

# BALONMANO

A finales del siglo XIX se practicaban juegos muy parecidos en el norte de Europa. Al principio el balonmano se jugaba al aire libre en campos de fútbol, jugando 11 contra 11 y utilizando un balón de voleibol o fútbol. Debido al rigor del clima en los países nórdicos, apareció una variante que se jugaban en pista cubierta y con equipos de 7 jugadores. El último mundial a 11 se jugó en 1966 y en la olimpiada de Munich (1972) se jugó a 7. Las mujeres tuvieron que esperar a los Juegos Olímpicos de Montreal (1976) para jugar a 7.

## 1. REGLAS BÁSICAS

**1.1.- ESPACIO DE JUEGO:** Es un rectángulo de **40 x 20** metros.

- Las áreas de portería: delimitada por línea continua y colocada a **6 metros** de la portería. Son zonas prohibidas excepto para el portero (línea de 6 metros)
- Líneas de golpe franco: son discontinuas y están colocadas a **9 metros** de la portería.
- Las Porterías: miden 3 m. de largo por 2 m. de alto.

**1.2.- EL TIEMPO DE JUEGO:** la duración es de dos tiempos de 30 minutos y un descanso de 10. El reloj no se detiene excepto si lo indica el árbitro.

## 2.- ESTÁ PERMITIDO

- Lanzar a portería desde dentro del área, siempre y cuando se haya saltado sin pisar la línea y lanzado el balón antes de caer al suelo.
- El portero dentro de su área de portería, no comete falta si realiza pasos, dobles o retiene el balón más de 3 segundos.
- Cuando un portero, tras un rechace, envía el balón detrás de su portería y éste sale por la línea de fondo, él mismo pondrá de nuevo el balón en juego. En cambio, si el balón es tocado por un defensa, se lanzará córner.
- Se pueden dar tres pasos sin botar el balón, pero sólo tres, después se debe pasar, botar o lanzar a portería.
- Podemos utilizar los brazos y las manos para apoderarnos del balón y bloquear el camino al contrario con el tronco, aunque no esté en posesión del balón.

## 3.- ACCIONES NO PERMITIDAS

- **PASOS:** se produce cuando das más de tres pasos con el balón en las manos sin haber botado el balón.
- **DOBLES:** se produce cuando después de haber dejado de botar, lo botas de nuevo.
- **PASIVO:** los árbitros pueden pitar juego pasivo cuando consideran que un equipo no tiene mentalidad ofensiva y tan sólo busca mantener la posesión del balón.
- Pisar la línea de 6 metros o entrar en el área de portería, excepto el portero.
- No se puede golpear, coger, empujar o zancadillear a un contrario.

- No se puede pasar al portero mientras está dentro del área, ya que sería penalti.

#### 4.- FALTAS ANTIREGLAMENTARIAS

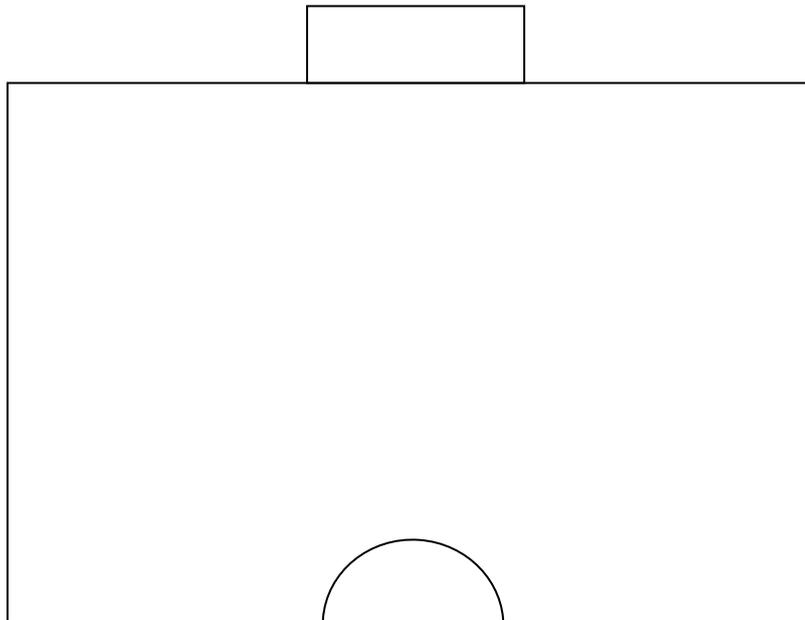
- **Golpe Franco:** lanzamiento que realiza un jugador para volver a poner la pelota en juego cuando el equipo contrario ha cometido una falta. Se lanza desde el lugar en el que se cometió, situándose los defensores a 3 metros del lugar de lanzamiento. Si se produce la falta entre las líneas de 6 y 9 metros, se sacará desde el punto más cercano en la línea de 9 metros (línea de golpe franco) situándose los defensores justo delante de la línea de 6 metros.

- Lanzamiento de 7 metros o Penalti: sanción máxima impuesta a un defensor por haber evitado de forma antirreglamentaria una situación clara de gol.

#### 5.- ACCIONES TÉCNICAS BÁSICAS: Bote, Pase, Recepción, Lanzamiento, Finta

## Preguntas

1.- **Dibuja** las líneas que hay en un campo de balonmano e indica que nombre recibe



2.- En el dibujo anterior, **coloca** a los 7 jugadores en función de sus posiciones.

Portero, **1ª línea:** lateral derecho, central, lateral izquierdo.

**2ª línea:** extremo derecho, pivote, extremo izquierdo.

3.- **Enumera** 3 sistemas defensivos que se utilizan en el balonmano. Colócalos en cada uno de los gráficos

