

APUNTES DE BALONMANO



1. HISTORIA

Para establecer los orígenes del balonmano, los investigadores tratan de buscar similitudes y puntos de contacto con juegos propios de los griegos y de los romanos.

Todo el mundo está de acuerdo en que el balonmano, tal y como se entiende ahora es un deporte realmente muy joven, del primer cuarto del siglo XX.

En la Antigua Grecia existió un “**juego de uranía**” en el que se usaba el balón de medidas parecidas a una manzana, que debía ser sostenido en el aire. Posteriormente, también entre romanos **el médico Galeno** había aconsejado a sus enfermos la práctica del “**Haspartum**”, una modalidad que se realizaba con una pelota y con las manos. Más adelante en la **Edad Media** el trovador **Walter Von der Voegelwide** describió asimismo “**el juego de la pelota**”, que consistía en atrapar el balón en vuelo de una forma parecido a como se lo pasan ahora los jugadores de balonmano.

El nacimiento del balonmano tal y como lo conocemos en la actualidad **nace en Alemania después de la 2ª Guerra Mundial**, gracias a **Max Heiser** (profesor de Educación Física de Berlín), que inventó este juego para ocupar los ratos libres de los trabajadores de la empresa Siemens. Poco tiempo después, **Carl Schelenz** cambió ligeramente las normas y creó lo que se conoció como **handbold**, que se jugaba con once jugadores en un campo de fútbol (**en la actualidad aún se sigue jugando a esta modalidad en países como Austria y Alemania**).

En 1947, el balonmano se convirtió en un juego en el que se enfrentaban dos equipos de 7 jugadores en un campo de 40x20 metros.

En España este deporte se fue introduciendo poco a poco y en **1958 la selección española participó por primera vez en una competición internacional**. En **1979** el equipo español consiguió ganar el **Mundial B**, ya que existía otro mundial A y fue a partir de este momento cuando este deporte experimentó una gran progresión.

Los mayores éxitos en la historia de la selección española, son haberse proclamado campeona del mundo en el Mundial de Túnez 2005 y ocho años después, en el Mundial de España 2013.

Además, en los últimos 20 años, ha ganado tres medallas de bronce en Juegos Olímpicos (Atlanta 1996, Sídney 2000 y Pekín 2008), otra más de bronce en Mundiales (Suecia 2011) y en los Europeos, ha sido subcampeona en cuatro ocasiones y dos veces medalla de bronce.

En cuanto a la categoría femenina, los mayores logros de la selección española, han sido los dos subcampeonatos de Europa en Macedonia 2008 y Croacia-Hungría 2014, el tercer puesto en el Mundial de Brasil 2011 y la histórica medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Si hablamos del balonmano en Castilla la Mancha, cabe destacar el gran auge de este deporte en la Comunidad, prueba de ellos es que cuenta con 2 equipos en la máxima categoría del balonmano nacional, la liga ASOBAL, BM Guadalajara y Globalcaja Ciudad Encantada de Cuenca.

En 1926 se estableció el reglamento Internacional de Balonmano, el cual sufre cambios constantemente, la última modificación ha tenido lugar en el 2010. En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano, formada por 11 países, que más tarde se llamaría Federación Internacional de Balonmano (IHF).

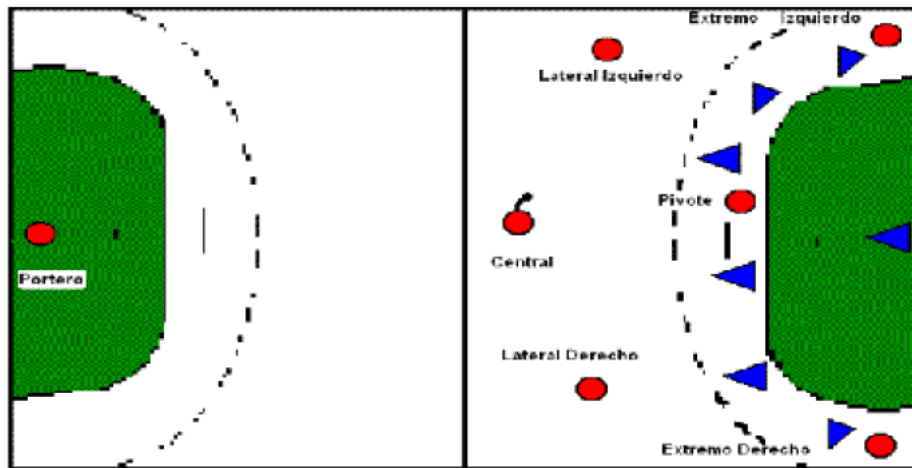
En 1965 es considerado por el COI como deporte Olímpico y es en **1972 en los Juegos Olímpicos de Munich** cuando se disputa el primer partido en categoría masculina, mientras que en categoría femenina habría que esperar hasta **1976 en los Juegos Olímpicos de Montreal**.

2. ¿CÓMO SE JUEGA?

- **Duración:** un partido de balonmano consta de 2 períodos de 30 minutos con un descanso de 10 minutos entre ellos.
- **Jugadores:** un equipo de balonmano está formado por 14 jugadores, de los cuales sólo siete pueden estar presentes en el terreno de juego al mismo tiempo, por lo tanto, podemos decir que se enfrenta dos equipos de 7 contra 7. De estos siete jugadores uno hace de portero.

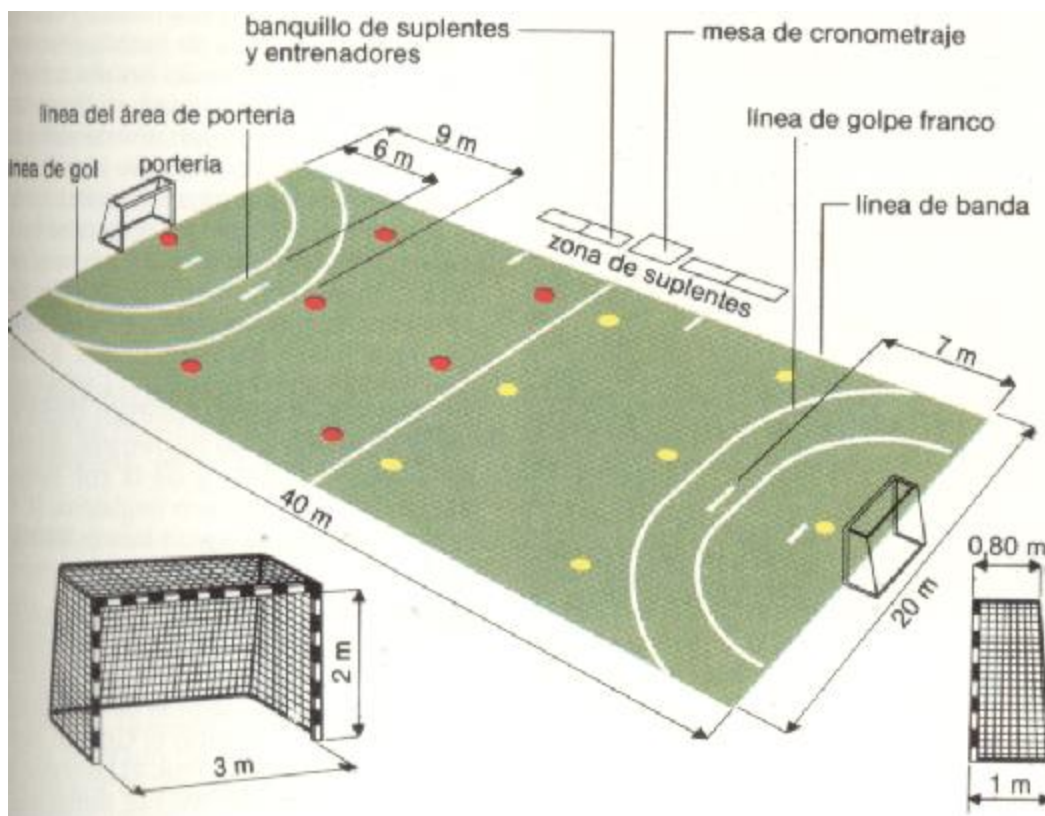
Cada uno de estos jugadores ocupa en el campo un lugar específico:

1. Portero: es el jugador que defiende la portería.
2. Extremos: son los jugadores que actúan más cerca de la línea de banda. Sus principales características son la velocidad y la habilidad en el lanzamiento desde posiciones difíciles.
3. Laterales: destacan por su altura y potencia de lanzamiento, se sitúan en el campo entre los centrales y los extremos.
4. Pivote: juega en el centro del ataque y de espaldas a la portería. Es un jugador fuerte que lucha contra los defensas para conseguir abrir espacios a sus compañeros.
5. Central: es el jugador que organiza el ataque de su equipo. Es el jugador con más visión de juego y mejor manejo del balón.



De todos estos puestos el del portero es el que tiene unas características especiales ya que dentro de su área puede retener el balón más de 3 segundos, hacer pasos y dobles, además es el único jugador que puede tocar el balón con el pie. Puede salir del área pero en ese momento se convierte en un jugador de campo más y debe respetar las reglas.

3. EL TERRENO DE JUEGO



5. REGLAMENTO

¿Qué 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 3 pasos con el balón en la mano (también después de realizar estos 3 pasos podemos dar un bote y realizar 3 más).

No está permitido

- ☞ Tocar el balón por debajo de la rodilla.
- ☞ Lanzarse sobre el balón.
- ☞ Lanzar el balón contra un adversario.
- ☞ Botar con las dos manos (dobles)
- ☞ Acompañar el balón mientras lo botamos (dobles)
- ☞ Dar más de tres pasos con el balón en la mano.
- ☞ Entrar en el área de portería (ni siquiera se puede pisar la línea del área) **si bien, hay una 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

a) Está permitido:

- ☞ El contacto con el adversario siempre que no sea violento.
- ☞ Se puede obstruir al adversario utilizando el tronco.

b) No está permitido:

- ☞ Obstruir el paso con las manos o las piernas.
- ☞ Empujar al adversario, agarrarlo, etc.

Estas acciones no permitidas son penalizadas con **golpe franco** (lo que en otros deportes conocemos como falta) y este se saca desde el lugar donde se cometió la infracción y si ocurre entre la línea de 9 metros (discontinua) y 6 metros (línea del área de portería) el golpe franco se saca **desde nueve metros**. Si esta tiene lugar en el área de portería se señalan **7 metros** o lo que es lo mismo **penalti**.

Sanciones disciplinarias:

1. **Golpe franco:** como ya hemos explicado anteriormente equivale a una falta, porque se comete una acción no permitida en el juego, ya sea contra el contrario o contra las normas del propio juego, por ejemplo: pasos, dobles, etc.
2. **Amonestación:** consiste en sacar tarjeta amarilla, por reiteración en una acción no permitida, por ejemplo agarrones, si se vuelve a realizar esta acción cuando ya se tiene tarjeta, se pasa a la siguiente sanción que es la exclusión. Un equipo puede recibir tres tarjetas amarilla, no más y el mismo jugador sólo una. Además de las tres de equipo, también se puede enseñar una al banquillo (entrenador, médico, fisioterapeuta, etc.)

- 3. Exclusión:** se señala con el brazo extendido y enseñando dos dedos de la mano (índice y corazón) y esto indica que el jugador debe abandonar el terreno de juego durante dos minutos. Un mismo jugador puede recibir tres exclusiones, pero a la tercera es descalificado, es decir, debe abandonar el partido.



- 4. Descalificación:** consiste en enseñar una tarjeta roja, y esta puede ser directa por una infracción muy grave, por ejemplo poner en peligro la integridad física de un adversario empujándole por la espalda cuando está en el aire. O como decíamos anteriormente, la descalificación puede producirse por tres exclusiones (tres veces dos minutos). Cuando un jugador es descalificado abandona el partido, pero pasados dos minutos puede volver a entrar un compañero en el terreno de juego.

Salida del balón del terreno de juego.

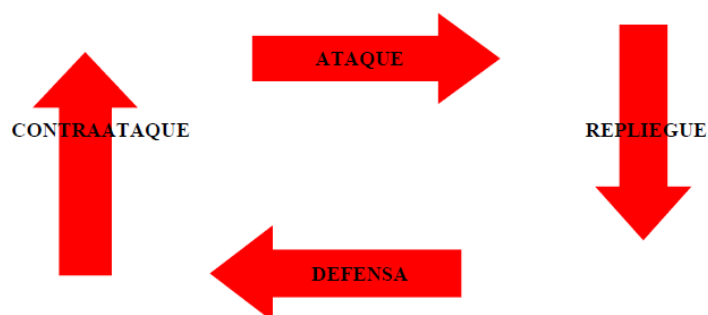
1. Si el portero envía el balón fuera por la línea de fondo de su portería el balón es para él, que debe sacar desde su área.
2. Si es un defensa el que lo envía fuera de la línea de fondo saca el equipo contrario desde la esquina más cercana a la que salió el balón.
3. Si el balón sale por la línea de banda, saca el equipo contrario al que envió el balón fuera del terreno de juego. Para sacar de banda hay que pisar la línea lateral.

Lanzamiento de 7 metros o Penalti.

Cuando un jugador que está lanzando a portería en 6 metros y se encuentra con ventaja clara para conseguir gol recibe una falta el árbitro debe pitar penalti. Por ejemplo un jugador que está lanzando en 6 metros solo delante del portero es agarrado de la camiseta y cae al suelo. Este se lanza desde la línea de 7 metros, de ahí su nombre, y el portero no puede pasar de la línea de 4 metros que se encuentra en el área de portería.

6. FASES DEL JUEGO Y PRINCIPIOS DEL BALONMANO

Fases del juego



Principios del juego

EN ATAQUE	EN DEFENSA
<ul style="list-style-type: none"> - Conservar el balón - Progresar a portería (pase, bote o finta) - Conseguir gol (lanzamiento) 	<ul style="list-style-type: none"> - Luchar por robar el balón - Evitar la progresión a portería (marcaje, interceptación) - Evitar gol (blocaje)

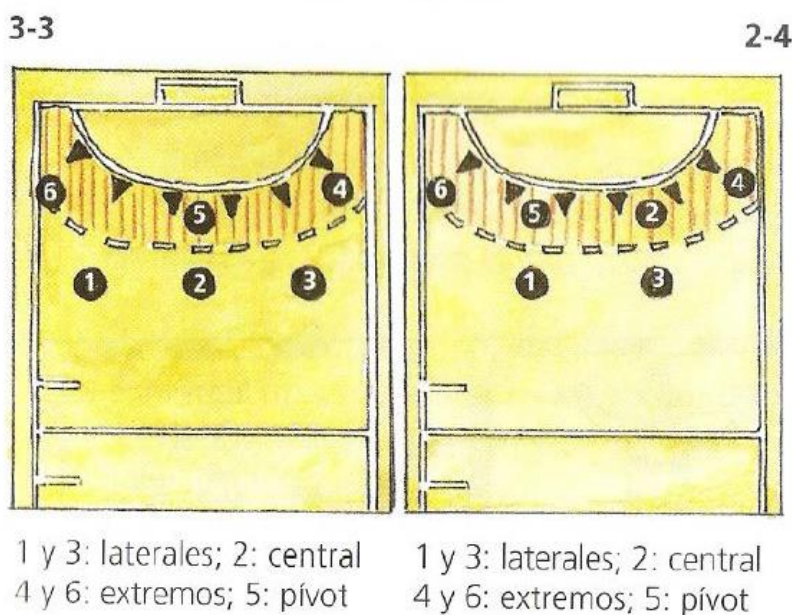
7. SISTEMAS DE ATAQUE Y DE DEFENSA

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 el juego del rival y adaptarse continuamente a sus cambios tácticos. Algunos de los sistemas de ataque más comunes son el 3-3 y el 2-4.

De todos estos el más utilizado es el 3-3, donde como podéis comprobar en el gráfico contamos con tres jugadores en la primera línea y tres en la segunda.

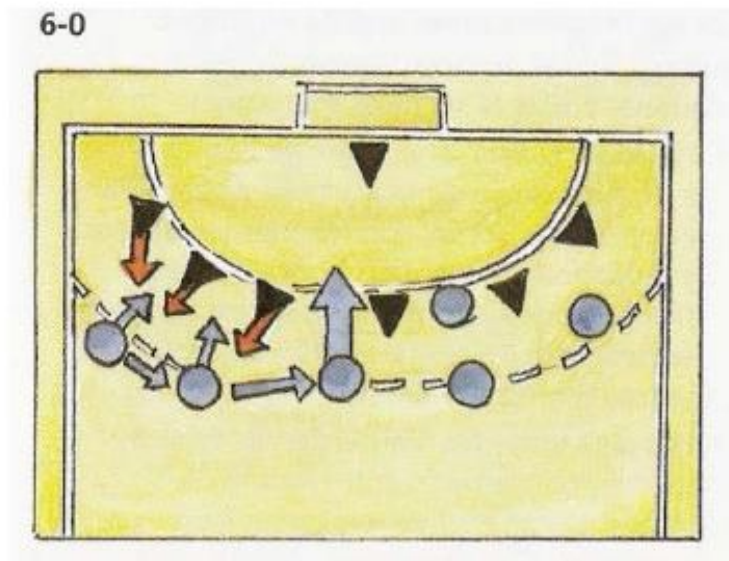
Sistemas de ataque



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. Existen diferentes formas de organizar la defensa. Los sistemas más habituales son el 6-0 (que es el más usado), el

5-1 y el 3-3, aunque no debéis olvidar que estos sistemas cuentan con variaciones en función del tipo de ataque.



8. ELEMENTOS TÉCNICOS

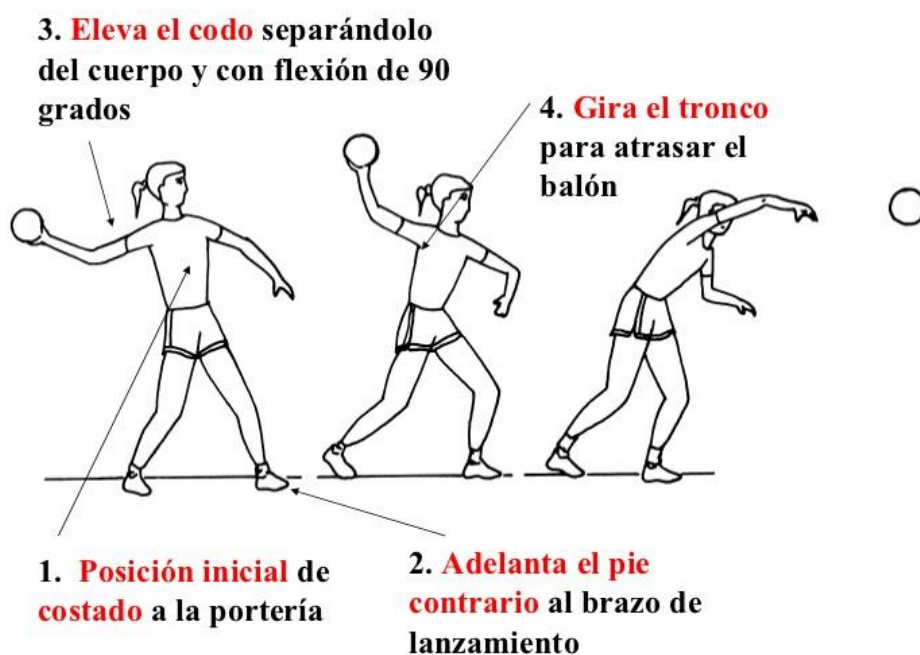
- a. **Adaptación del balón:** el balón se contacta con las yemas de los dedos. La mano debe adoptar una posición ligeramente cóncava y los dedos deben separarse ampliamente pero sin rigidez. La totalidad de la palma de la mano no puede estar en contacto con el balón y debemos recordar que es muy importante la presión del pulgar y del meñique.
- b. **El pase:** para realizar un pase tendremos en cuenta los siguientes aspectos:
 - ☞ La fuerza en función de la distancia entre receptor y pasador.
 - ☞ Precisión: que el compañero no tenga que modificar su posición innecesariamente.
 - ☞ Seguridad: evitar riesgos innecesarios.
 - ☞ Tensión: para aumentar el índice de seguridad, buscar un recorrido más corto y rápido del balón.

Los pases se pueden realizar en apoyo o en suspensión y con una o dos manos. Y dentro de estos hay muchos tipos: frontal, lateral, por detrás, en pronación,...

A continuación veremos algunos de ellos.

1. **Frontal:** es el que denominamos de armado clásico, es el más habitual y se realiza de forma horizontal a la altura del hombro, con el tronco ligeramente torsionado hacia el brazo ejecutor y la pierna contraria a este ligeramente adelantada.
2. **Pronación:** el brazo realiza un movimiento circular por delante del cuerpo, elevando el balón de un lado a otro lo más rápido posible y terminando extendido con un giro rápido de muñeca. Se utiliza mucho porque es un pase muy rápido hacia un compañero situado en el mismo lado de su brazo hábil.
3. **Parabólico:** igual que el de armado clásico pero en el momento de soltar el balón los dedos hacen girar el balón hacia atrás, de esta forma se modifica la velocidad y la trayectoria del balón. Se utiliza para largas distancia o vaselinas al portero.

- c. **Ciclo de pasos:** según el reglamento, el jugador con balón puede dar un máximo de tres pasos. Se considera un paso cuando el jugador levanta el pie y lo vuelve a apoyar en el suelo. Al dar 3 pasos se llama ciclo de pasos. Después de un ciclo de pasos se puede hacer otro siempre que se haya botado el balón. Agotado el segundo ciclo de pasos, hay tres segundos para pasar o lanzar.
- d. **El lanzamiento:** este tiene como objetivo conseguir gol y para tal fin debe ser preciso, potente y con la dirección adecuada. Para realizar un lanzamiento debemos tener en cuenta:
- ☞ Lanzar en trayectoria libre de marcaje.
 - ☞ No lanzar siempre hacia la misma zona.
 - ☞ El lugar o el ángulo de tiro depende de la situación, posición y características del portero y la situación y posición del atacante. También habrá que tener en cuenta la posición del defensor y el puesto específico del lanzador.
 - ☞ Necesitamos una alta concentración y decisión.
 - ☞ Dominar una amplia gama de lanzamientos.
 - ☞ El movimiento de muñeca es fundamental.



A continuación veremos algunos tipos de lanzamientos:

- En apoyo:
 - Armado clásico o habitual
 - De cadera
 - Rectificado sin caída
 - En apoyo bajo
 - De espaldas o revés.

- Sin apoyo:
 - Vaselina
 - Suspensión

La técnica de lanzamiento es similar a la de los pases, aunque aquí la velocidad y la fuerza del brazo en la ejecución son fundamentales, así como la torsión del tronco y el movimiento articular de la muñeca.

De todos los mencionados el de cadera, junto con el rectificado son los más difíciles de realizar.



e) Las fintas: son acciones de juego tácticas individuales. Tanto el oponente directo como el resto de los jugadores deben ser engañados sobre la verdadera pretensión de la acción. Asegura en su aplicación ciertas ventajas temporales y espaciales.

Tipos de fintas:

- **Finta de lanzamiento:** El jugador realiza un engaño al defensor, a la hora de realizar el lanzamiento a portería.
- **Finta de pase:** En las fintas de pase el jugador realiza un engaño al defensor, a la hora de realizar un pase.
- **Finta de desplazamiento:** Las fintas con el cuerpo, con posesión del balón, tienen como finalidad esquivar al oponente y realizar el lanzamiento o pasar al compañero, el cual, como consecuencia de esta acción, obtiene una posición favorable para el mismo. En este grupo de fintas se pueden hacer más divisiones, como: fintas de frente, fintas de costado y de espaldas al oponente, y fintas simples y dobles.

Por la trayectoria de salida:

- Con salida por el punto fuerte: Por el lado del brazo ejecutor.
- Con salida por el punto débil: Por el lado contrario del brazo ejecutor.

Por el número de pasos utilizados en el engaño:

- En el punto cero: El jugador realiza la finta sin dar ningún paso.

- Al primer paso: El jugador realiza la finta dando un paso.
- Al segundo paso: El jugador realiza la finta dando dos pasos en la fase de engaño
- Al tercer paso: El jugador realiza la finta dando tres pasos, hay que salir con bote o en salto, si se sale con bote se hará con la mano más alejada del defensor.

