

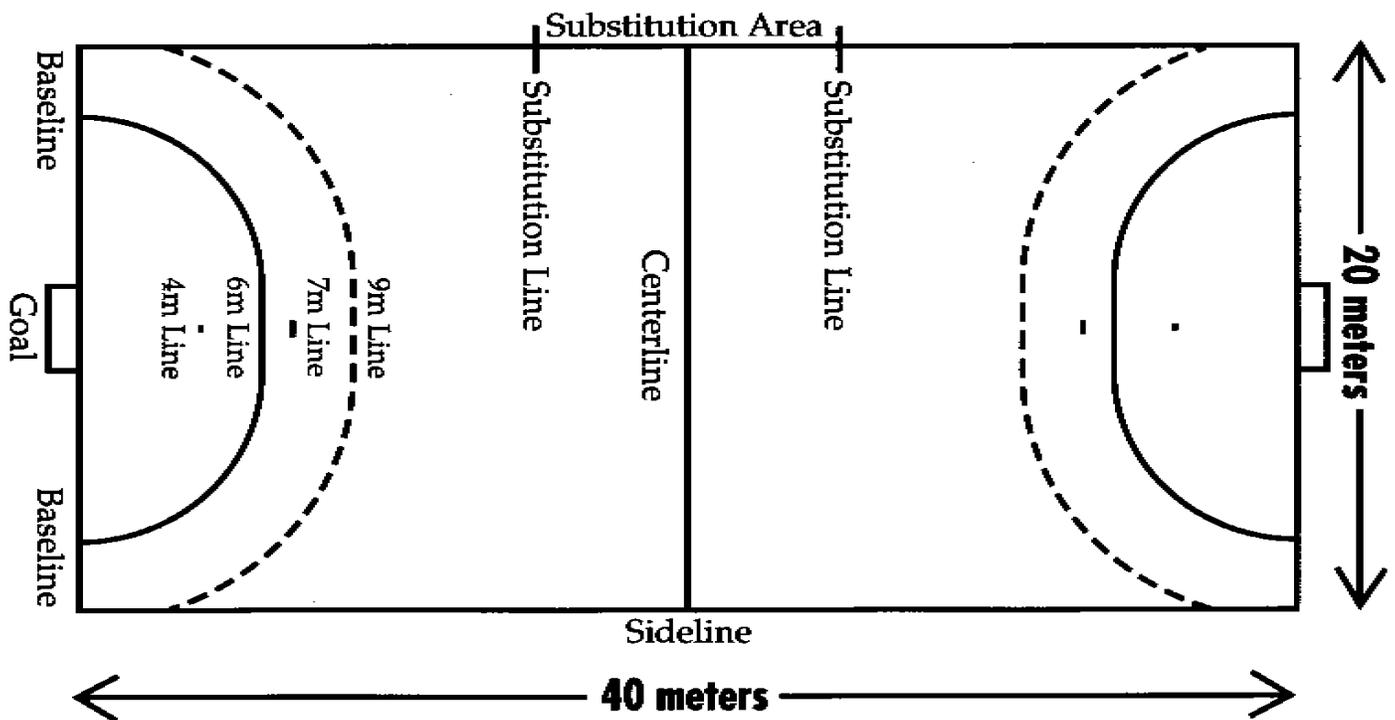
TEORIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 3º DE LA ESO: 3er TRIMESTRE

4. – EL BALONMANO

Es un deporte olímpico en el que compiten dos equipos de 7 jugadores. El objetivo del juego es introducir el balón con ayuda de las manos en el interior de la portería defendida por el equipo contrario.

4.1. – EL CAMPO

Es un rectángulo de 40 m de largo por 20 de ancho. El campo comprende la zona de juego, dividida en 2 mitades por una línea central y 2 áreas de portería. En sus extremos se sitúan las porterías que tienen 3 metros de ancho por 2 de alto, pintadas con trazos alternos y de igual longitud de color blanco y rojo, y están provistas de una red sin tensar que evita que la pelota salga rebotada al entrar. El área de portería queda limitada por una línea de trazo continuo situada a 6m. La línea de golpe franco, marcada por un trazo discontinuo, esta situada a 9 m de la portería. La línea que está enfrente de la portería, situada a 7m, es la línea de lanzamiento de penalti. A cada lado, y a 4,5m de la línea central, un trazo de 15 cm marca la zona de cambio de jugadores.



4.2. – EL EQUIPO

Un equipo está formado por 14 jugadores, de los cuales 7 serán titulares y 7 suplentes. De los 7 que pueden estar sobre la pista, 6 jugadores serán de campo y uno, el portero. En el banquillo permanecen 6 jugadores de campo y otro guardameta. Los jugadores visten camiseta con un número identificativo visible en su parte delantera y trasera, pantalones cortos y calzado deportivo. La

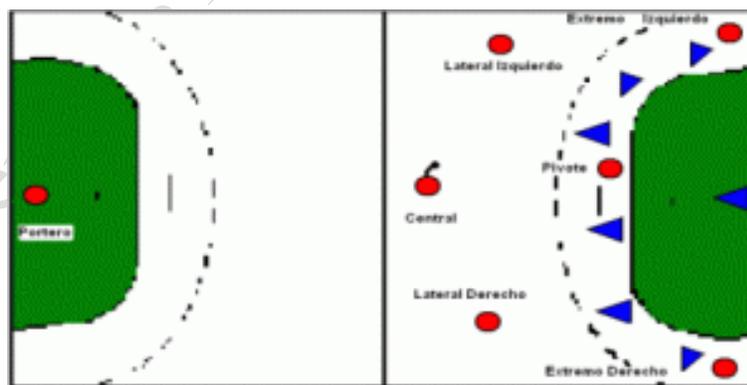
indumentaria del portero ha de ser claramente diferenciada de la del resto de jugadores, suele llevar pantalón largo y no llevan guantes.

Los jugadores de campo se diferencian según la función que realizan y la situación que ocupan: portero, pivote, laterales, extremos y centrales.

- **El portero:** Es el encargado de defender la portería, intentando encajar el menor número de goles posible. Suelen rondar el 1,90 de altura y su principal objetivo, dada la potencia y proximidad de la mayor parte de los lanzamientos que recibe, no es parar directamente el balón, sino tapan la mayor parte de la portería para que el balón le golpee a él y no atraviese la línea de gol. Suelen mover mucho los brazos y las piernas para taponar todos los huecos posibles. Tiene unos grandes reflejos.



- **El pivote:** Suelen ser jugadores muy altos, por encima de los 2m. Se suelen situar muy cercanos a la línea de 6m intentando ganar la posición en la parte central, justo enfrente de la portería, para recibir algún pase en buenas condiciones para marcar. Además dificultan los movimientos de la defensa contraria.
- **Los laterales:** Juegan por fuera en ataque. Suelen ser rápidos y con un buen lanzamiento.



- **Los extremos:** Ocupan las esquinas del campo en ataque. Suelen ser los más bajos (sobre 1,85m) ya que necesitan mucha rapidez para sorprender al equipo contrario desde esa posición. Tiene que lanzar muy bien en suspensión, rectificado y vaselina. Son jugadores hábiles de la mano contraria al lado en el que juegan.
- **Los centrales:** Por lo general son jugadores muy altos, con gran tiro en suspensión y principales baluartes defensivos en el centro de la zona.

4.3. – EL PARTIDO

Se disputan dos tiempos de 30 minutos con un descanso de 10, sin prórroga, es válido el empate, excepto en torneos que se disputan con eliminatorias y necesitan un ganador. En estos casos, se disputa una prórroga de 2 tiempos de 5 minutos. En el caso de que persista el empate, habrá otra prórroga. En los últimos años se ha introducido en algunos torneos, para no alargar excesivamente los partidos, una tanda de 5 penaltis por equipo, y si persiste el empate, un lanzamiento por equipo hasta que un equipo falle y el otro anote.

En principio el reloj no se detiene cuando se cometen infracciones, pero en determinados casos el árbitro puede solicitar que se detenga.

Cada equipo dispone de 2 tiempos muertos de 1 minuto de duración cada uno en cada periodo para dar instrucciones a sus jugadores.

Los partidos son dirigidos por 2 árbitros.

4.4. – ALGUNAS REGLAS DEL JUEGO

Algunas de las reglas más importantes del juego son:

- La pelota puede ser tocada con las manos, los brazos, el tronco y la cabeza, pero nunca con los pies. El portero es el único jugador que puede emplear cualquier parte del cuerpo para parar el balón.
- La pelota no puede ser retenida más de 3 segundos por un jugador que permanezca inmóvil.
- No se puede dar más de 3 pasos seguidos sin botar el balón.
- Una infracción reglamentaria se castiga con un golpe franco, poniendo en juego la pelota el equipo contrario en el punto donde se ha cometido la falta. Si la falta se comete dentro de la línea de golpe franco (línea de 9m) la falta se saca desde esa línea. Toda falta cometida dentro de la zona de 9m es castigada con un golpe franco si el jugador que la sufre no está en posición de tiro o en posesión de la pelota. Si esta ha sido realizada sobre un jugador que se encuentra frente al portero en situación clara de gol, se produce un penalti, castigado con un lanzamiento libre desde la línea de 7m.
- El área de portería no puede ser pisada o atravesada por ningún jugador, tanto de uno como de otro equipo, con excepción del portero. Cuando se realiza un lanzamiento hay que saltar desde fuera y soltar el balón antes de que el jugador toque el suelo, en este caso si se puede pisar el área.
- Las exclusiones. Si se cometen faltas duras los árbitros tienen la posibilidad de expulsar temporalmente al jugador infractor, lo que se conoce como exclusión. Son de 2 minutos y durante ese periodo de tiempo el equipo infractor queda en inferioridad.
- Las tarjetas. Hay tarjetas amarillas para faltas duras o por repetición de infracciones, y tarjeta roja para casos más graves. Dos amarillas equivalen a una roja. Con la roja el jugador sancionado no puede volver a jugar en el partido.
- Los jugadores pueden relevarse cuantas veces considere oportuno el entrenador en cualquier momento del partido, entrando al campo por la zona de cambios y siempre y cuando el jugador sustituido haya abandonado el terreno de juego. Los cambios antirreglamentarios se penalizan con golpe franco y una exclusión de 2 minutos al infractor.
- El pasivo. No se puede pasar el balón durante mucho tiempo entre los jugadores de un equipo sin buscar la portería contraria. En caso de que esto ocurra se le pita pasivo y el balón pasa a ser del

equipo contrario. No es un tiempo estipulado. Cuando los árbitros interpretan que se está incurriendo en esta infracción, levantan un brazo para avisar de su inmediata señalización. Y si no cambia la actitud ofensiva del equipo, se señala.

4.5. –PRINCIPALES ACCIONES TECNICAS

Podemos diferenciar entre técnica ofensiva y técnica defensiva. Dentro de la técnica ofensiva podemos hablar como aspectos básicos de:

- **El bote:** permite avanzar con el balón controlado. Se intenta controlar sobre todo con las yemas de los dedos. El bote en velocidad es utilizado para avanzar con gran rapidez hacia la portería contraria. El balón debe ir ligeramente adelantado y botar a la altura de la cadera.
- **El pase:** hay diferentes tipos de pase, aunque el más normal es el que se realiza con una mano, empezando con el brazo retrasado y el balón detrás de la cabeza.
- **El lanzamiento:** Vamos a diferenciar entre los más utilizados:
 - En suspensión: Se trata de elevar nuestro cuerpo, permanecer unos instantes en el aire para acabar realizando el lanzamiento. Este lanzamiento se suele utilizar para lanzar por encima de los rivales.



- De cadera: También llamado en apoyo. Se realiza con los pies apoyados en el suelo y con el tratamos de realizar un tiro rápido y sorpresivo para intentar conseguir un gol. El balón sale desde la altura de la cadera de manera muy rápida.
- En caída: Se suele utilizar sobre todo cuando se recibe en posiciones cercanas a la línea de 6m. El jugador cuando recibe de espaldas a la portería, se gira rápidamente y cayéndose hacia delante realiza el lanzamiento.



Órbigo-

- Con rectificado: El rectificado es una finta que pretende engañar al contrario antes de realizar el auténtico lanzamiento para así confundirle y tener más posibilidades de conseguir el gol.
- En vaselina: Puede ser ejecutado con cualquiera de los tipos de lanzamientos anteriores. La principal diferencia es la trayectoria que describe el balón. Se trata de realizar un lanzamiento arqueado por encima del portero cuando este no se encuentra con los pies situados en el suelo y así impedir su reacción y facilitar la consecución del gol.

En cuanto a la técnica defensiva, únicamente destacar que en defensa el jugador de balonmano esta con los pies ligeramente separados y flexionados y las manos levantadas por encima de los hombros para poder tapar cualquier hueco para un lanzamiento.

4.6. – PRINCIPALES ASPECTOS TACTICOS

Podemos diferenciar entre táctica ofensiva y defensiva. Dentro de la táctica ofensiva podemos destacar los sistemas más utilizados

- Ataque con un pivote: 5 jugadores de campo situados entre las líneas de 9 y 6m mueven el balón de forma rápida por fuera intentando crear huecos en la defensa rival. Mientras el pivote, juega de espaldas a la portería, pegado a línea de 6m intentando recibir un buen pase en una situación ventajosa y retrasar los movimientos de la defensa rival.
- Ataque con doble pivote: 4 jugadores situados por fuera y dos jugando pegados a la línea de 6m intentando conseguir lo mismo que en el ataque anterior.

En cuanto a la táctica defensiva, podemos destacar las siguientes:

- 6-0: Es cuando los 6 jugadores se sitúan pegados a su línea de 6m intentando ocupar el mayor espacio posible y desplazándose lateralmente siguiendo los desplazamientos del balón controlado por el equipo contrario.

