

4to año



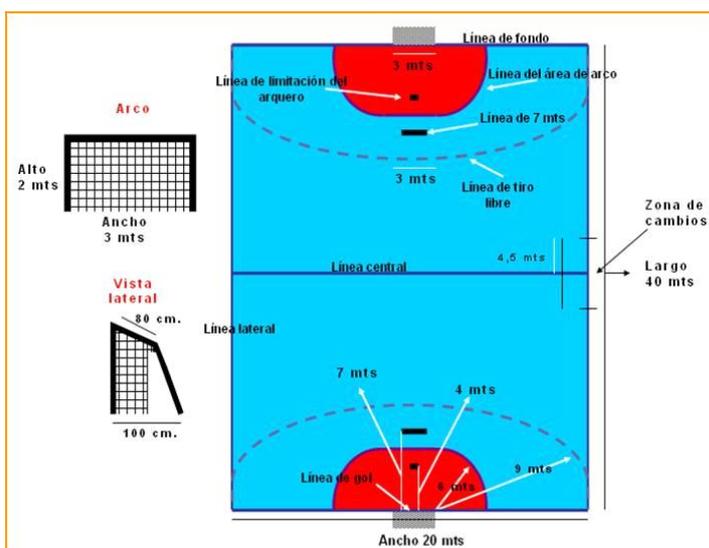
HANDBALL

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.

EL TERRENO DE JUEGO:

Es un rectángulo de 40 m. de largo y 20 m. de ancho; los lados más largos se llaman líneas de banda y los cortos líneas de portería, líneas de portería interiores más exteriores. Comprende una zona de juego dividida en dos mitades por una línea central paralela a las líneas de portería y dos áreas de portería.

Las características del terreno de juego no pueden ser modificadas en beneficio de un solo equipo en ningún aspecto.



LA DURACIÓN DE UN PARTIDO

Para equipos masculinos y femeninos de más de 18 años, la duración del partido es de dos tiempos de 30 minutos con 10 minutos de descanso. La duración del partido para equipos de edades inferiores a 16 años es de 2x25 minutos si tienen de 16 a 12 años y de 2x20 minutos de 8 a 12 años, en ambos casos con un descanso de 10 minutos.

Inicio del partido: El partido da comienzo con el toque de silbato del árbitro central que señala el saque de centro y termina con la señal automática de la instalación mural de cronometraje o por la señal final del cronometrador.

Las infracciones y actitudes antideportivas: las infracciones cometidas antes de la señal del cronometrador deben ser sancionadas por los árbitros aún después de haberse producido esta señal. El árbitro sólo da por finalizado el periodo de juego con su silbato después de esperar el resultado de la ejecución del golpe franco o lanzamiento de 7 m.

- Una falta cometida durante la ejecución de este lanzamiento no supone un golpe franco para el equipo contrario.
- Después del descanso los equipos cambian de campo.
- Los árbitros deciden cuándo debe interrumpirse el tiempo de juego y cuándo debe reanudarse.
- Señalan al cronometrador el momento de la detención de los cronómetros (time-out) y el de su puesta en marcha.
- La interrupción del tiempo de juego debe señalarse al cronometrador por medio de tres pitidos breves acompañados de un signo de T₃ con las manos.
- Al final de una interrupción del tiempo de juego, el partido se reanuda siempre mediante un toque de silbato del árbitro.
- Si la señal de final de tiempo se produce en el momento de la ejecución o durante la trayectoria del balón en un golpe directo o en un lanzamiento de 7 m. hay que volver a ejecutar el lanzamiento

Las infracciones en el comportamiento con el contrario o actitudes antideportivas cometidas durante la ejecución de un golpe franco o lanzamiento de 7 m., deben ser sancionadas.

REGLAMENTO GENERAL.

- Es falta cuando un jugador defensa golpea el brazo de un atacante cuando este intenta lanzar
- Para hacer un lanzamiento lateral de debe pisar la línea lateral y realizar el saque
- Empujar o golpear es falta y se castiga con 2 minutos fuera
- El arquero puede salir de su área siempre y cuando no posea el balón, no puede salir de su área cuando lleva el balón en la mano
- Los jugadores no pueden pisar el área del portero con el balón en sus manos. - Un jugador no puede dar más de tres pasos con el balón en sus manos, esto es considerado falta y se realiza un saque lateral.

REGLAS BÁSICAS

SE PERMITE

- Dar tres pasos sin botar el balón.

- Mantener el balón sin lanzar, pasar o botar hasta 3 segundos.

- Al sacar de banda, tenemos que poner un pie sobre la línea y podemos tirar directamente a portería.

- Se puede tocar el balón con todo el cuerpo, menos con la rodilla y el pie.

- Quitar el balón al contrario con la mano abierta y sin tocar su cuerpo.

- Obstruir al atacante con nuestro cuerpo


ARBITROS:

En un partido de balonmano hay dos árbitros y ambos cuentan con la misma autoridad. El papel de los árbitros en un partido de balonmano es el de tomar

decisiones sobre el partido según lo que acontece. Estas decisiones no pueden apelarse ni ser discutidas a no ser que hayan incumplido las reglas.

Según la posición en la que se coloque el árbitro se denominan árbitro de campo y árbitro de Gol o portería. Esto es debido a que los árbitros en el handball se colocan en diagonal, en esquinas contrarias, de esta manera dejan a los jugadores entre ambos. Así pueden observar una línea lateral cada uno y tienen una mayor visión del campo y lo que sucede.

Junto a los árbitros existen otras dos figuras muy importantes, la del Anotador y el Cronometrador. Como su nombre indica, el primero se encarga de anotar las suspensiones, los goles, y el segundo de iniciar y detener el tiempo. Estas dos figuras se encargan de controlar los cambios y notificar a los árbitros cualquier tipo de incidencia.

LOS JUGADORES :

Un equipo se compone de 12 jugadores, los cuales deben inscribirse en el acta de partido. Cada equipo debe jugar obligatoriamente con un portero. En el terreno de juego y al mismo tiempo sólo debe haber un máximo de 7 jugadores (6 jugadores de campo y 1 portero). Los demás jugadores son reserva. (Se permiten excepciones en mini-balonmano). En la zona de cambio no se admite más que a los reservas, jugadores excluidos y 4 oficiales.

Los oficiales deben inscribirse en el acta de partido y no pueden ser sustituidos durante el mismo. Uno (1) de ellos se designará como responsable de equipo. Este es el único que está autorizado a dirigirse al anotador-cronometrador y, llegado el caso, a los árbitros (ver, no obstante, Comentario 2, Tiempo muerto de equipo).

Posiciones y función de cada jugador

ATAQUE:

CENTRAL: se sitúan en el centro del ataque, su función principal es la de dirigir el juego ofensivo, suelen ser rápidos e inteligentes.

LATERALES: se sitúan a ambos lados del central, suelen tener un potente lanzamiento exterior o bien un potente cambio de ritmo que les permite ganar en las fintas.

EXTREMOS: se sitúan en las esquinas del campo, su función es la de abrir espacios comenzando las fijaciones al impar y finalizar las jugadas desde 6 metros, suelen ser ágiles y con suspensión.

PIVOT: es el jugador que se sitúa entre la defensa del equipo contrario con la intenciones de romper para crear espacios mediante bloqueos, suelen ser jugadores fuertes.



DEFENSA:

CENTRAL: se sitúan en el centro de la defensa, su misión es dirigir la defensa y estar atentos para ayudar a los laterales, suelen ser fuertes y grandes.

LATERALES: Se sitúan a los lados de los centrales, suelen ser jugadores algo más ágiles que los anteriores, aunque no tan robustos. Junto con los centrales suelen ser los jugadores que hacen la 2ª oleada al contraataque.

EXTERIORES: Son los que se sitúan en los extremos de la defensa, suelen ser rápidos y son los encargados de correr la primera oleada del contraataque.

AVANZADO: suelen ser rápidos, su misión principal es incomodar la circulación del balón y si es posible cortar, cuando están en juego suelen ser la primera opción de contraataque, ya que están más cerca del área contraria.

PORTERO: Es el jugador que se encarga de impedir que el balón entre en la portería, suelen ser altos, con reflejos y ágiles.



POSICIONES EN DEFENSA

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO

1.**Pase:** consta de dos partes

Pase o lanzamiento: se puede realizar en cualquier dirección de cualquier manera

Recepción: la recepción se realiza cuando se recibe el balón proveniente de un pase y se realiza con las manos abiertas, dedos estirados para poder atrapar el balón.

2.-**Bote:** el bote se realiza para avanzar en la cancha y se realiza golpeando el balón con la palma de la mano, no llevándolo

3.-**Defensa:** se realiza levantando los brazos y evitando que el rival logre lanzar y anotar un gol, siempre se debe dar la espalda a la portería defendida

4.- **Ataque o tiro al arco:** se realiza dando un salto hacia delante y siempre se debe llevar el balón arriba a la altura de la cabeza, la vista debe ir fija en el arco rival.

FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS

OFENSIVOS:

- Pase y va
- Cortina
- Pantalla
- Bloqueo
- Cruce

DEFENSIVOS:

- Basculación
- Deslizamiento
- Cambio de oponente
- Contrabloqueo

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO:



