

1. ¿Qué es el Balonmano?

El **balonmano** (del inglés **handball**) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos, cada uno de siete jugadores (seis son jugadores de campo y uno es portero) que se enfrentan entre sí. El objetivo del juego es conseguir marcar gol con la pelota en la mano en la meta del equipo rival. El equipo que después del partido, que consta de dos partes de 30 minutos, haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

Además del balonmano en interior (por lo general, se refiere simplemente al balonmano común) aún hay otras dos variantes. Una de ellas es el balonmano playa, muy común en las zonas de costa y otra de ellas es el orientado a niños, el minibalonmano

2. ¿CÓMO SE JUEGA?

- Duración

Un partido de balonmano se compone de 2 tiempos de 30 minutos de duración cada uno, con un descanso de 10 minutos.

Si hay empate se juegan 2 tiempos de 5 minutos cada uno, sin descanso entre ellos.

- Jugadores

Un equipo de balonmano está formado por 12 jugadores como máximo.

De ellos sólo 7 pueden estar en el campo (6 jugadores de campo y 1 portero). Los otros 5 estarán en el banquillo.

El entrenador puede cambiar a los jugadores tantas veces como quiera.

- Funciones de cada jugador

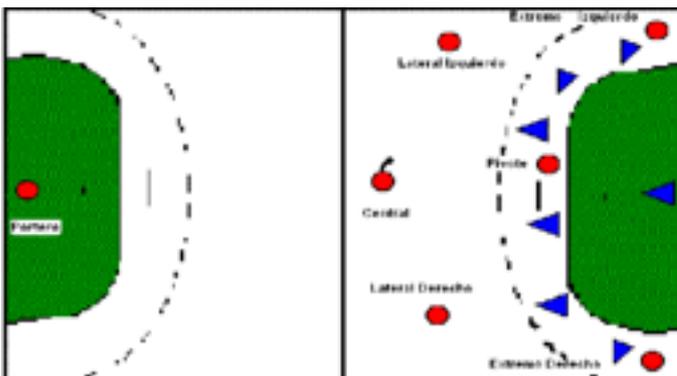
Portero: Es el primer defensor y, a la vez, el primer atacante.

Pivot: 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 que marca el ritmo del partido y es el jugador que distribuye el juego.



- El portero

Dentro del área puede hacer pasos, dobles o retener el balón más de 3 segundos que no será sancionado.

Puede salir del área pero si sale tendrá que cumplir las mismas normas que el resto de los jugadores (no cometer dobles, pasos...).

- Puntuación

Cada vez que la pelota rebasa la línea de portería se anota un gol.

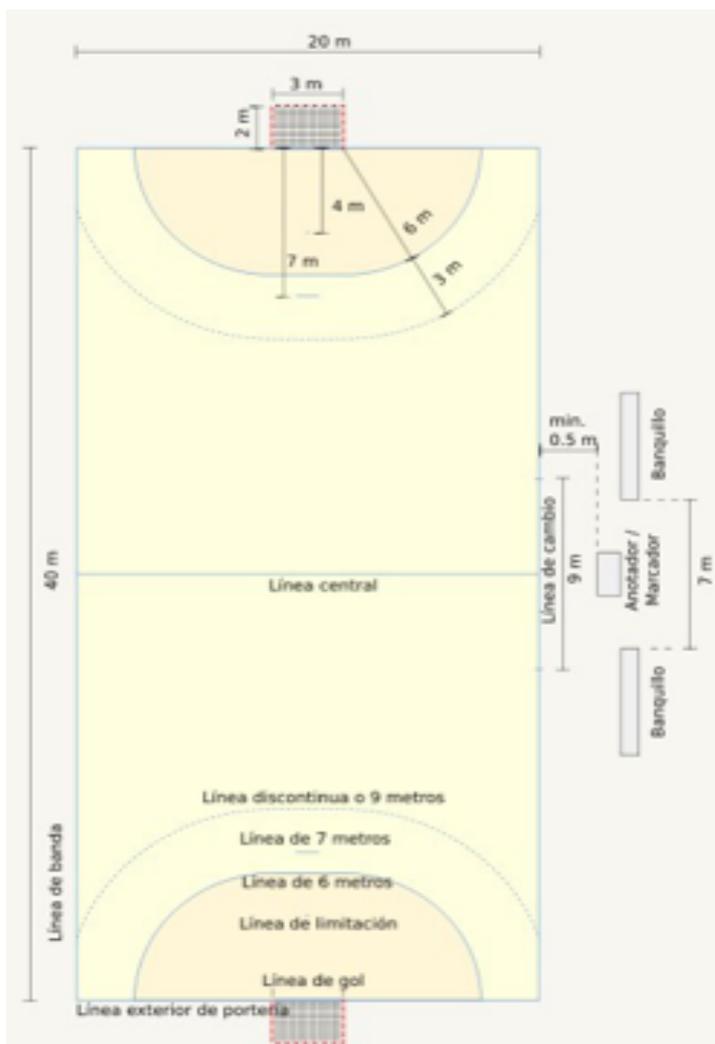
- Inicio del partido

Se sortea el saque.

Todos los jugadores deben estar en su campo.

El equipo que saca tiene *3 segundos* para poner el balón en juego.

- El terreno de juego



- Cómo 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 (podemos dar un bote y realizar tres pasos más).

No está permitido:

- Tocar el balón por debajo de la rodilla
- Lanzarse sobre el balón
- Lanzar el balón contra un adversario.
- Entrar en el área de portería: (ni siquiera se puede pisar la línea del área).
Excepción: un jugador puede caer dentro del área cuando realiza un lanzamiento siempre y cuando haya saltado fuera del área y lance la pelota en el aire,(antes de caer al suelo.).

- **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 golpe franco).

- Quitar el balón de las manos con violencia.
- Obstruir el paso con las manos o las piernas
- Empujar al adversario, agarrarlo, etc.

- **Faltas**

- Todas las faltas se sacan desde el mismo lugar donde se hicieron.
- Si la falta se comete entre las líneas de 6 y 9 metros, la falta (o golpe franco) se saca desde la línea de 9 metros:

- **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 abandone 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.

- **Salida del balón del terreno de juego**

Si el portero envía el balón fuera por la línea de fondo, vuelve a sacar el portero.

Si es el defensor el que saca el balón fuera de la línea de fondo, saca el equipo contrario.

Si el balón sale por la línea de banda, saca el equipo contrario. En el saque de banda hay que pisar la línea para realizar el saque.

- **Penalti**

Cuando un jugador que lanza a portería y se encuentra con ventaja clara para conseguir gol, recibe una falta, el árbitro pitará penalti.

El penalti se lanza desde la línea de 7 metros y el portero no puede pasar de una línea situada a 4 metros de la portería

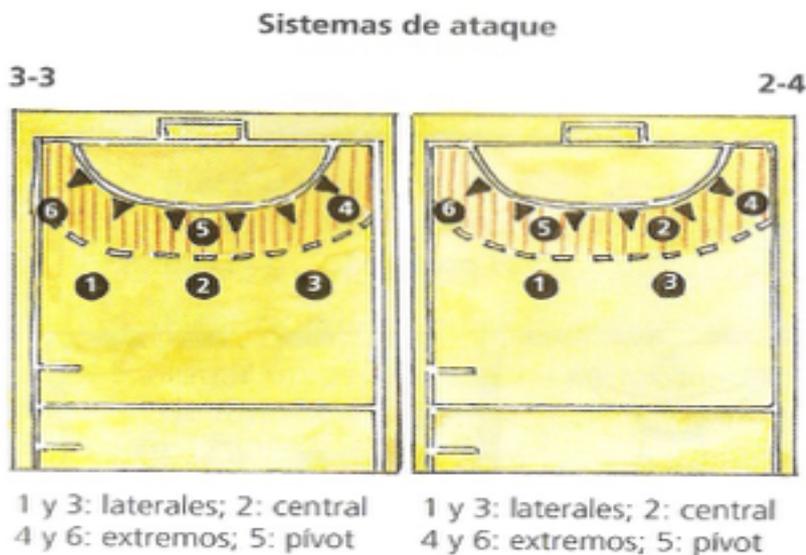
Todos los jugadores deberán retrasarse hasta la línea de 9 metros (o de golpe franco).

3. Sistemas de ataque y defensa

3.1. 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. Algunos de los sistemas de ataque más comunes son el 3-3, el 2-4, además del contraataque.



3.2. Sistemas de defensa

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.

