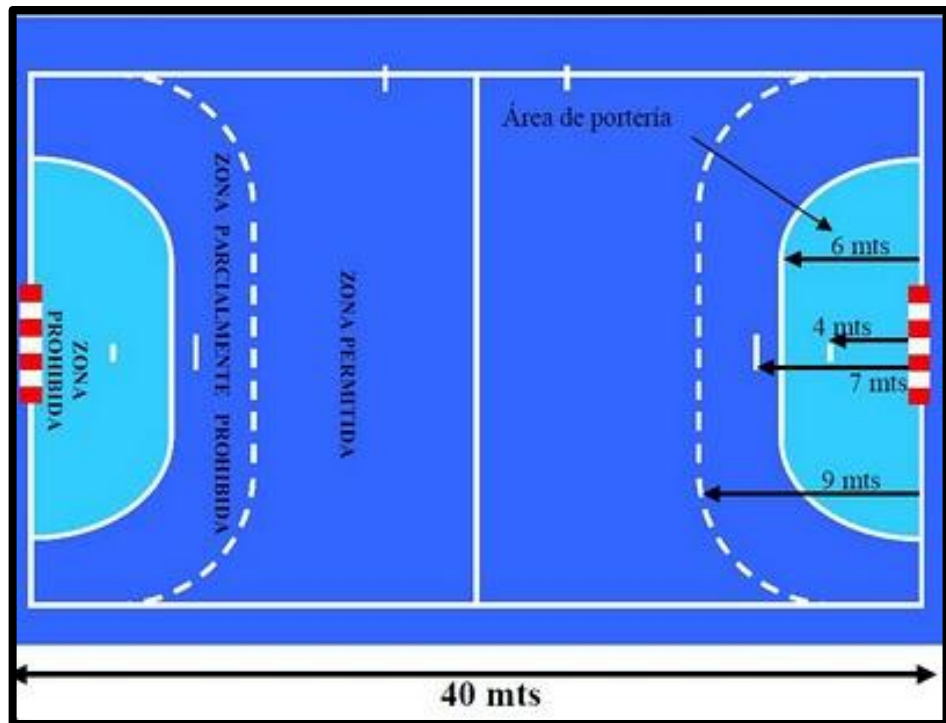
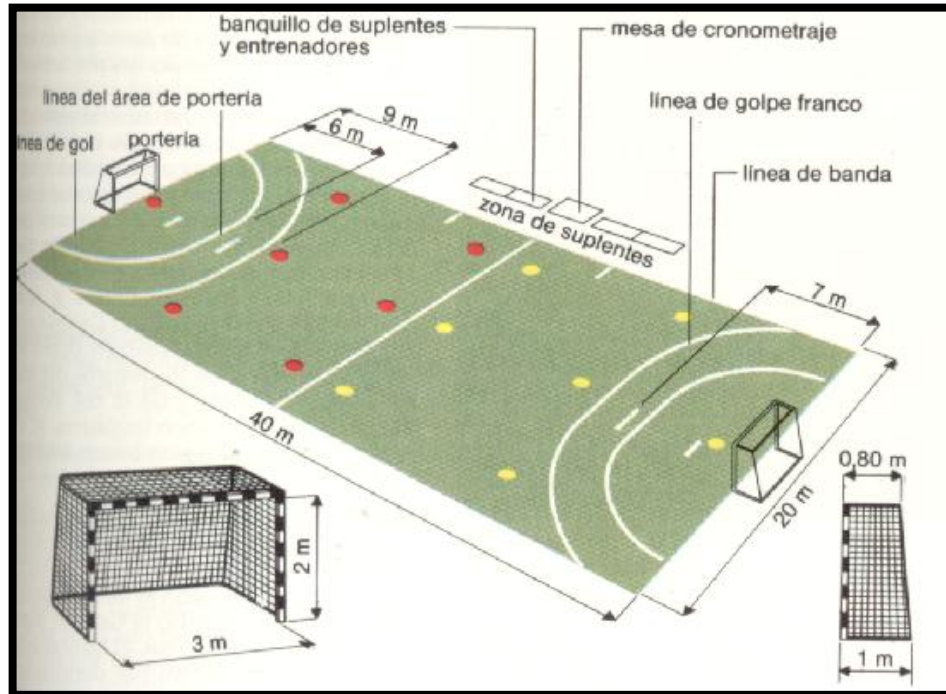
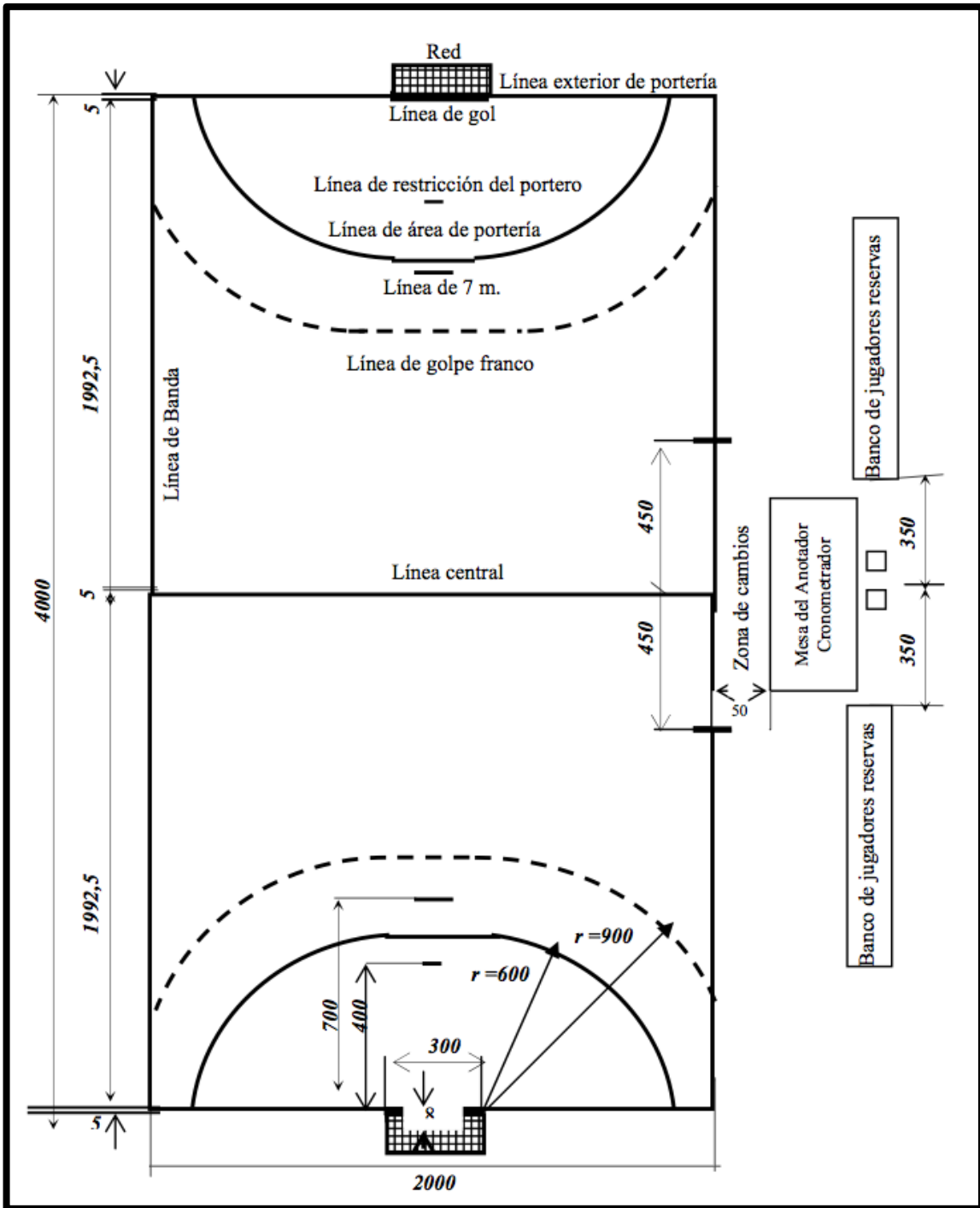




TERRENO DE JUEGO





REGLAMENTO DE BALONMANO		IES Al-Guadaira
Trimestre 2º	4º ESO	

Es un rectángulo de 40 metros de largo y 20 metros de ancho.

Debe haber un pasillo de seguridad de 1 metro por el exterior en las líneas de banda y 2 metros en la línea de fondo.

La portería tiene 2 metros de alto y 3 metros de ancho. Todas las líneas del terreno forman parte de la superficie que delimitan. El área de portería está delimitada por la línea de 6 metros, la línea de golpe franco (línea de 9 metros) es una línea discontinua. La línea de penalti se encuentra a 7 metros y la línea de limitación del portero se encuentra a 4 metros.



DURACIÓN DEL PARTIDO

El partido tiene 2 tiempos de 30 minutos con 10 minutos de descanso.

Si hubiera prórroga tendrá una duración de 2 tiempos de 5 minutos cada uno. Si se comete una infracción a la señal de final del partido, ésta debe ser sancionada y ejecutada. Los árbitros deciden cuándo debe detenerse el cronómetro y cuándo debe ser puesto en marcha.



BALÓN

El balón tiene de 58 a 60 centímetros de circunferencia y de 425 a 475 gramos de peso.

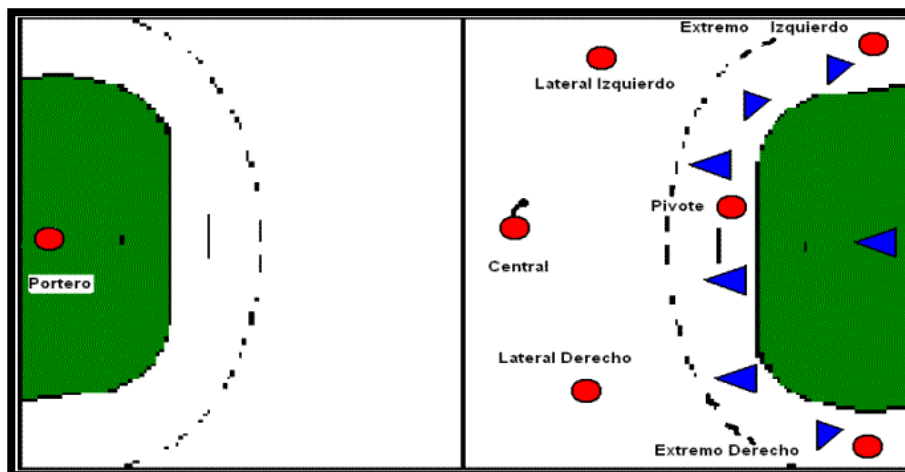


EQUIPOS

Un equipo se compone de 14 jugadores, de éstos, 7 juegan al mismo tiempo, siendo uno de ellos el portero.

Durante el partido los suplentes pueden entrar en cualquier momento (sin avisar), pero deben hacerlo por la línea de cambios. Un cambio antirreglamentario debe ser sancionado con 2 minutos de exclusión para el jugador infractor.





PORTERO

Puede tocar el balón con cualquier parte de su cuerpo, siempre que lo haga sobre el área de portería.

Puede desplazarse con el balón dentro del área sin las restricciones de los jugadores de campo.

Puede abandonar el área de portería sin estar en posesión del balón y ser un jugador más de campo (esto ocurre cuando cualquier parte de su cuerpo toca el suelo fuera del área de portería). No puede volver a entrar en el área de portería con el balón controlado, ni salir del área con el balón controlado.



ÁREA DE PORTERÍA

Sólo se permite al portero entrar en el área de portería. Si entra un jugador de campo pueden ocurrir los siguientes casos:

- Si entra un jugador del equipo en posesión del balón se sancionará con saque de portería si éste obtiene ventaja con esta acción.
- Si entra un jugador del equipo defensor se sancionará con golpe franco (9 metros) si obtiene ventaja.
- Si se impide una acción de gol se sancionará con penalti (7 metros).

No será falta cuando un jugador entra en el área después de jugar el balón o cuando no se obtiene ninguna ventaja.



REGLAMENTO DE BALONMANO		IES Al-Guadaira
Trimestre 2º	4º ESO	

También se permite jugar un balón en el aire dentro del área de portería. No se permite que un jugador ceda el balón al portero si éste está dentro del área de portería.



ACCIONES DE JUEGO PERMITIDAS

El balón se puede lanzar, coger, parar, empujar o golpear utilizando las manos (abiertas o cerradas), brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas (nunca por debajo de la rodilla).

Se puede retener el balón un máximo de 3 segundos.

Cuando un jugador recibe el balón puede dar como máximo 3 pasos sin botarlo. Si después de dar los 3 pasos permitidos bota la pelota, tiene derecho a otros 3 pasos más completando lo que se denomina en balonmano ciclo de pasos:
CICLO DE PASOS = 3 PASOS + BOTE (-S) + 3 PASOS

Si un jugador después de botar el balón lo recoge, podrá dar 3 pasos y lanzar o pasar, pero NO volver a botar (dobles)

Se puede pasar el balón de una mano a otra sin perder contacto con él.

Se puede utilizar el cuerpo para obstruir el camino al contrario, aunque no esté en posesión del balón, también podemos entrar en contacto corporal con el contrario de frente, con los brazos flexionados y, manteniendo este contacto, controlarle y acompañarle.

No está permitido arrancar el balón al contrario, ni golpearlo cuando se encuentra entre sus manos. Tampoco se puede empujar en carrera o salto ni poner en peligro al contrario.



JUEGO PASIVO

No está permitido conservar el balón en posesión del equipo sin hacer ningún intento reconocible de atacar o lanzar a portería. Ello se considera juego pasivo, y se sancionará con golpe franco, también se sancionará cuando un jugador se retiene intencionadamente ante una clara situación de gol.

**GOL**

Se considera gol cuando el balón rebasa totalmente la línea de gol (hay ley de la ventaja en el gol).

**SAQUE DE CENTRO**

El partido comienza con un saque de centro y se reanuda desde el centro en cada gol. En el saque de gol a los jugadores del equipo contrario se les permite estar en ambos campos del terreno de juego.

**SAQUE DE BANDA**

Se ejecuta sin necesidad de toque de silbato por parte de los árbitros, el lanzador debe mantener un pie sobre la línea de banda y los contrarios deben estar a 3 metros o en la línea del área de portería.

**SAQUE DE PORTERÍA**

Lo realiza el portero, sin toque de silbato. Cuando el balón lo toca el portero y sale por su propia línea de fondo es saque de portería. También es saque de portería, cuando el balón queda estacionario dentro de la propia área.

**GOLPE FRANCO (FALTA)**

Así se denomina al lanzamiento que se realiza cuando un equipo comete una infracción o falta. El balón se pondrá en juego desde el lugar donde se ha cometido la falta, salvo que ésta se produzca entre las líneas de 6 y 9 metros, en cuyo caso se sacará desde el punto de la línea de 9 metros más cercano al lugar de la falta.

Quando se ejecuta un golpe franco, los contrarios deben estar a 3 metros, excepto si es en la línea de golpe franco (línea discontinua) que estarán inmediatamente fuera de su propia área de portería.

**7 METROS**

REGLAMENTO DE BALONMANO		IES Al-Guadaira
Trimestre 2º	4º ESO	

Se ordena 7 metros (penalti) cuando se frustra antirreglamentariamente una clara ocasión de gol en cualquier parte del terreno de juego.

Hay 3 segundos para lanzar el penalti tras el toque del silbato. El jugador debe situarse detrás de la línea de 7 metros, a no más de 1 metro de ella, el resto de jugadores deberán permanecer fuera de la línea de golpe franco y como mínimo a 3 metros de la línea de 7 metros. El portero no puede sobrepasar la línea de 4 metros.



SANCIONES

Irán de manera progresiva, es decir, empezar amonestando, seguir excluyendo y terminar descalificando.


- Amonestación: Cuando hay faltas seguidas. El árbitro enseña tarjeta amarilla.
- Exclusión: Por cambio incorrecto, seguir con las faltas tras la amonestación, o por conducta antideportiva. La exclusión es por 2 minutos y no puede volver a entrar ése u otro jugador antes de ese tiempo. A la tercera exclusión del mismo jugador éste no podrá volver al terreno (descalificación), sí un compañero (continúa la exclusión en la 2ª parte).
- Descalificación: Por faltas que pongan en peligro al contrario o por faltas antideportivas graves. El jugador no puede volver y el equipo se queda con uno menos durante 2 minutos.
- Expulsión: Por agresión durante el tiempo de juego. Es durante todo el partido y el equipo se queda para el resto del partido con uno menos.



ÁRBITROS

Cada partido será dirigido por 2 árbitros y asistidos por un cronometrador y un anotador.

El cronometrador tiene que controlar el tiempo y las exclusiones. El anotador lleva el acta.

REGLAMENTO DE BALONMANO		IES Al-Guadaira
Trimestre 2º	4º ESO	



UN POCO DE HISTORIA

El balonmano es un deporte de reciente creación, aunque hay expertos que aseguran que los orígenes se remontan a la antigua Grecia, donde se practicaba un juego de pelota con la mano, conocido como Juego de Ucrania, en el que los participantes intentaban pasarse una pelota del tamaño de una manzana sin que tocara el suelo. Los historiadores opinan que el verdadero "padre" del Balonmano fue Max Heiser, profesor de Educación Física de Berlín, quien jugaba con sus alumnas a un juego denominado Torball, y que su compatriota Carl Schelenn denominó como "Handball" inspirado en el fútbol.


Tras la Primera Guerra Mundial se asienta definitivamente este juego. En Alemania, prácticamente, se convierte en el deporte oficial. Sin embargo, Uruguay reivindica la paternidad de este deporte, donde comenzó a ser muy conocido en 1916 un juego muy parecido al actual. Dos años más tarde se disputaba un encuentro oficial en Montevideo.

En España se introduce primero el balonmano a once, como derivación del fútbol, poco a poco pasó a ser balonmano a siete, con salas cubiertas como escenario principal. Se puede decir que los orígenes de este deporte en nuestro país proceden de las esferas militares. La Federación Española de balonmano se crea en 1941, con Emilio Suárez Marcelo como primer dirigente de este deporte. En la temporada 42-43 se organiza el I Campeonato de España, en el que el SEU de Valladolid consigue el primer título nacional en la historia del balonmano español. En ese mismo año, la Federación Española edita oficialmente el reglamento de juego.

El estadio de Las Corts, en Barcelona es el escenario del primer partido internacional del balonmano hispano, modalidad a once, en el que España vence a Francia por 3-1. Tres años más tarde, el equipo nacional interviene por primera vez en unos Campeonatos del Mundo, que se disputaron en Suiza.

Nace en 1958 la División de Honor de balonmano a siete en lugar de la de primera división. El primer campeón es el B. M. Granollers.

La progresión de España está avalada por los triunfos conseguidos en los últimos años, como son las medallas de bronce logradas en los Juegos Olímpicos de Atlanta y Sydney, los subcampeonatos conseguidos en el Europeos de España Italia y Suiza, y sobre todo la consecución del campeonato mundial de 2005 en Túnez. También hay

REGLAMENTO DE BALONMANO		IES Al-Guadaira
Trimestre 2º	4º ESO	

que resaltar la extraordinaria actuación de la Selección Nacional Juvenil Femenina, consiguió el Campeonato de Europa, celebrado en Austria.

Como mejores jugadores españoles de balonmano hay que destacar a Rafael Guijosa, e Iñaki Urdangarín.



ÁNALISIS DEL JUEGO

Imagina que estás viendo un partido de balonmano. ¿Qué hacen los dos equipos durante el juego? Si te fijas verás que uno de ellos está ATACANDO y el otro DEFENDIENDO. Por eso decimos que el balonmano tiene dos fases principales en el juego: el ATAQUE y la DEFENSA. Vamos a analizar brevemente esas dos fases:

FASE DE DEFENSA

Un equipo se encuentra en fase de defensa cuando ha perdido el balón por el motivo que sea: por un pase equivocado, por un tiro a portería que se ha marchado fuera, etc... En esta fase de defensa el equipo puede realizar las siguientes acciones principales:

INTENTAR RECUPERAR LA PELOTA

Intentamos hacernos con el balón cortando un pase por ejemplo.

SI NO PUEDE RECUPERAR LA PELOTA, AL MENOS INTENTAR OBSTACULIZAR EL AVANCE DEL CONTRARIO

Ya que no hemos conseguido el balón, procuramos “estorbar” al contrario para que no vaya hacia nuestra portería.

SI NO SE PUEDE FRENAR EL AVANCE DEL CONTRARIO, AL MENOS INTENTAR IMPEDIR UN LANZAMIENTO FÁCIL

Si los atacantes han llegado cerca de nuestra portería, procuraremos que no puedan tirar de forma cómoda.


FASE DE ATAQUE

Un equipo se encuentra en fase de ataque cuando tiene la pelota por el motivo que sea: está sacando de portería o de banda, acaba de cortar un pase del contrario, etc... En esta fase de ataque el equipo puede realizar las siguientes acciones principales:

CONSERVAR LA PELOTA

Intentamos mantener la pelota para nuestro equipo y que el contrario no nos la quite. Para ello utilizamos PASES Y DESMARQUES.



REGLAMENTO DE BALONMANO		IES Al-Guadaira
Trimestre 2º	4º ESO	

PROGRESAR HACIA LA PORTERÍA CONTRARIA

Además de mantener el balón, procuramos acercarnos hacia el campo del contrario y llegar a su portería. Para ello utilizamos PASES Y DESMARQUES AVANZANDO.

CONSEGUIR UN BUEN LANZAMIENTO

Si tenemos la pelota y hemos conseguido acercarnos a la portería rival, buscaremos la posibilidad de realizar un buen lanzamiento en una posición fácil para marcar.



DECIDIR LA MEJOR OPCIÓN: TÁCTICA

Son de dos tipos, y ambas pueden ser ofensivas y defensivas:

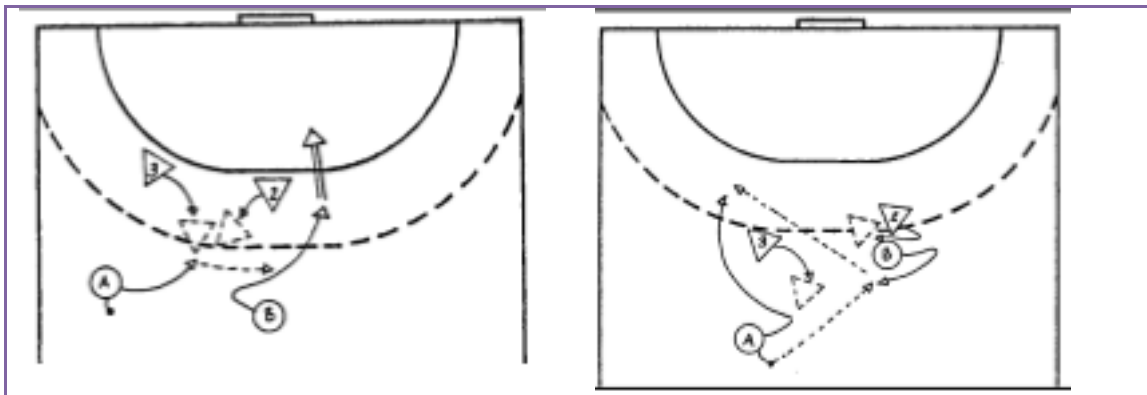
✚ **TÁCTICA INDIVIDUAL:** aplicación por parte de un jugador de un gesto técnico ofensivo o defensivo como solución a una situación específica del juego. Por ejemplo, en un 1x1 con balón en nuestro poder debemos decidir si lanzamos, fintamos, botamos, nos desplazamos con balón,... esa decisión es la táctica individual.

✚ **TÁCTICA COLECTIVA:** dos o más jugadores aplican sus recursos técnico-tácticos individuales de forma coordinada para solucionar un problema que les plantea el juego.

En este apartado aportaremos unas nociones mínimas acerca de situaciones tácticas colectivas muy sencillas, sin entrar en lo que son sistemas de juego, son los medios colectivos básicos.

PRINCIPALES MEDIOS TÁCTICOS COLECTIVOS OFENSIVOS	
PROGRESIONES SUCESIVAS	PASE Y VA
Definición: los jugadores intentan ocupar espacios libres, fijar a su oponente directo, y en la medida de lo posible, a otro oponente no directo.	Definición: Un jugador pasa a un compañero en posición normalmente más profunda, para desmarcarse y volver a recibir.
Utilidad: ante defensas en basculación.	Utilidad: ante defensas abiertas (como la individual) y en contraataque.





MEDIOSTÁCTICOS COLECTIVOS DEFENSIVOS

BASCULACIONES

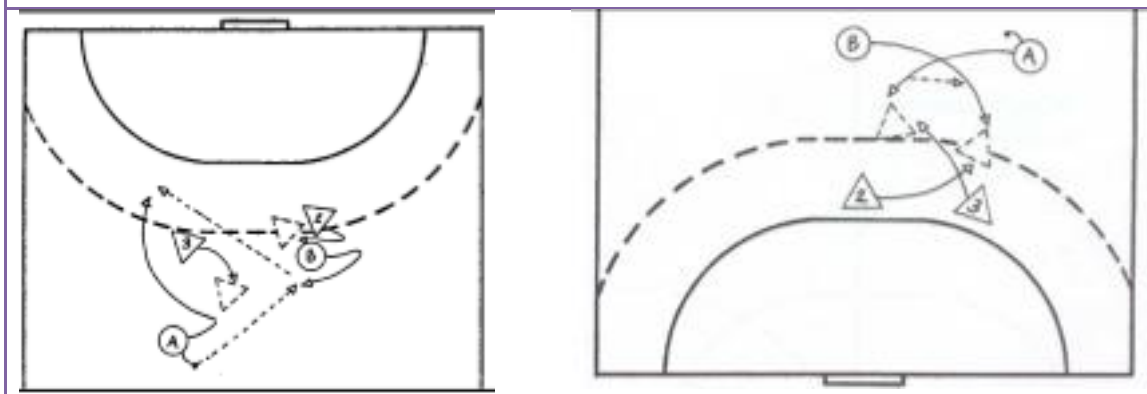
DESLIZAMIENTOS

Definición: Los jugadores intentan evitar que existan espacios libres en la zona donde está el balón. Se le suele denominar 6-0, por la ubicación de todos los defensores en una misma línea.

Definición: Los defensores, ante el cruce de los atacantes, realizan también un cruce deslizándose uno por detrás, permaneciendo cada uno con su oponente original.

Utilidad: Ante ataques que utilicen las penetraciones o progresiones sucesivas. Las penetraciones o progresiones sucesivas.

Utilidad: Cuando se realizan defensas individuales y ante trayectorias muy amplias de los atacantes que realizan cruces.



EJECUCIÓN CORRECTA DE LA OPCIÓN ELEGIDA: TÉCNICA

La técnica es el conjunto de habilidades motrices básicas y específicas, relacionadas con un deporte, que domina un jugador. Dicho de otra manera, aquellas acciones que



REGLAMENTO DE BALONMANO		IES Al-Guadaira
Trimestre 2º	4º ESO	

el jugador ha de dominar para desenvolverse adecuadamente en el juego.

Los elementos técnicos pueden ser de ataque o de defensa:

TÉCNICAS DE ATAQUE

DESPLAZAMIENTO CON BALÓN

Procurar no mirar al suelo para no perder campo visual y acomodar el ciclo de pasos a las necesidades del momento en función de los compañeros, los adversarios y el espacio disponible. Evitar botar antes de iniciar el ciclo de pasos para no limitar las posibilidades de éste.

PASES

Existen diferentes tipos de pases: clásico, en pronación, rectificado, de toque, de impulsión y de dejada. Nos sirve para alcanzar situaciones que permitan el lanzamiento a portería.

Observaciones: Entender el pase como elemento de continuidad del juego colectivo. Procurar mantener un campo visual amplio para elegir el momento del pase en función de los compañeros, los adversarios y su situación.

BOTE DE BALÓN

Es la forma de trasladarse con el balón sin limitación del número de pasos. Nos sirve para progresar y mantener la posesión de la pelota creando y ocupando espacios. Debe utilizarse principalmente para progresar en ausencia de un defensor, y evitar su uso si existen compañeros mejor situados.

LANZAMIENTO

Es la forma de enviar el balón con la mano hacia la portería para conseguir gol. Existen en balonmano diversos tipos de lanzamientos: de cadera, rectificado, con/sin salto, vaselina, en bote con efecto.

Se deberá tener en cuenta la situación y posibles acciones tanto de los defensores como del portero.

TÉCNICAS DE DEFENSA

MARCAJE A DISTANCIA

Forma de actuación del defensor para controlar visualmente las acciones del atacante que se encuentra alejado de él.

No se debe centrar la atención exclusivamente en un oponente, pues no se debe olvidar la participación en las tareas colectivas defensivas.



REGLAMENTO DE BALONMANO		IES Al-Guadaira
Trimestre 2º	4º ESO	

MARCAJE EN PROXIMIDAD

Es la forma de actuación del defensor para inutilizar las acciones del atacante que se encuentra próximo a él. Sirve para evitar que el atacante reciba el balón, así como su progresión. Posibilitará impedir la progresión del atacante y/o la recepción del balón. No se debe centrar la atención exclusivamente en un oponente, pues no se debe olvidar la participación en las tareas colectivas defensivas.



Balonmano

El balonmano, que debutó en unos Juegos Olímpicos disputándose en campo al aire libre con 11 jugadores, entró definitivamente en el programa olímpico en su versión moderna de 'a siete' como deporte de sala.

Reglas

General
En el terreno de juego participan dos equipos con siete jugadores cada uno.
Objetivo
Marcar gol en la portería contraria, lanzando el balón con las manos, aunque se puede golpear con cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura.

Duración y descansos

En partido se disputa en dos tiempos de 30 min.
Descanso 10 min.



El banquillo

Cada equipo registra a 14 jugadores.

Masajista

Jugadores Durante el partido se permite un ilimitado número de cambios.

Delegado

Controla el tiempo de juego, la entrada y salida de sustitutos y el tiempo de penalti.

Tanteador

Controla el tiempo de juego, la entrada y salida de sustitutos y el tiempo de penalti.

Cronometrador

Controla el tiempo de juego, la entrada y salida de sustitutos y el tiempo de penalti.

Delegado

Controla el tiempo de juego, la entrada y salida de sustitutos y el tiempo de penalti.

Masajista

Jugadores Durante el partido se permite un ilimitado número de cambios.

Entrenador

El técnico es el único interlocutor con el secretario, el cronometrador o los árbitros.

Zona de cambios

Extremo

Su estatura oscila entre 1,75 y 1,90 m.
Tipología
Son ligeros, ágiles y rápidos para jugar al contragolpe. En defensa se sitúan de 'últimos' (en un extremo del área) o como adelantados.

Lateral

Suelen medir entre 1,80 y 1,90 m.
Tipología
Es el director de juego en ataque. En defensa se sitúan de 'últimos' (en un extremo del área) o adelantados.

Central

Suelen medir entre 1,80 y 1,90 m.
Tipología
Es el director de juego en ataque. En defensa se sitúan de 'últimos' (en un extremo del área) o adelantados.

Pivote

Miden entre 1,90 y más de 2 m.
Tipología
Son los jugadores de más peso, básico para bloquear a los rivales. Cuando defienden lo hacen en el centro.

Lateral

Miden más de 1,90 y la mayoría se acercan a los 2,00 m.
Tipología
Poseen gran 'rebote' y un fuerte lanzamiento. Cuando juegan en defensa lo hacen de 'penúltimos' o en la zona central.

Movimientos de ataque

Cada jugador ocupa una posición específica del ataque, según su cometido, y a partir de ella se desenvuelve por su zona.

Principales sistemas defensivos

Las defensas se identifican por la posición que ocupen sus integrantes.

Laterales



Central



Extremos



Pivote



6:0



5:1



3:2-1



5:1 mixta



Historia

Aunque existen evidencias históricas de un juego similar al balonmano halladas en la Acropolis de Atenas en el año 600 a. C., el nacimiento de este deporte se sitúa en el siglo XIX en Alemania.

JJ OO Berlín

Debuta el balonmano como deporte de exhibición en los Juegos de Berlín '36.



1936

Nace la Federación Internacional

En Copenhague se funda la Federación Internacional de Balonmano (IHF).



1946

Múnich 1972

El balonmano a siete se introduce en el programa olímpico.



1972

Balonmano Femenino

En la siguiente edición de los JJ OO, se incorpora la participación femenina.



1976



Las lesiones

El balonmano es un deporte de contacto energético y, como tal, presenta una rotable y variada incidencia de lesiones.

Extremidades superiores

Las lesiones en esta parte del cuerpo son más numerosas.

Lesiones en la articulación de la mano
Luxación anterior del hombro
Rotura del escápulo
Luxación de codo

Extremidades inferiores
Lesiones de la pelvis
Menisco
Tendinitis rotuliana
Ligamentos
Rotura de fibras (aductores, recto anterior)
Fasciitis plantar



Infracciones

Cuatro tipos de sanciones
Amonestación
Exclusión (2 min.)
Descalificación
Exclusión

La más frecuente es la exclusión, el jugador debe abandonar el terreno de juego dos minutos. A la tercera exclusión, el jugador queda descalificado y no puede volver a la cancha.

Palmarés olímpico

Los participantes se dividen en dos grupos. Se disputa por sistema de liga.

La ronda previa en Atenas se desarrollará del 14 al 24 de agosto.

Tendrán lugar del 26 al 29 de agosto, en el Indoor Arena.

Los participantes se dividen en dos grupos. Se disputa por sistema de liga.

Los participantes se dividen en dos grupos. Se disputa por sistema de liga.

Los participantes se dividen en dos grupos. Se disputa por sistema de liga.

Los participantes se dividen en dos grupos. Se disputa por sistema de liga.

Los participantes se dividen en dos grupos. Se disputa por sistema de liga.

Los participantes se dividen en dos grupos. Se disputa por sistema de liga.

Los participantes se dividen en dos grupos. Se disputa por sistema de liga.

Los participantes se dividen en dos grupos. Se disputa por sistema de liga.

Los participantes se dividen en dos grupos. Se disputa por sistema de liga.

El balón

Presenta distintas dimensiones, según la categoría. El más grande para la masculina y otro algo más pequeño para la femenina.

Balonmano masculino 58-66 cm 435-475 gr

Balonmano femenino 54-60 cm 325-400 gr

Pelota tenis 6,4-6,8 cm 56-59 gr

Pelota golf 4,267 cm 45,93 gr

Fútbol 68-70 cm 410-450 gr

Baloncesto 75-78 cm 600-650 gr

Balonmano masculino 58-66 cm 435-475 gr

Balonmano femenino 54-60 cm 325-400 gr

Pelota tenis 6,4-6,8 cm 56-59 gr

Pelota golf 4,267 cm 45,93 gr