

## APUNTES DE BALONMANO

### BALONMANO

#### 1.- Introducción

En los inicios el balonmano tenía cierta similitud con el fútbol, de hecho, surgió como su contraposición, por tanto jugaban con medidas similares a las de un campo de fútbol e incluso con 11 jugadores. Fue después de la segunda guerra mundial cuando se redujo el número de jugadores a 7.

**2.- Las medidas** El terreno de juego es un rectángulo de 40 metros de largo por 20 de ancho que a su vez está dividido por una línea central, en dos cuadrantes de 20x20. Sobre las líneas de fondo existen, centradas, dos porterías. Delante de la portería se extiende una superficie casi circular, con dos cuartos de círculo a los lados unidos por una línea recta a 6m de distancia, estas líneas delimitan el área que solo puede ser accesible al portero. **El balón:** De 58 a 60cm, peso entre 425 y 475, cada categoría juega con una tamaño diferente, comercialmente se dividen en talla 1, 2 y 3 categoría absoluta. **Duración del partido:** 60 minutos divididos en dos partes de 30 y un descanso de 10. En caso de empate se juega una prórroga de 10 minutos en dos tiempos de 5. El tiempo no se detiene al no ser que el árbitro lo considere oportuno. **Formación del equipo:** Un equipo está formado por 12 jugadores, 7 están sobre el terreno de juego y otros 5 reservas. Un equipo puede hacer tantas sustituciones como quiera sin tener porque avisar a los árbitros siempre que se cumplan las normas siguientes: Realizar el cambio por la zona indicada. Un jugador no puede salir hasta que el otro entre.

**3.- Como jugar la pelota** 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. No está permitido: Tocar el balón por debajo de la rodilla. Lanzarse sobre el balón. Lanzar el balón contra un adversario. **El gol:** El balón debe atravesar la portería en su totalidad. **La conducta con el adversario:** 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 gol franco). Quitar el balón de las manos con violencia. Obstruir el paso con las manos o las piernas. Empujar al adversario, agarrarlo, etc.

**4.- 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 abandona 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.

**5.- 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 o que marca el ritmo del partido y es el jugador que distribuye el juego.

**6.- Los árbitros** Existen dos, uno se centra en el balón y su juego y permanece en el campo y el otro atiende a las infracciones cometidas en la línea de 6 metros y observa si el balón entra en portería además del juego sin balón, en general el otro árbitro se centra en las infracciones en la línea de 9 metros y en la zona cercana al balón.

#### 7.- Fases del Juego en balonmano

**Ataque:** Se produce cuando algún componente del equipo está en posesión del balón. **Defensa:** Se produce cuando ningún componente del equipo está en posesión del balón. **Contraataque:** Situación que se da nada más recuperar el balón que estaba en posesión del otro equipo para sorprenderlo rápidamente y marcar gol antes de que ellos repleguen su forma defensiva. **Repliegue:** Situación defensiva que se da cuando el equipo pierde la posesión del balón y debe volver a sus posiciones defensivas antes de que el otro equipo marque en contraataque un gol.

#### 8.- Equilibrio de Fuerzas en situaciones de juego de balonmano

Conservar el balón      Interceptar el balón

Progresar hacia portería      Anular la posesión

Marcar un gol      Proteger la portería

**9.- 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.

**Ataque 3-3** Es un sistema clásico, muy utilizado contra defensas 6-0. El pívot circula por la línea de seis metros, mientras los laterales y los extremos mueven rápidamente el balón.

**Ataque 2-4** Es un esquema de dos líneas, donde los laterales tratan de romper la defensa mediante un ataque en forma de triángulo.

**El contraataque** Muchos contraataques comienzan tras la parada del portero o la recuperación de un balón. El que la recoge, después de controlar el balón, busca rápidamente un compañero desmarcado. El primer contragolpe se resuelve con dos jugadores: el guardameta y un atacante que encara la portería contraria. Otra posibilidad es el contraataque con más efectivos, dos, tres o más jugadores; es muy importante que todos actúen con rapidez, desbordando la defensa rival, que está en pleno repliegue.

**10.- Sistemas defensivos** El objetivo de la defensa es evitar el gol e intentar por todos los 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. **Defensa 6-0** Este esquema defensivo, sencillo y básico, se puede utilizar ante cualquier táctica ofensiva, es recomendable comenzar con él para el aprendizaje táctico. El objetivo es evitar que el adversario lance el balón desde una posición cómoda. Cada jugador es responsable de su posición y, además, tiene que moverse a la vez que sus compañeros para tapar espacios. **Defensa 5-1** Con esta defensa se cubren los espacios de mayor ángulo de tiro en perjuicio de las zonas de los extremos. Este sistema es frecuente cuando el equipo atacante dispone de buenos lanzadores. **Defensa 3-3** Cuando se pierde el balón durante un repliegue se organiza esta defensa. Este sistema favorece los marcajes y las acciones individuales. **Defensa 1 contra 1** Interesante para mejorar el aprendizaje técnico, en la práctica se utiliza muy poco y sólo en casos puntuales dentro de un encuentro. Puede hacerse el marcaje individual en toda la cancha o en media. Cada jugador se responsabiliza del marcaje de un contrario.