4. 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**.

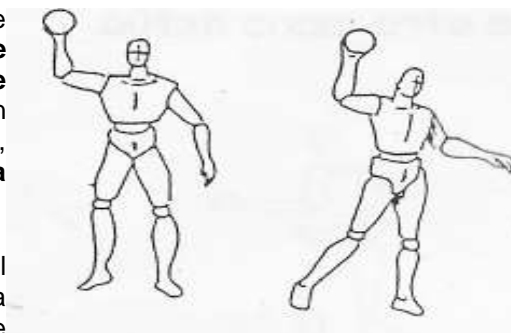
5. La recepción del balón:

Se realiza con las manos abiertas, dedo índice y pulgar formando un rombo, los dedos orientados hacia la altura y dirección del balón.



6. 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), **realizando el último apoyo, con la pierna contraria a la mano que pasa el balón.**



- **Clásico:** La mano está orientada hacia el pase, armado de brazo (90°), se adelanta la pierna contraria del brazo ejecutor. Se deshace la torsión e impulsamos con la muñeca. Puede ser frontal o lateral.

- **Pronación:** Manos con balón a la altura del abdomen, brazos flexionados, codos separados. El brazo ejecutor realiza un movimiento de extensión y rotación interna del antebrazo hacia el mismo lado (girar la palma de la mano hacia el compañero).



7. Lanzamiento a portería:

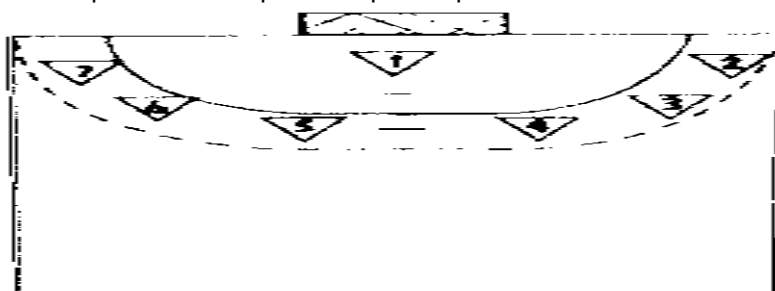
- **En apoyo:** Similar al pase clásico, pero aumentamos la potencia, retrasamos el armado de brazo y mayor torsión del tronco.
- **De cadera:** El armado de brazo baja hasta la cadera, con una flexión lateral del tronco hacia el mismo lado.
- **En salto:** Se busca una mayor aproximación a portería. Último paso de la carrera busca la máxima profundidad (similar al salto de longitud). El balón se protege con las dos manos a la altura del abdomen.
- **En suspensión:** Se busca un espacio libre de marca en altura. Último paso de la carrera busca la máxima altura (similar al salto de altura). El balón se lanza cuando conseguimos la máxima altura.

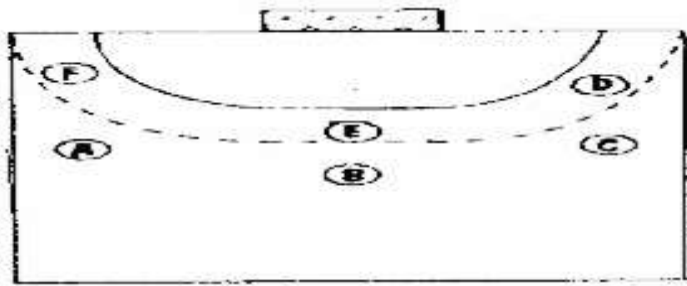
6. TÁCTICA

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

- 1: Portero
- 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 6 – 0. Es quizás el sistema más utilizado. Sirve para defensa en zona o 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 acción 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 pívor, y los otros 3 situados en segunda línea. Se suele utilizar cuando el equipo contrario utiliza un 6-0 en defensa. La función del pívor es realizar bloqueos a los defensores, circular por la línea de seis metros y buscar posiciones de tiro. Los extremos se colocarán lo más abiertos posibles y se pasarán el balón con los jugadores de segunda línea, intentando ganar las acciones a los defensores.