

**I.E.S. Campiña Alta (El Casar)**

**Departamento de Educación Física**

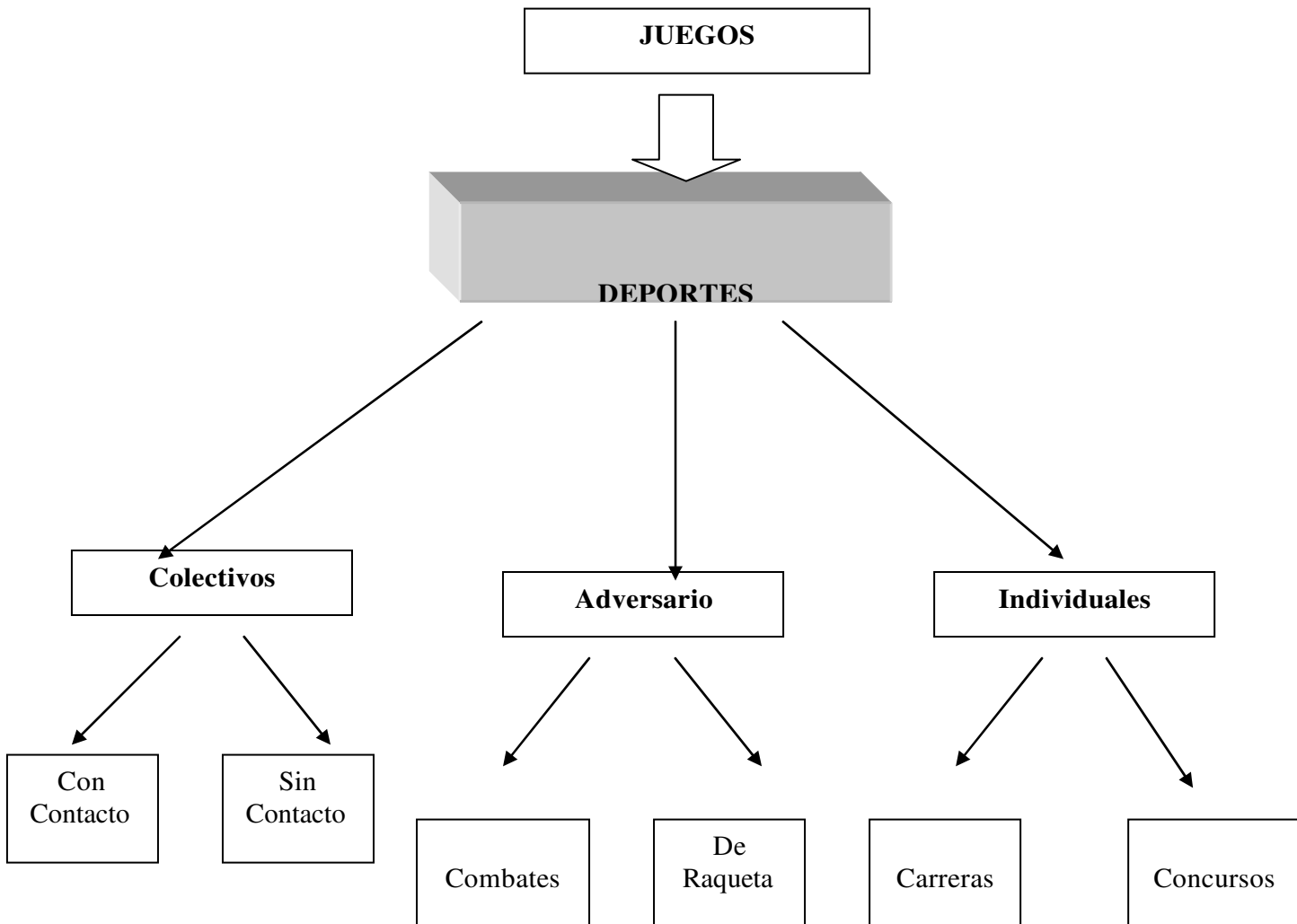


**Balonmano**

**1º E.S.O.**

# DEPORTES

## CLASIFICACIÓN DE LOS DEPORTES



# DEPORTES COLECTIVOS

Salvo el voleibol y el béisbol, donde no hay contacto entre los equipos, el resto, la mayoría tienen características muy parecidas. Son deportes de colaboración y oposición. Estos deportes tienen fundamentos técnicos y tácticos en común. Veamos esas características comunes:

## TÉCNICA.

Es el modelo ideal de un determinado movimiento. Los elementos técnicos comunes a los diferentes deportes colectivos son:

- ✓ Pases y recepciones
- ✓ Conducción (avanzar con el móvil)
- ✓ Bote (en balonmano y baloncesto)
- ✓ Tiro
- ✓ Regate (1 contra 1)



## TÁCTICA.

Es saber qué hacer en cada momento (táctica individual) y saber organizarse con el resto de compañeros (táctica colectiva).

**Acciones tácticas del atacante:** elementos comunes en los deportes colectivos serían: abarcar todo el espacio (centro, bandas, adelante y atrás), crear espacios libres y líneas de pase.

**Acciones tácticas del defensor:** existen elementos comunes como: impedir el avance, cubrir, recuperar balón, proteger portería, etc... y podemos hablar de dos tipos de defensas como: **individual**, cada defensor se encarga de un atacante (vaya donde vaya), por **zonas**, cada defensor se encarga de su zona.

# EL BALONMANO

El balonmano, al tratarse de un deporte de equipo en donde nuestras acciones dependen en gran medida de las de nuestros compañeros y de las del adversario, es algo complejo de entender, sobre todo si no lo conocías, pero mucho más fácil de practicar.

Espero que consigas los conocimientos y práctica suficiente como para poder jugarlo con tus amigos, y, sobre todo, que valores los beneficios de las acciones conjuntas en los deportes de equipo, ya que si a tus propias acciones de juego sumas las de tus compañeros, es más probable que os sintáis todos mucho más satisfechos.

El balonmano es un deporte que exige a quien lo practica un buen nivel de capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad), de cualidades motrices (coordinación, equilibrio, agilidad), así como una gran rapidez de decisión a la hora de realizar una acción.

## HISTORIA DEL BALONMANO

Buscando una alternativa al fútbol, el balonmano nace en Alemania a finales del siglo XIX. 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. Los países del norte de Europa fueron los que más nivel tuvieron en este deporte, sobre todo Austria, Alemania y Dinamarca.

Con estas reglas antiguas debutó en los JJ.OO. de Berlín de 1936. Fue un momento importante para su desarrollo. Posteriormente, y debido a la Segunda Guerra Mundial, hubo un paréntesis, para a partir de los años 50, y ya como balonmano a siete tal como lo conocemos ahora, conseguir un desarrollo constante por toda Europa.

No volvió a formar parte de las competiciones olímpicas hasta Munich 72, donde ya tenía reglas propias: campo reducido, 7 jugadores...

Actualmente España tiene una de las Ligas más potentes del mundo y es considerada una potencia mundial.

## REGLAMENTO DEL BALONMANO

El balonmano es un juego de pelota en el que se enfrentan dos equipos de 7 jugadores, cuyo objetivo es marcar más goles que el contrario.

### El balón:

Es redondo y de cuero o material sintético. Para jugadores/as entre 12 y 16 años mide entre 54 y 56 cm. de circunferencia. Para jugadores/as de más de 16 años, entre 58 y 60 cm.

¿Cómo se juega el balón?

El balón se puede lanzar, golpear, empujar, coger, parar con las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.

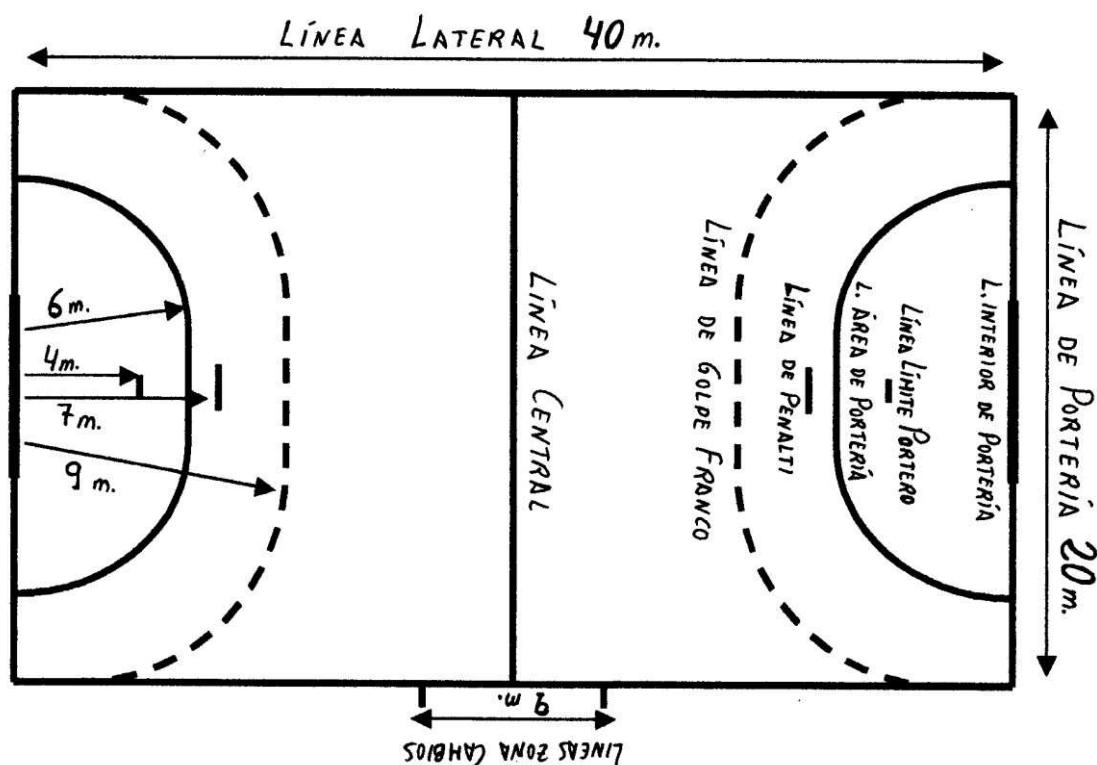
No se pueden dar más de tres pasos con el balón cogido ni retenerlo más de tres segundos.

Un jugador puede pasarse el balón de mano a mano siempre que no pierda contacto con el mismo.

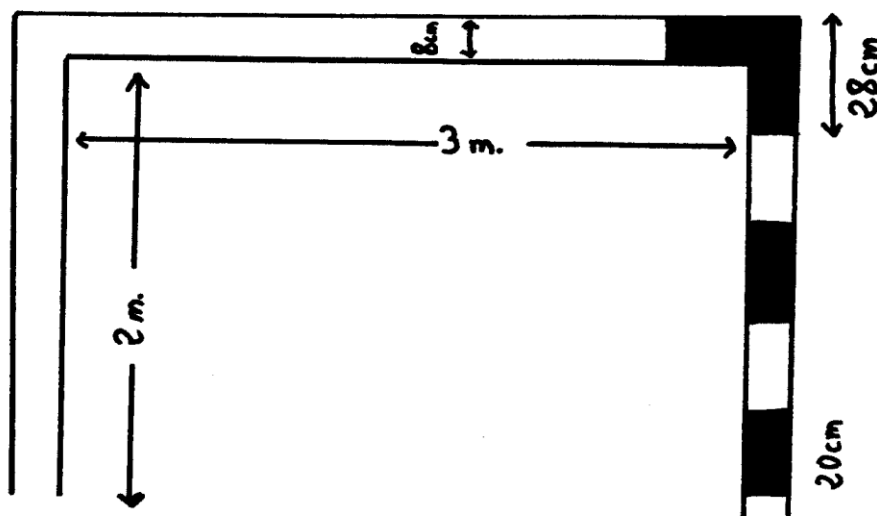
Una vez que se pierde el contacto de los pies con el suelo es obligatorio soltar el balón (dobles).

### El campo de juego:

Te lo mostramos en el siguiente dibujo, así como la portería.



## Portería:



## El área de portería:

Sólo el portero puede estar en ella. 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 con golpe franco en contra del infractor.

## Número de jugadores:

El total de jugadores en el terreno de juego será de siete, de los cuales seis serán jugadores de campo y uno el portero, que llevará vestimenta distinta a la de sus compañeros. El resto, hasta un total de doce, permanecerán en el banquillo, pudiendo realizarse todos los cambios que se quieran.

Para dar mayor dinamismo al juego, existe una norma llamada **JUEGO PASIVO**. Consiste en que los jugadores del equipo que está en posesión del balón lo perderían si no lanzan a portería existiendo ocasiones claras para ello, o realizan los cambios muy lentamente.

## Duración del partido:

Para los jugadores de 12 a 16 años se juegan dos tiempos de 25 minutos con un descanso de 10.

Los mayores de 16 años juegan dos tiempos de 30 minutos con 10 de descanso.

El juego comienza con un saque de centro realizado por uno de los dos equipos, estando todos los jugadores en sus campos respectivos.

## 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 fondo saca su equipo.; si sale por la línea de banda saca el equipo contrario.

**Gol:**

Se considera gol cuando el balón rebasa totalmente la línea de gol. Para que un gol sea válido el juego no ha podido ser detenido anteriormente por una falta cometida por el equipo atacante.

Después del gol, un jugador del equipo que ha encajado el mismo sacará del centro del campo en cualquier dirección y tocando con el pie la línea central.

**Saque de banda:**

Se realiza con la mano, apoyando un pie sobre la línea de banda y no es necesario esperar a que el árbitro toque el silbato.

**Saque de portería:**

Lo realiza el portero siempre que el balón rebasa la línea de portería. No es necesario esperar a que el árbitro de la señal.

**Golpe franco:**

El equipo al que le hayan realizado una acción antirreglamentaria leve, reanudará el juego mediante un saque de golpe franco. Éste se realizará desde el lugar en que se cometió la infracción y sin necesidad de toque de silbato.

Si la infracción tuvo lugar entre la línea de golpe franco y la línea de portería, el saque se realizará desde fuera de la línea de golpe franco, estando los jugadores atacantes por detrás de ella.

**Penalti:**

Se sancionarán con penalti todas aquellas infracciones que perjudiquen una acción clara del jugador atacante para conseguir un gol, bien sea porque los defensores están dentro de la propia área de portería, o en cualquier otra parte del campo.

Asimismo serán sancionadas con penalti otras acciones tales como enviar el balón intencionadamente al propio portero si éste está dentro del área de portería.

El penalti se lanzará sin que el jugador toque la línea de 7 metros y directamente hacia la portería. No se podrá continuar el juego hasta que el balón toque al portero o a la portería.

**Principales faltas:**

Agarrar a un contrario, golpear el balón con el pie y pisar el área contraria se sanciona con golpe franco desde el lugar donde se cometió. El contrario se colocará a tres 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.

**Sanciones:**

Las infracciones de comportamiento con el contrario serán amonestadas con tarjeta amarilla. Un jugador que reincida en la amonestación será excluido del juego por un tiempo de 2 minutos. A la tercera exclusión será descalificado mostrándole la tarjeta roja.

La agresión durante el juego será motivo de expulsión.

Amonestación: Tarjeta amarilla.

Descalificación: Tarjeta roja.

# ELEMENTOS TECNICOS

## 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.

### Posición base defensiva:

Los dos pies en contacto con el suelo y ligeramente separados, las piernas en ligera flexión así como el tronco.

Los brazos algo separados del tronco y las manos preparadas para cualquier acción que se presente.

### Posición base en ataque:

Es muy similar a la de defensa, con las diferencias de que la pierna contraria al brazo que lanza se adelanta y los brazos están algo más pegados al tronco.

## DESPLAZAMIENTOS SIN BALÓN

Los desplazamientos van a realizarse generalmente después de haber adoptado una posición base, y en función de lo que queramos realizar utilizaremos unos desplazamientos u otros. Los principales son:

- ✓ Desplazamientos frontales hacia delante o atrás, que se realizan en carrera o en ligero trote. Contraataques, retroceder a posición defensiva, etc.
- ✓ Desplazamientos laterales, que se realizan deslizando los pies sin cruzarlos. Se utilizan sobre todo en defensa.

## EL PASE

Es la acción de enviar el balón al compañero. Es el primer elemento básico para la iniciación del juego en equipo, ya que nos permite realizar acciones conjuntas con nuestros compañeros de equipo, consiguiendo con ello poner en práctica el concepto de deporte de equipo que tiene el balonmano.

Una buena realización del pase debe ejecutarse 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.

Existen varios tipos: frontal, lateral, por la espalda, en apoyo, en suspensión. Elige en cada momento el más adecuado según la posición de tus compañeros y de los contrarios. Intenta que llegue lo mejor posible para ser jugado.

El pase frontal lo realizaremos de la siguiente manera: giramos el tronco hacia el lado del brazo ejecutor y extendemos éste hacia atrás, para después realizar una flexo-extensión del brazo ejecutor mientras giramos el tronco hacia delante; una vez que hemos soltado el balón el brazo quedará en dirección del compañero que ha recibido el pase.

## RECEPCIÓN DEL BALÓN

Flexiona los brazos y ofrece al compañero tus palmas a la altura del pecho con los dedos mirando hacia arriba.



Se realiza pues con las dos manos, extendiendo los brazos hacia el balón y colocando las manos en posición cóncava, imitando la forma del balón. Separaremos los dedos para poder presionar la mayor superficie posible de balón.

La dirección de los dedos dependerá de la altura a la que venga el balón, colocándolos hacia arriba, hacia delante o hacia abajo, si nos viene alto, a la cintura o bajo.

De una buena recepción dependerán las posteriores acciones del juego, ya que si no somos capaces de recepcionarlo adecuadamente tendremos menos posibilidades de jugar y, probablemente, el balón lo recupere el equipo contrario.

Debemos colocarnos entre el balón y el contrario, si éste se encuentra cerca, para impedir que nos lo intercepte.

## **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.

## **EL LANZAMIENTO A PORTERÍA**

Es la acción de enviar el balón a la portería contraria con la intención de meter gol; por lo tanto es el final de todo ataque.

Debemos realizarlo con fuerza, precisión, intentando sorprender a los jugadores del otro equipo, e intentando variar por tanto los tipos de lanzamiento.

Según como ejecutemos el tiro existen básicamente dos tipos de lanzamiento: En apoyo y en suspensión.

En apoyo, adelanto la pierna contraria al brazo que lanza y puedo hacerlo a distintas alturas. En suspensión, me impulso también con el pie contrario al brazo que lanza mientras preparo el tiro para lanzar en el punto más alto del salto.

Según donde vaya dirigido el tiro los lanzamientos pueden ser: Altos, bajos o intermedios.

## **LA FINTA**

Es la acción de engaño que realizamos, estando en posesión del balón, para liberarnos del contrario que está a nuestro lado.

Los movimientos de la finta son: posición de partida, engaño hacia un lado, cambio de dirección y salida hacia el lado contrario.

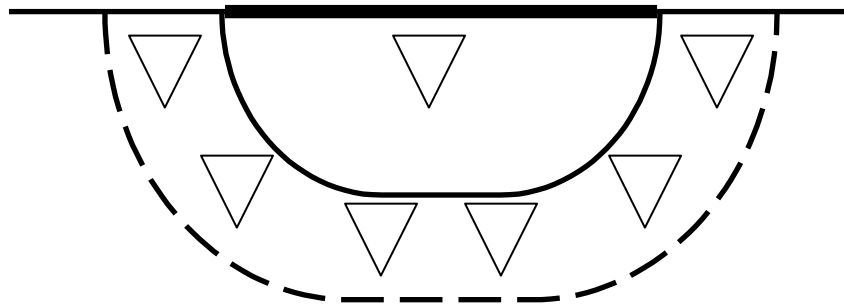
La diferencia entre finta y desmarque es que la finta siempre se realiza estando en posesión del balón, mientras que en el desmarque no es necesario estar en posesión del mismo y el contrario puede estar a más distancia.

# TACTICA

Entendemos por táctica el conjunto de acciones, tanto individuales como colectivas, que realizan los jugadores de un equipo de forma racional y organizada.

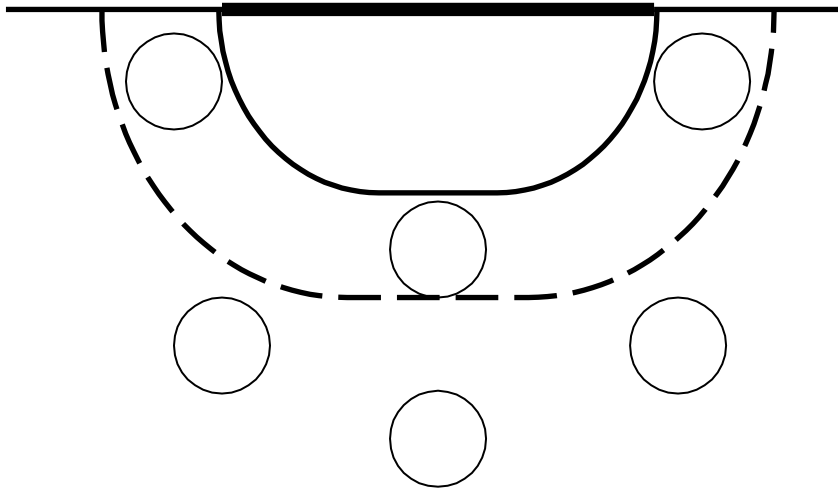
Los movimientos de los jugadores van a depender de los puestos que ocupen. A continuación tienes la denominación de cada jugador según su posición, tanto en defensa como en ataque.

## 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.Pivot. 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. Los más importantes son:

- ✓ Defensa individual: En este tipo de defensa cada jugador se encarga de su contrario u oponente.
- ✓ Defensa por zonas: En donde cada jugador va a tener asignada una zona determinada del campo, responsabilizándose de todas las acciones que allí ocurran.
- ✓ Defensa 6-0: Es quizás el sistema más utilizado. Sirve como base para la aplicación de sistemas más complejos, y se utilizará con uno de los dos anteriores, es decir, bien por zonas o bien 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 uno de nuestro equipo consiga la posición ideal para lanzar a portería.

- ✓ Ataque 3-3: Consta de 3 jugadores situados en primera línea, uno de los cuales será el pívot, y los otros 3 situados en 2ª línea.

Se suele utilizar cuando el contrario se coloca 6-0 en defensa.

La función del pívot es muy importante, ya que debe realizar bloqueos a los defensores, circular por la línea de seis metros y buscar posiciones de tiro.

Los extremos se colocarán lo más abiertos posible, pasarán el balón con los jugadores de 2ª línea, e intentarán ganar las acciones a los defensores.