

Balonmano

Historia

No está claro quién fue el inventor del balonmano, pero Karl Schelenz creó un juego llamado Hanball, con unas reglas iguales a las del fútbol pero que se practicaba con las manos. Ese primer balonmano se disputaba en campos de hierba con dimensiones iguales a las del fútbol y con dos equipos de 11 jugadores. Con el tiempo el campo se hizo más pequeño y el número de jugadores por equipo bajó a siete.



A partir de los años 50 el balonmano de 11 desaparece y en los Juegos Olímpicos de Munich 72 se compite por primera vez con la modalidad de siete jugadores.

El primer partido de balonmano en España se disputó en Ferrol entre los alumnos de la Escuela Naval, en 1928. En 1929 se publica el primer reglamento. En 1941 se funda la Federación Española de Balonmano y se organiza el primer campeonato, ganó el SEU de Valladolid. En 1951 apareció la Primera División Nacional de balonmano a siete y la Liga Femenina. En 1958 desaparecen las competiciones de balonmano a 11.

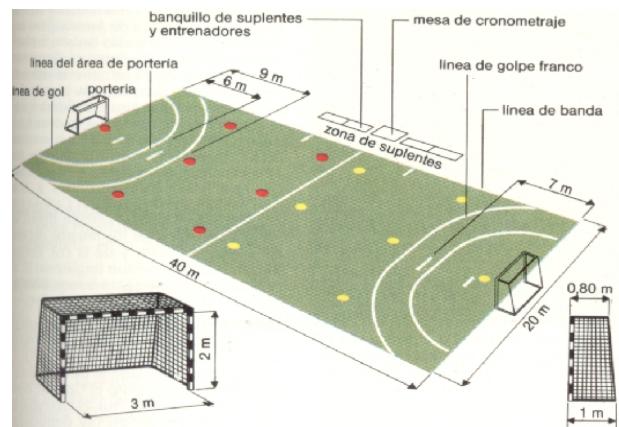


Equipo de balonmano de Barallobre
(década de 1960...)



Descripción

Un equipo puede tener 14 jugadores o jugadoras, pero en el terreno de juego sólo puede haber 6 jugadores de campo y un portero, los cambios pueden hacerse en cualquier momento y sin número máximo. El partido se divide en dos tiempos de 30 minutos, con 15 de descanso.



Reglamento

Se permite:

- Lanzar, parar, coger, golpear o empujar el balón con cualquier parte del cuerpo por encima de las rodillas.
- El portero puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo pero sólo en defensa.
- Retener el balón tres segundos como máximo, tanto en las manos como en el suelo.
- Dar tres pasos, como máximo, con el balón en las manos.
- Utilizar los brazos y las manos para bloquear el balón o apoderarse del mismo.
- Hacer todos los cambios que se quiera, sin necesidad de pedir permiso a los árbitros.

No se permite:

- Pisar el área de portería, incluida la línea, excepto el portero.
- Golpear el balón cuando lo tiene un adversario, empujar, agarrar o impedir la carrera. En caso de infracción el árbitro decretará golpe franco o lanzamiento de siete metros.
- Botar de nuevo el balón después de botarlo y cogerlo con una o ambas manos.
- Tocar al balón varias veces seguidas, sin que toque el suelo, otro jugador o la portería.
- Lanzarse sobre el balón rodando o parado en el suelo. Excepto el portero en su área de portería.
- El portero no puede entrar en su área con el balón. El juego pasivo, es decir, conservar el balón un equipo sin intención de ataque. Se sanciona con golpe franco.

- Lanzar el balón al propio portero dentro del área. (7 metros), o por detrás de la línea de portería (golpe franco)
- El portero no puede salir del área con el balón.

Saques:

En el saque de banda el jugador debe pisar la línea con un pie.

Se produce saque de banda cuando el balón rebasa las líneas de banda o portería (excepto si es un rechace del portero)
Después de ejecutar un saque de portería el portero no puede volver a jugar el balón a no ser que lo haya tocado otro jugador.

Al iniciar el partido , tras el descanso o después de un gol, se efectúa un saque desde el centro del terreno , en cualquier dirección. No importa donde estén los jugadores que defienden.

Faltas:

El golpe franco se ejecuta desde el lugar donde se cometió la falta, excepto si ocurrió entre las líneas de portería y de golpe franco , en este caso se lanza desde esta última línea.

El lanzamiento de 7 metros se efectúa desde la línea marcada en el suelo, pero sin pisarla. Debe ser un tiro directo a portería. El resto de los jugadores (excepto el portero defensor) permanecerá por detrás de la línea de golpe franco.

Sanciones

Advertencia : el árbitro avisa al jugador de los riesgos de su acción.

Amonestación : el árbitro muestra tarjeta amarilla al jugador.

Exclusión : por cometer faltas reiteradas , retrasar la ejecución de un lanzamiento o emplearse con dureza excesiva , un árbitro puede excluir a un jugador, es decir debe abandonar el juego durante dos minutos. No puede entrar otro en su lugar.

Descalificación; el árbitro muestra tarjeta roja, el jugador no puede volver a jugar, pero transcurridos dos minutos , puede entrar un sustituto.

Técnica y táctica

Técnica

En balonmano es fundamental dominar los pases, el bote , la finta y el lanzamiento a portería.

El bote se realiza mediante la extensión y flexión de la muñeca, procurando que el balón sólo toque la yema de los dedos. Recuerda que solamente se pueden dar tres pasos sin botar el balón.

Los lanzamientos pueden ser de varios tipos:

Apoyo: cuando el jugador está en contacto con el suelo.

Salto: el jugador salta hacia adelante con el fin de acercarse a la portería.

Suspensión: lo que se pretende es ganar altura. Lanzar por encima de los adversarios.

Caída: suele ser el lanzamiento propio de la posición de pivote. Se lanza el balón antes de entrar en contacto con el suelo.

Una finta es el movimiento que se practica con el cuerpo con el fin de engañar al contrario, haciéndole creer que vamos hacia un lado , cuando realmente pretendemos ir hacia otro.

Táctica.

El desarrollo del juego tiene lugar frente a las áreas, por lo que no existe prácticamente juego en el centro del campo. Las transiciones son rápidas.

Sistemas de juego.

En ataque se utiliza un 3:3 o un 2:4 , lo que significa que los atacantes forman dos líneas .

Para defender se suele utilizar un sistema 6:0 , los defensores formando un “muro” frente a su portería.. También se pueden organizar una defensa 5:1 o 3:2:1 , esta última en forma de pirámide.

