

BALONMANO

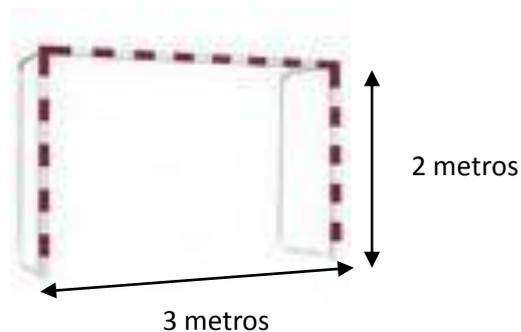
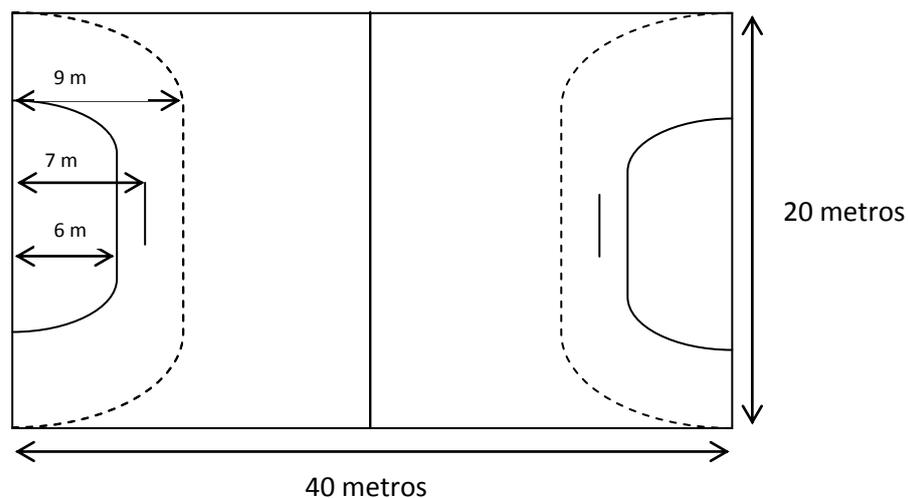
1. HISTORIA.-

El Balonmano se inventó a finales del siglo XIX como una alternativa deportiva de los gimnastas para completar su preparación. Nació a la sombra del fútbol. De hecho, al principio jugaban 11 contra 11 en un campo de fútbol con la única diferencia de que se jugaba con las manos en lugar de con los pies. Con estas reglas debutó en las olimpiadas de Berlín de 1936. Después no volvió a formar parte de las competiciones olímpicas hasta Munich'72, donde ya tenía reglas propias: campo reducido (40x20 metros) con porterías y áreas tal y como las conocemos hoy, y 7 jugadores en pista por equipo.

2. REGLAMENTO BÁSICO.-

El balonmano es un deporte de equipo con balón en el que 7 jugadores tratan de meter más goles que el equipo contrario.

2.1 EL TERRENO DE JUEGO.-



2.2 EL ÁREA DE PORTERÍA.-

En dicha área solo puede estar el portero. Corresponde con la línea delimitada a 6 metros de la línea de gol o de fondo. Si un defensor la pisa y obtiene una ventaja sobre el atacante es penalti, y si la pisa un atacante con el balón se sanciona golpe franco. Si la pisan tanto un atacante como un defensor que no están participando directamente en la jugada aunque obtienen una ventaja, se sanciona con golpe franco en contra del infractor.



2.3 EL PORTERO.-

- Puede tocar el balón con todo el cuerpo siempre que lo haga con intención defensiva y dentro del área de portería.
- No puede recibir un pase dentro de su área ni introducir el balón si está fuera de la misma.
- Puede participar como un jugador más siempre que abandone su área sin estar en posesión de la pelota.
- Si al rechazar un balón éste sale por la línea de portería saca su equipo; por el contrario, si sale por línea de banda saca el equipo contrario.

2.4 CÓMO SE JUEGA EL BALÓN.-

- No se puede dar más de tres pasos con el balón sujeto, ni retenerlo más de tres segundos.
- Se puede coger y golpear con las manos, puños, cabeza y tronco hasta las rodillas.
- Un jugador puede pasarse el balón de mano a mano siempre que no pierda el contacto con el mismo (autopase).
- Una vez que se pierde el contacto de los pies con el suelo, el obligatorio soltar el balón (dobles).

2.5 LAS FALTAS PRINCIPALES.-

Las faltas más comunes en balonmano son las que siguen:

AGARRAR A UN CONTRARIO	Se sanciona con golpe franco desde el lugar que se cometió.
GOLPEAR EL BALÓN CON EL PIE	
PISAR EL ÁREA CONTRARIA	

Cuando se produce alguna de estas faltas, el contrario se colocará a 3 metros como mínimo y, si la falta se cometió cerca del área de portería, se sacará desde la línea de 9 metros y no podrá entrar ningún atacante hasta que se efectúe el saque.

3. TECNICA BASICA DE BALONMANO.-

Para poder jugar un partido de balonmano con ciertas garantías de disfrute es necesario que antes domines las técnicas básicas:

3.1 LA POSICIÓN Y LOS DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS.-

Mantén las piernas flexionadas y los brazos abiertos y flexionados por los codos. Los movimientos se realizan a base de pasos laterales cortos y rápidos sin cruzar los pies.

POSICIÓN DE BASE DEFENSIVA



3.2 EL PASE.-

Existen varios tipos de pase: frontal, lateral, por la espalda, en apoyo, en suspensión. Lo importante es saber elegir en cada momento el más adecuado según la posición de tu compañero y de los contrarios.

A continuación verás una clasificación de los pases en función de distintos criterios:

SEGÚN ARMADO DE BRAZO	1. Alto	
	2. Clásico	
	3. Intermedio + Pronación	
	4. Bajo.	
SEGÚN SITUACIÓN DE LOS PIES	1. En contacto con el suelo.	
	2. Sin contacto con el suelo.	
SEGÚN DIRECCIÓN	1. Frontal adelante.	
	2. Lateral.	
	3. Atrás, dejada.	
SEGÚN N° DE MANOS	1. Una mano.	
	2. Dos manos	

DE RECURSO	1. Con bote.	
	2. Toque.	
	3. Impulsión.	
	4. Rectificado.	

3.3 EL TIRO.-

Es la acción fundamental del juego de ataque pues es con la que buscamos conseguir el gol.

Existen básicamente dos tipos: en apoyo y en suspensión.

En apoyo: Siempre hay al menos una pierna en contacto con el suelo. Lo más adecuado es adelantar la pierna contraria del brazo que lanza, pudiendo realizar el tiro a distintas alturas.

En suspensión: No hay contacto de los pies ninguna parte del cuerpo en el momento del lanzamiento. Lo más adecuado es impulsarse con el pie contrario del brazo que lanza mientras preparas el lanzamiento para soltar el balón en el punto más alto del salto.

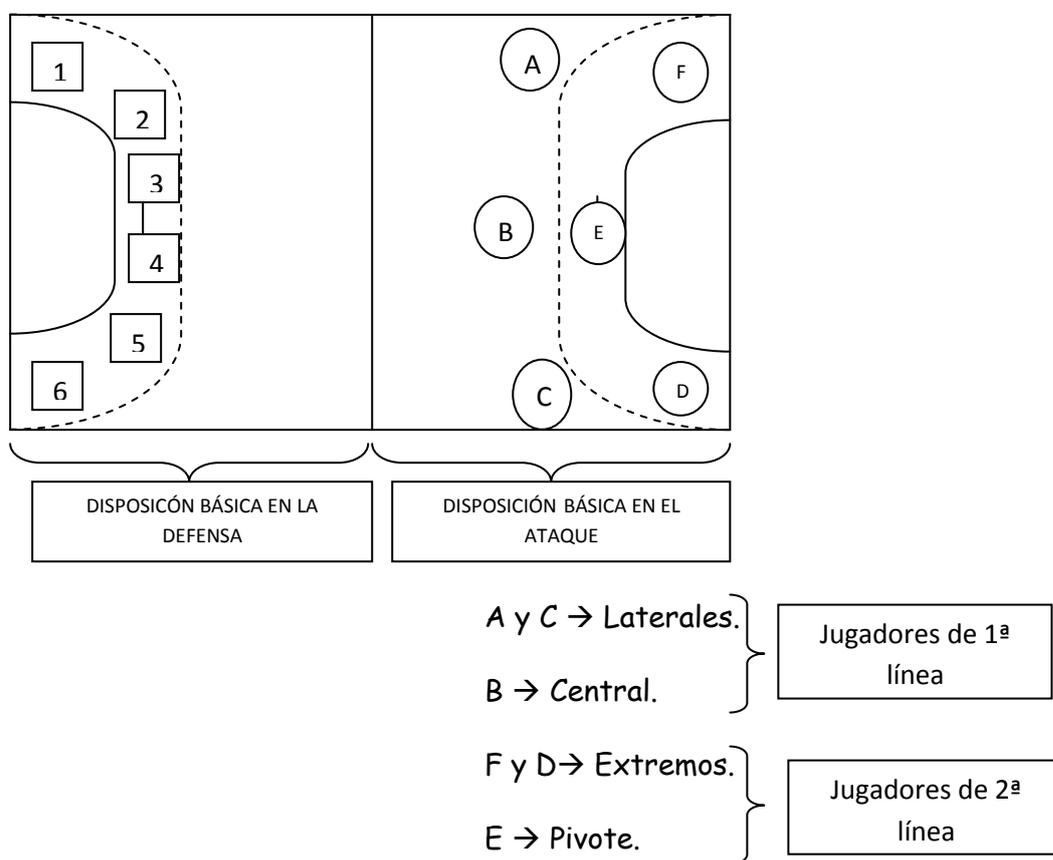


3.4 LA RECEPCIÓN.-

Es una acción importante del juego de ataque, ya que supedita a que el juego sea fluido y podamos sorprender a los rivales. Para realizar una correcta recepción del balón lo más adecuado es flexionar los brazos y ofrecer al compañeros tus palmas a la altura del pecho, con los dedos mirando hacia arriba.

4. LAS POSICIONES DE JUEGO. -

El llevar a cabo el juego, tanto ofensivo como defensivo, de manera ordenada va a facilitar un juego más fluido y con mayores posibilidades de meter goles y evitar que nos los metan. Las posiciones que ocupan los jugadores de balonmano durante un partido están basadas en los siguientes gráficos:



Estas son las posiciones tácticas básicas durante el juego, pero a medida que se desarrolla el mismo y según los distintos intereses de cada equipo, las posiciones pueden variar continuamente.