

# 2º ESO: APUNTES DE BALONMANO



## 1. HISTORIA

El balonmano se empezó a jugar con 11 jugadores en cada equipo, como en fútbol, aunque este se jugaba con las manos en lugar de con los pies. Los dos deportes compartían el mismo terreno de juego, incluso el balón era igual.

Los primeros partidos internacionales con once jugadores se disputaron en 1925. Fueron entre las selecciones de Alemania y Austria, tanto de categoría masculina como femenina. En ambos casos ganaron los equipos austriacos.

La primera vez que el balonmano se incluyó en los Juegos Olímpicos fue en 1936 en Berlín, jugándose todavía con 11 jugadores por equipo.

El primer campeonato del mundo se celebró en Alemania dos años más tarde (1938). No obstante, ese mismo año también se jugó un campeonato del mundo de balonmano con 7 jugadores por equipo, tal y como se juega en la actualidad.

La práctica de este deporte sufrió un estancamiento durante la II Guerra Mundial, a pesar de que la Federación Internacional de Balonmano se había creado en 1928. La razón fue que Alemania y Austria, que eran los países donde más se jugaba a este deporte, tuvieron graves pérdidas humanas y materiales como consecuencia del conflicto.

El balonmano volvió a jugarse pasada la II Guerra Mundial. La modalidad con 7 jugadores empezó a popularizarse porque podía jugarse en polideportivos cubiertos y el campo era más pequeño. Esta forma de juego era más rápida, y, por tanto, se conseguían más goles.

España entró a formar parte de la Federación Internacional en 1948. Siete años antes (1941) se había creado la Federación Española de Balonmano. El primer campeón de España de balonmano fue el Equipo Universitario de Valladolid.

El primer partido de la selección española fue contra Francia en 1949, y ganaron los franceses 3-1, aunque todavía ese partido se jugó con 11 jugadores. Ya como balonmano a 7, los primeros campeones de España fueron, en 1951, en Atlético de Madrid en categoría masculina y el Selección Femenina de Madrid en categoría femenina. Actualmente el balonmano es un deporte muy practicado en España y a nivel de clubes se han ganado numerosos campeonatos internacionales.

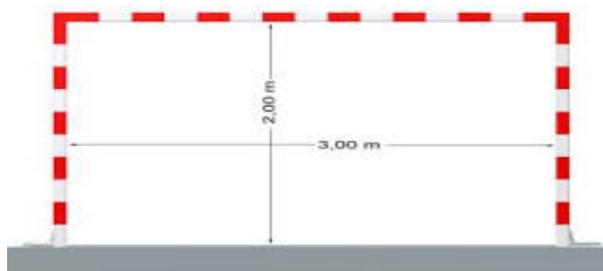
La selección española también ha llegado a proclamarse campeona del Mundo en los años 2005 y 2013, por lo que se puede afirmar que el balonmano es un deporte muy importante en España.

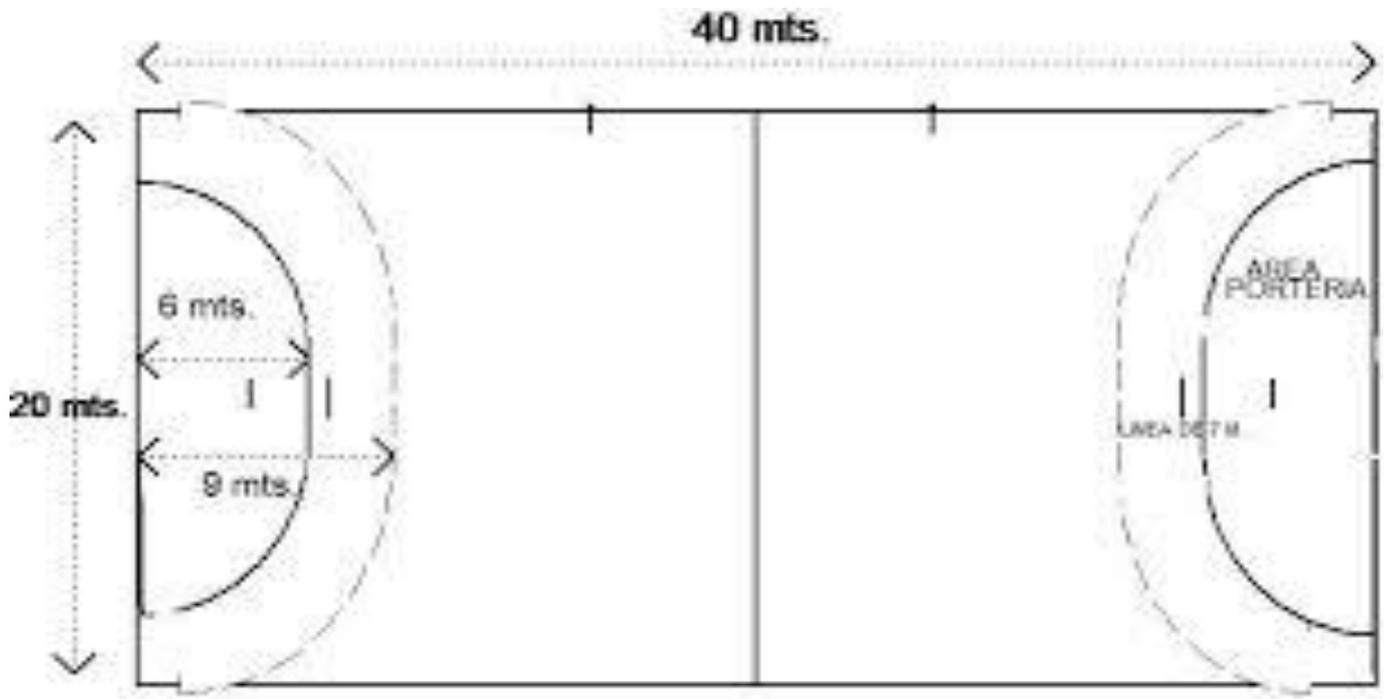
## 2. QUÉ ES EL BALONMANO.

El balonmano es un deporte colectivo, que consiste en el enfrentamiento entre dos equipos compuestos de siete jugadores cada uno, y que tratan de meter un balón en una portería defendida por el equipo contrario. Ganará el encuentro el equipo que haya conseguido marcar más goles una vez finalizado el tiempo reglamentario.

## 3. REGLAMENTO BÁSICO.

Las medidas de la portería y de la pista de balonmano son las siguientes:





### DESARROLLO DEL JUEGO

Se juegan dos tiempos de 30` cada uno con un descanso de 10` entre ambos.

El partido comienza con el saque por parte de uno de los dos equipos y a partir de aquí tratarán de introducir el balón en la portería del equipo contrario sin pisar el área de portería.

Si el balón no entra en la portería porque el portero lo para el portero o lo despeja y sale fuera del campo por la línea de fondo, es el portero el encargado de poner otra vez el balón en juego pasándolo a algún compañero desde su área. También está prohibido pasarle el balón al portero si éste se encuentra dentro de su área de portería.

El balón se conduce botándolo con una mano, y no se puede volver a botar una vez que se ha cogido con las dos manos o con el balón cogido si hemos dado un máximo de tres pasos sin botar.

Ningún jugador de campo puede entrar en el área del portero. Éste puede entrar y salir del área pero sin balón. Fuera del área el portero es un jugador de campo más.

### LAS FALTAS

Las faltas más comunes son los pasos, dobles, pisar el área de portería, tocar el balón por debajo de la rodilla, enviar el balón fuera de los límites del terreno de juego, empujar agarrar a un jugador del otro equipo, pisar el área del portero, el juego pasivo y el penalti.

### LAS REGLAS

DOBLES	El bote del balón se realiza con una mano, moviendo la muñeca verticalmente y de arriba abajo. Con las dos manos solo se puede botar el balón una vez.
PASOS	No se pueden dar más de tres pasos sin botar el balón, mientras que se puede recorrer toda la distancia que se quiera botándolo. Una vez que se ha cogido el balón después de botarlo, no se puede volver a botar, por lo que hay que realizar un pase a un compañero o un lanzamiento a portería.
TOCAR EL BALON POR DEBAJO DE LAS RODILLAS	El balón no se puede golpear ni tocar con el pie, aunque no se considera como falta cuando es un jugador del otro equipo el balón a la pierna o es una acción de carácter involuntario.
ENVIAR EL BALÓN	Cuando el balón es impulsado por un jugador fuera del camp, corresponde al

FUERA DE LOS LÍMITES DEL TERRENO DE JUEGO	otro equipo volver a ponerlo en juego, a través de un saque de banda, de esquina o de portería, en función de por donde haya sido enviado fuera el balón.
EMPUJAR O AGARRAR A UN JUGADOR DEL OTRO EQUIPO	Solo está permitido arrebatar el balón a un adversario con la palma de la mano abierta o bloquear el recorrido de otros jugadores con el tronco, aunque éstos no estén en posesión del balón.
PISAR EL ÁREA DEL PORTERO	El espacio comprendido entre la línea de portería y el área de 6 metros es una zona que solo puede pisar el portero, aunque sí se puede saltar sobre ella, y soltar el balón antes de volver a caer al suelo.
JUEGO PASIVO	Si el equipo que tiene el balón no realiza jugadas con intención de conseguir goles, los árbitros sancionan esta actitud como antideportiva.
PENALTI	Es consecuencia de cometer una falta en el interior del área por parte del equipo que está defendiendo o por evitar antirreglamentariamente una clara ocasión de gol, aunque sea fuera del área de portería.

### SAQUES

GOLPE FRANCO	Cuando se comete una infracción como dobles, pasos, juego pasivo, empujar al adversario, etc.	Se saca desde el lugar donde se cometió la infracción salvo si esta se cometió entre las líneas de área y la discontinua de 9 metros, en cuyo caso se saca desde la última línea. Todos los defensores tienen que situarse a 3 metros del jugador que saca.
SAQUE DE ESQUINA	Cuando el balón sale por la línea de fondo o de portería impulsada por un jugador del equipo defensor, excepto el portero.	Se saca desde la esquina del campo más cercana al lugar por el que salió el balón del terreno de juego.
SAQUE DE PORTERÍA	Cuando el balón sale por la línea de fondo o de portería impulsada por un jugador del equipo atacante o por el portero.	Saca el portero desde dentro de su área de portería.
PENALTI O 7 METROS	Se comete una falta sancionada con penalti.	Se saca desde el punto de penalti (7 metros), y el portero se puede colocar entre la línea de portería y la de cuatro metros.

### MEDIDAS DISCIPLINARIAS

AMONESTACIÓN	Advertencia por conducta antideportiva
EXCLUSIÓN	Dos minutos sin jugar por conducta antideportiva
DESCALIFICACIÓN	El jugador no puede volver a jugar por conducta antideportiva grave o por acumulación de tres exclusiones. Su equipo puede sustituirlo a los dos minutos.
EXPULSIÓN	El equipo se queda con un jugador menos el resto del partido.

## 4. TÉCNICA

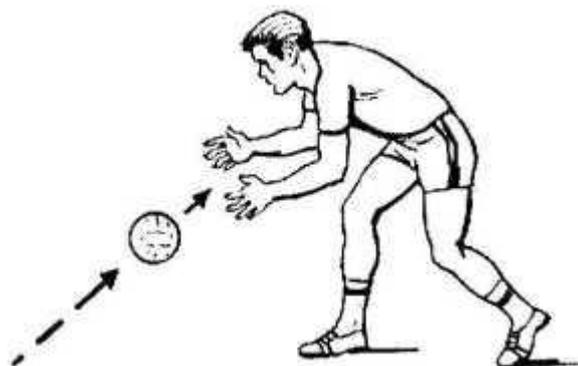
Veremos la técnica individual ofensiva (pases, lanzamientos y fintas) y defensivas (blocaje).

### PASES

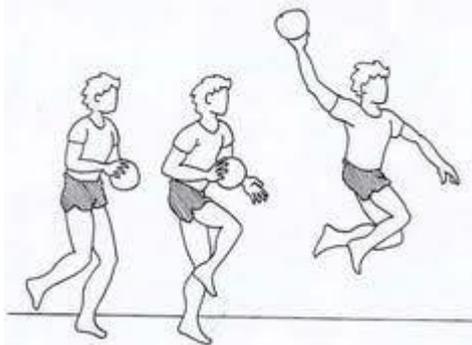
**PASE FRONTAL:** Es el pase más habitual. Se arma el brazo al lado de la cabeza y se da a la pelota una trayectoria recta y hacia delante.



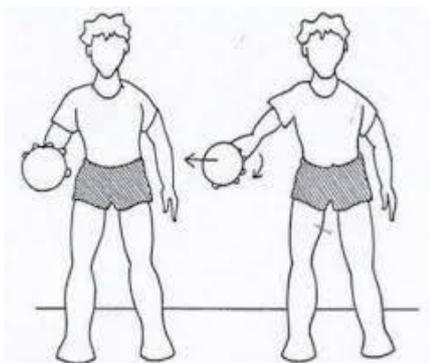
**PASE PICADO:** Se realiza igual que el pase frontal, pero la trayectoria de la pelota se dirige hacia el suelo para que bote antes de llegar al jugador o jugadora del mismo equipo. La pelota debe botar cerca del receptor de manera que éste reciba a la altura de la cintura.



**PASE EN SUSPENSIÓN:** Igual que en los lanzamientos, el pase en suspensión se realiza durante un salto para superar en altura a los defensas, por ejemplo. Normalmente, antes del lanzamiento se efectúa una carrera previa de un máximo de tres pasos con la pelota en las manos.



**PASE DE CADERA:** Se hace también con una mano, pero esta vez la pelota se lanza desde la altura de la cadera, con una trayectoria ascendente y, normalmente, con efecto. Es un buen recurso para poder pasar la pelota al pivote, que suele estar tapado por los defensas.



**PASE EN BANDEJA (DE MANO A MANO):** Se realiza cuando el receptor está muy cerca del que le hace el pase y, por tanto, recoge la pelota casi de las propias manos de su compañero o compañera.

**PASE DE PRONACIÓN (DE REVÉS):** Pierna correspondiente al brazo ejecutor adelantada. • Brazo y antebrazo ligeramente flexionados para quedar en extensión completa en el momento del pase, girando la muñeca en dirección del mismo.

## TIPOS DE LANZAMIENTOS

Al igual que los pases se pueden realizar apoyando los pies en el suelo o en suspensión, es decir, dando un salto.

**LANZAMIENTO DE CADERA:** Para ejecutar este tipo de lanzamientos es necesario llevar el brazo hacia atrás sosteniendo firmemente la pelota y acto seguido se intenta el lanzamiento sacando velozmente el brazo bajo la línea de la cadera. El lanzamiento se hace por debajo de los brazos de los defensas. Este tipo de tiro se caracteriza por ser sorprendente tanto para el portero como para la línea defensiva.

**LANZAMIENTO DE HOMBRO:** Muy parecido al de cadera pero con un movimiento más amplio y alto del brazo ejecutor.

**LANZAMIENTO ALTO POR ENCIMA DE LA CABEZA:** El jugador se eleva en el aire y cuando llega a la máxima altura tras el salto lanza con la mayor fuerza posible.

**OTROS LANZAMIENTOS:** en pronación o con efecto, el rectificado, vaselina, fly, etc.

## FINTAS:

Son movimientos que se pueden hacer con el brazo que tiene el balón o con el cuerpo, amagando, es decir, haciendo que se va a pasar el balón a la dirección puesta que realmente se quiere hacer. Las fintas pueden ser de tiro o de pase.

## BLOCAJE:

Es una acción que realizamos rápidamente ante la posibilidad de lanzamiento. En ese momento, nos situamos entre el jugador y la portería, elevamos ambos brazos a la vertical para tapan todo el hueco posible y saltamos hacia arriba si prevemos que la trayectoria del balón va alta.



## 5. TÁCTICA

Lo más importante de los deportes colectivos es jugar en equipo, pues es la mejor manera de ganar los partidos y disfrutar del juego con los compañeros.

Las acciones tácticas son las acciones que realizamos durante el desarrollo del juego. Estas acciones pueden ser individuales o colectivas. Nosotros nos fijaremos en las colectivas.

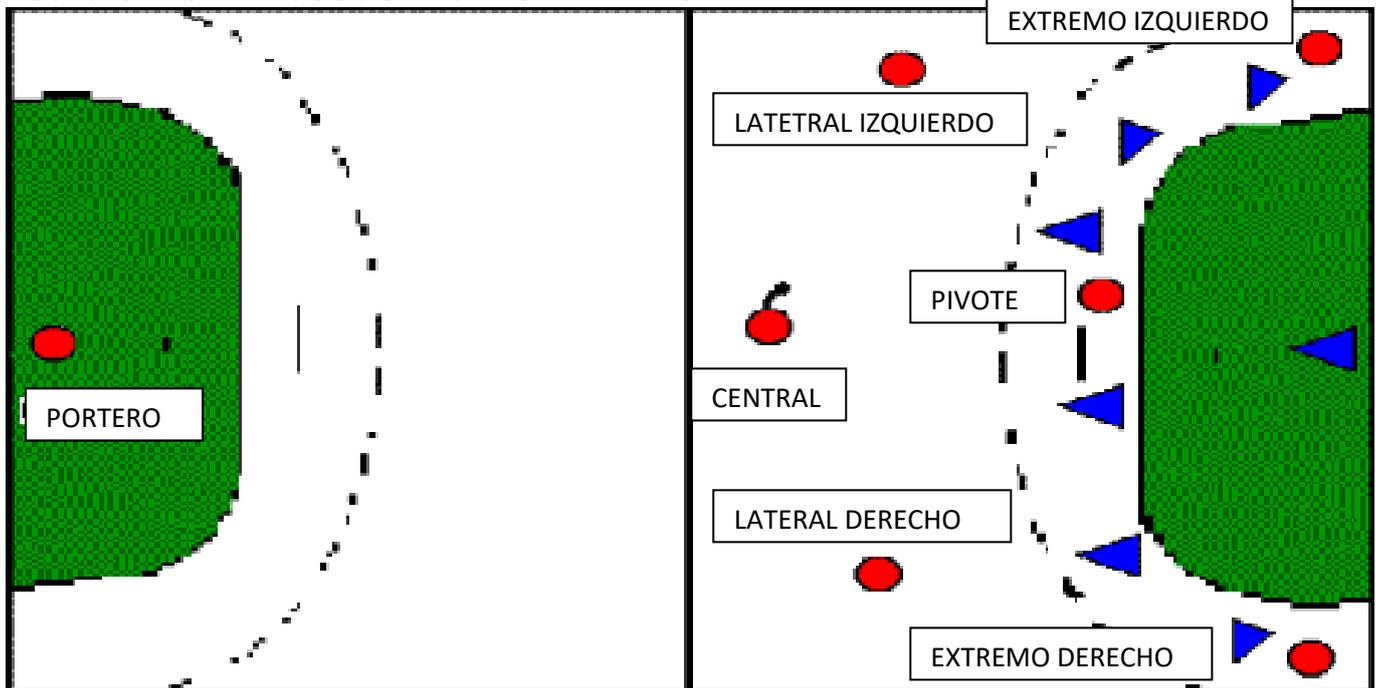
**PASE Y VA:** Jugador con balón realiza un pase a un compañero más avanzado y todo seguido intenta desmarcarse de su defensor para volver a recibir el balón.

[https://www.youtube.com/watch?v=XXKsf\\_5ykU](https://www.youtube.com/watch?v=XXKsf_5ykU) Si no consigues ver el vídeo ponéis “pase y va” en youtube o “cruces balonmano” en el siguiente apartado.

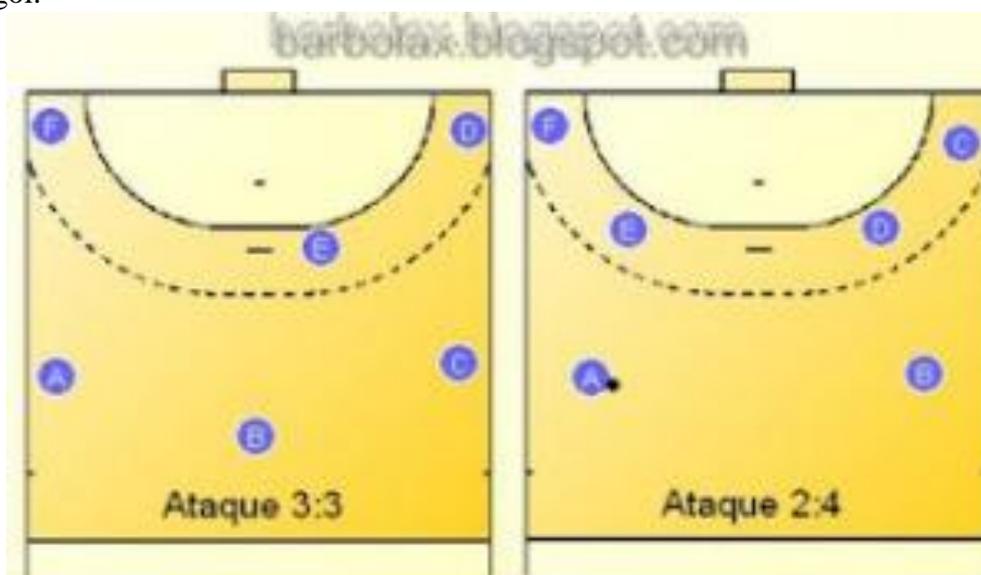
**CRUCES:** Un jugador intenta ocupar un espacio creado por un compañero que ha fijado a su oponente. Se realiza por detrás del jugador con balón.

[https://www.youtube.com/watch?v=AoAywEaQ\\_PY](https://www.youtube.com/watch?v=AoAywEaQ_PY)

### POSICIONES DE LOS JUGADORES EN LA PISTA:



En base a las posiciones que ocupan los jugadores en la pista se establecen los sistemas de juego. Los principales sistemas de juego para organizar los ataques son el 3:3 y el 4:2. Estos sistemas de ataque son las posiciones que adoptan los jugadores cuando tienen la posesión del balón con el objetivo de conseguir gol.



Finalmente los sistemas defensivos más utilizados, principalmente en iniciación, son los siguientes:

