



Universidad
Continental

Actividad: Balonmano

Guía de Trabajo



Visión

Ser una de las 10 mejores universidades privadas del Perú al año 2020, reconocidos por nuestra excelencia académica y vocación de servicio, líderes en formación integral, con perspectiva global; promoviendo la competitividad del país.

MISIÓN

Somos una universidad privada, innovadora y comprometida con el desarrollo del Perú, que se dedica a formar personas competentes, íntegras y emprendedoras, con visión internacional; para que se conviertan en ciudadanos responsables e impulsen el desarrollo de sus comunidades, impartiendo experiencias de aprendizaje vivificantes e inspiradoras; y generando una alta valoración mutua entre todos los grupos de interés.

Universidad Continental

Material publicado con fines de estudio

Código: A1D11

2017



Presentación

El balonmano, handball o hándbol (términos procedentes del término alemán handball) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis jugadores y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros.

El presente texto tiene como objetivo fundamental incentivar y mejorar la práctica del balonmano, así como también informar sobre el trabajo a llevarse a cabo durante este semestre académico. El primer tema que lleva por nombre, "La Activación Morfo funcional", está dirigido a mejorar la cultura deportiva, ya que es un elemento muy importante para optimizar las funciones fisiológicas y físicas del cuerpo humano; es por ello que su tratado como tema inicial del curso es, de vital importancia teniendo en cuenta que la activación morfo funcional es una actividad física previa para cualquier práctica deportiva; esta nos ayuda a evitar las lesiones musculares, óseas, entre otras, y también potencializa las valencias o capacidades físicas, que se utilizan en cualquier deporte.

Los alumnos deberán entender que en la vida, las exigencias tienen que pasar por aspectos previos de preparación, y que en un aspecto físico de práctica deportiva es de vital importancia, ya que el riesgo de sufrir una lesión en la práctica deportiva es muy alto.

A continuación trataremos sobre temas específicos al balonmano, como su historia, sus reglas, fundamentos técnicos y finalmente sus fundamentos tácticos, tanto individualmente como grupalmente (en equipo) por tratarse de un deporte colectivo. El alumno mediante estos ejercicios demostrará y desarrollará sus habilidades físicas, sociales, de liderazgo y otros aspectos muy importantes para el optimizar el desarrollo integral de nuestros estudiantes universitarios, ya que un deporte como el balonmano, alberga en su filosofía de práctica aspectos que se puedan utilizar en cualquier aspecto de la vida, ya sea en un trabajo intelectual, físico, aspectos personales, etc.

El dictado de clases se desarrollará con una metodología, de solución de problemas, donde el alumno será el protagonista principalmente; todo mediante el quehacer y resolución de problemas.

El recopilador



Índice

VISIÓN	2
MISIÓN	2
PRESENTACIÓN	3
ÍNDICE	4
PRIMERA UNIDAD	
Tema N° 1: La Activación Morfo funcional	
1.1 La activación morfo funcional y sus clases	7
1.2 Características y efectos de la activación morfo funcional	7
1.3 Tipos de ejercicios	8
Tema N° 2: Reseña histórica y Reglamento de Balonmano	
2.1 Reseña histórica del balonmano	10
2.2 Reglamento de balonmano	10
Regla 1. EL TERRENO DE JUEGO	11
Regla 2. LA DURACIÓN DE UN PARTIDO	14
Regla 3. EL BALÓN	14
Regla 4. LOS JUGADORES	15
Regla 5. EL PORTERO	16
Regla 6. EL ÁREA DE PORTERÍA	17
Regla 7. COMO PUEDE JUGARSE EL BALÓN	17
Regla 8. COMPORTAMIENTO CON EL CONTRARIO	19
Regla 9. EL GOL	19
Regla 10. EL SAQUE DE CENTRO	20
Regla 11. EL SAQUE DE BANDA	20
Regla 12. EL SAQUE DE PORTERÍA	21
Regla 13. EL GOLPE FRANCO	21
Regla 14. EL LANZAMIENTO DE 7 METROS	23
Regla 15. EL SAQUE DE ARBITRO	23
Regla 16. LA EJECUCIÓN DE LOS LANZAMIENTOS	23
Regla 17. LAS SANCIONES DISCIPLINARIAS	24



Regla 18. LOS ÁRBITROS	26
Regla 19. El ANOTADOR y EL CRONOMETRADOR	27

Tema N° 3: Gestiformas de Balonmano

1.- Penetrar en el área de portería	27
2.- Dobles, doble bote	27
3.- Pasos, o mantener el balón más de tres segundos	27
4.- Abrazar, retener o empujar	27
5.- Golpear	29
6.- Falta del atacante	29
7.- Saque de banda – dirección	30
8.- Saque de portería	30
9.- Golpe franco – dirección	30
10.- Mantener la distancia de 3 m	30
11.- Juego pasivo	31
12.- Gol	31
13.- Amonestación (amarilla) - Descalificación (roja)	32
14.- Exclusión (2 minutos)	32
15.- Expulsión	32
16.- Time-out	33
17.- Permiso para entrar dos personas en el terreno de juego durante el time-out	33
18.- Advertencia de juego pasivo	33

SEGUNDA UNIDAD

Fundamentos Técnicos Individuales

4.1 Recepción de balón	34
4.2 El bote y sus tipos	32
4.3 Pases y tipos de pases	33
4.4 Técnicas de lanzamiento o tiro	33
4.5 El arquero: posición básica	34



TERCERA UNIDAD

5.-Fundamentos Tácticos Individuales

5.1 Posición táctica de los jugadores	38
El arquero o guardameta	
Central	
Extremo	
Lateral	
Pivote	
5.2 Principios defensivos postura y desplazamientos	39

CUARTA UNIDAD

6.- Fundamentos Tácticos colectivos

6.1 Formación defensiva zonal	6-0	38
6.2 Formación ofensiva 2-4		39
6.3 Formación defensiva 5-1		40
6.4 Formación ofensiva 3-3		41
6.5 Formación defensiva 3-3		42
6.6 Defensa Individual		42

Actividades

Conversatorio general con dirigentes, árbitros, jugadores de la Federación Peruana de Handball.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44
----------------------------	----



Primera unidad

TEMA N° 1: LA ACTIVACIÓN MORFO FUNCIONAL

La Activación Morfo Funcional

La activación morfo funcional mal llamado y conocido coloquialmente como calentamiento, viene a ser una actividad física que comprende dos tipos, de acuerdo con la necesidad del deportista y que se encarga de activar a nivel bioquímico y fisiológico al cuerpo humano, y prepararlo de esa manera para esfuerzos mayores y de óptimos resultados físicos, (mas rápidos, mas fuertes, más resistentes, etc.); comprende todo el aparato locomotor y sus resultados dependen de la genética de cada individuo.

Entonces la activación morfo funcional son todos aquellos ejercicios que se llevan a cabo previamente a la práctica deportiva, para mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de sufrir una lesión.

Existen dos tipos de activación morfo funcional las cuales satisfacen las necesidades de todos los deportistas y son:

Activación Morfo Funcional General; que es empleada en cualquier deporte y que, usa ejercicios básicos y de coordinación; se usa para activar todas las partes del cuerpo sin hacer especial consideración en ninguna parte en concreto.

Una activación morfo funcional general deberá durar de 7 a 20 minutos dependiendo de la actividad que vayas a realizar a continuación (una clase de Educación Física, un entrenamiento, una competición, etc.)

Activación Morfo Funcional Específica; es aquella que se realiza en las partes del cuerpo, que de acuerdo con tu deporte o disciplina usas mas; especialmente aquellos sistemas orgánicos, grupos musculares y articulaciones que el deportista va a "usar" en la modalidad deportiva practicada. Es evidente que no hace la misma activación morfo funcional específico un lanzador de peso que un jugador de balonmano o que un nadador. Debe tener una duración aproximada entre 15 y 30 minutos.

Características y Efectos De La Activación Morfo Funcional

Al momento que se realiza una activación morfo funcional se debe tener en cuenta las siguientes características:

Comenzar con un trote o carrera lenta durante unos minutos (de 5 a 10')

Realizar ejercicios de estiramientos de forma progresiva procurando organizarlos de forma que afecten al mayor número de segmentos del cuerpo.

Las repeticiones no deben pasar el número de 10 ó 12

Realizar los ejercicios de forma que vayan de menor a mayor intensidad.

Llevar una respiración normal.

Comenzar calentando por grandes grupos musculares, para terminar por los pequeños.

Terminar si es posible con una pequeña carrera progresiva.

El calentamiento debe durar entre 20 y 30 minutos en competiciones deportivas y entre 10 y 15 minutos en sesiones de baja intensidad.



Como una ley de oro debemos tener presente que se debe comenzar a realizar de forma progresiva, de menos a más, empezando por unos minutos de carrera continua, que hará que el cuerpo se tonifique de forma general y el aparato cardio-vascular entre progresivamente en funcionamiento.

Por último y muy importante, es necesario llevar un orden en los ejercicios y zonas del cuerpo trabajadas, para evitar las repeticiones innecesarias y sobre todo no olvidarnos de articulaciones o grupos musculares que posteriormente entran en actividad.

Efectos De la Activación Morfo Funcional

La realización de cualquier ejercicio físico cuya intensidad sea superior a la actividad cotidiana, obliga a las diferentes partes y sistemas del cuerpo a realizar un sobre esfuerzo. Si este esfuerzo lo realizamos de forma espontánea y brusca puede que no encontremos el cuerpo preparado para dicho esfuerzo, siendo probable que no alcancemos el objetivo propuesto, además de que el cuerpo puede enfermar (desde una simple lesión muscular de tipo leve, pasando por una más grave y llegando a cualquier disfunción de tipo cardíaco-respiratorio).

Los efectos más importantes del calentamiento se concretan en los siguientes:

Aumento del pulso, que prepara al organismo para una mayor demanda energética.

Aumenta el riego sanguíneo mediante el crecimiento del volumen sistólico del corazón.

Mayor dilatación de los capilares, que conlleva un mayor suministro de oxígeno.

Aumento de la frecuencia respiratoria, que conlleva una mayor oxigenación.

Aumento de la temperatura corporal.

Una mejor coordinación. Los gestos técnicos realizados antes de la competición, facilitan la realización posterior de una habilidad motriz.

Aumenta la actividad mental ante la competición.

Ciertos autores dicen que influyen sobre el contrario, en competición; dependiendo de los ejercicios que empleemos, puede cambiar el estado de ánimo o predisposición del contrario, adjudicando al que hace los ejercicios, una cierta potencialidad positiva añadida.

Tipos De Ejercicios

Movilidad Articular (los giros en todos los ángulos). Capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas.

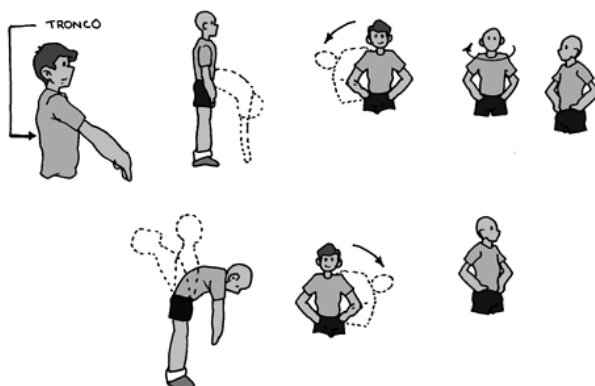
Se dibujan círculos con la punta del pie apoyada en el suelo. Círculos hacia dentro y hacia fuera.

Se dibujan círculos con el pie, mientras la mano sujeta el talón. Círculos hacia dentro y hacia fuera.

Se hacen círculos con las rodillas juntas. Hacia un lado y hacia otro, hacia dentro y hacia fuera.

Se hacen círculos con la cadera (hacia ambos lados).

Se hacen círculos con los brazos, primero hacia delante, después hacia atrás y por último cada brazo hacia al lado contrario del otro.



Carrera Continúa:

- Correr en todas las direcciones.
- Correr levantando las rodillas hacia el pecho.
- Correr levantando las piernas por detrás.
- Correr con una pierna (variando: primero la izquierda y luego la derecha).
- Correr con una pierna (como lo anterior), pero hacia atrás.
- Carrera lateral (Variando ambas direcciones).
- Carrera: cada 4 pasos agacharse y un salto.
- Carrera: cada 4 pasos agacharse y un salto girado.
- Carrera: cada 4 pasos agacharse y un salto con doble giro.

Estiramientos (sin rebotes):

- Sentados con las piernas en "V", bajamos el cuerpo a una pierna, al centro y a la otra pierna (20-30 segundos cada posición, varias veces).
- Con las piernas juntas, estiradas, y las puntas de los pies hacia abajo: tocamos con las manos la punta de los pies. (20-30 segundos, varias veces).
- Una pierna estirada adelante, la otra doblada hacia atrás (creando un ángulo de 90°) mantenemos la posición con el cuerpo estirado y los huesos de la cadera en línea. (Se varia con ambas piernas y 20-30 seg. Cada una, varias veces)
- Una pierna estirada hacia delante, la otra la cruza doblada y con el codo contrario a la pierna doblada la empujamos hacia dentro. (Se varia con ambas piernas y 20-30 seg. Cada una, varias veces)
- Se utilizan ejercicios variados de estiramiento, tanto individualmente como en grupos.





TEMA Nº 2 RESEÑA HISTÓRICA Y REGLAMENTO DE BALONMANO

2.1 BREVE RESEÑA HISTÓRICA DEL BALONMANO

El Balonmano es un deporte de reciente creación, aunque hay expertos que señalan que sus orígenes se remontan a la antigüedad. Así, en la antigua Grecia ya se practicaba un juego de pelota con la mano, conocido como el "Juego de Ucrania", en el que se utilizaba una pelota del tamaño de una manzana y los participantes debían procurar que no tocara el suelo. Este juego lo llegó a describir Homero en la "Odisea". En la época romana, un médico llamado Claudio Galeno recomendaba a sus enfermos que jugaran al Hapaston, que se practicaba con un balón. Durante la Edad media, los juegos de pelota con la mano eran practicados principalmente en la Corte. Fueron bautizados por los trovadores como los "Primeros Juegos de Verano". En todo caso, eran juegos y prácticas deportivas no estructuradas, sin ningún tipo de reglamento ni de normas. Sin embargo, los orígenes modernos del balonmano datan de finales del siglo XIX, cuando se utilizaba como complemento para entrenar y preparar a los gimnastas. En 1892, un profesor de Gimnástica, Konrad Koch, creó el "Raffballspied", con características muy parecidas al actual balonmano. En ese tiempo, en Checoslovaquia se practicaba en las escuelas un juego en el que cada equipo estaba formado por siete jugadores. Se denominaba "Hazena" y su primer reglamento apareció en 1905. En un Instituto de Enseñanza Media de Dinamarca, un profesor de Gimnasia, Holger Nielsen, en 1898 introducía un juego nuevo con un balón pequeño, al que se llamó "Haandbol". Se trataba de meter goles en una portería, de una manera semejante al fútbol, pero manejando el balón con las manos. Pero los pocos historiadores que se han atrevido a profundizar en los orígenes del actual balonmano apuntan a un profesor de Educación Física, afincado en Berlín, llamado Max Heiser, como el verdadero y legítimo "padre" de esta modalidad deportiva. Jugaba con sus alumnas en una de las principales avenidas de Berlín, en 1907. El juego que creó se denominó "Torball", basado en otros juegos parecidos. Dos años más tarde, un compatriota de Heiser, Carl Schelen, "inventa" un nuevo juego, al que se puso el nombre de "Handball", inspirado principalmente en el fútbol. Las reglas eran idénticas, con la diferencia de que se jugaba con la mano. Cada equipo estaba compuesto por 11 jugadores y se practicaba sobre un terreno de fútbol y la área se encontraba a 11 metros. Después de la Primera Guerra Mundial se asienta definitivamente este juego. En Alemania, prácticamente, se convierte en el deporte oficial. Sin embargo, Uruguay reivindica la paternidad de este deporte, donde comenzó a ser muy conocido en 1916 un juego muy parecido al actual. Dos años más tarde se disputaba un encuentro oficial en el estadio de Montevideo.

2.2 REGLAMENTO DE BALONMANO

Regla 1 El terreno de juego (fig. 1). 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.

COMENTARIO

Debería rodear el terreno de juego un pasillo de seguridad de 1 m. de ancho por el exterior de las líneas de banda y de 2 m. detrás de las líneas de portería.

La portería (fig. 2). Cada portería debe situarse centralmente en su respectiva línea de portería. deben estar firmemente inmovilizadas. Sus medidas interiores son de 2 m. de alto y 3 m. de ancho. Los postes están sólidamente sujetos al larguero y sus aristas posteriores estarán alineadas con el lado posterior de la línea de portería. Los postes y el larguero deben estar contruidos con el mismo material (madera, aleación ligera o material sintético similar), de sección cuadrada de 8 cm. y pintadas las tres caras visibles desde el terreno de juego con dos colores alternativos que contrasten claramente con el fondo del campo.

En los dos ángulos, cada franja de pintura debe medir 28 cm. y ser del mismo color; el resto de las franjas miden 20 cm. (fig. 2). Las porterías deben estar provistas de redes sin tensor, de tal forma que el balón que penetra en ellas no pueda salir rebotado inmediatamente al exterior.

La superficie del "área de portería" está delimitada por una línea recta de 3 mts. de largo; trazada a 6 mts. de la portería, paralela a la línea de portería, y continuada en cada extremo por un cuarto de círculo de 6 mts. de radio, teniendo como centro la arista interna posterior de cada poste de la portería (fig. 2). La línea que delimita el área de la portería se llama "línea de área de portería".

La "línea de golpe franco", discontinua, será marcada por medio de una línea recta de 3 m.; trazada a 9 m. de la portería, paralela a la línea de portería y continuada en cada extremo por un cuarto de círculo de 9 m. de radio, teniendo como centro la arista interna posterior de cada poste de la portería. Los trazos de la línea de golpe franco miden 15 cm. separados por intervalos de 15 cm. (fig. 1).



La línea de 7 m. se indica con un trazo de 1 m. de longitud, pintado frente al centro de la portería y paralelo a la línea de portería, a una distancia de 7 m. desde el lado exterior de la línea de portería (fig. 1).

Una marca de 15 cm. de longitud se traza delante del centro de cada portería y paralela a ésta a 4 m. de distancia del lado exterior de la línea de portería (fig. 1). Se denomina "línea de limitación del portero".

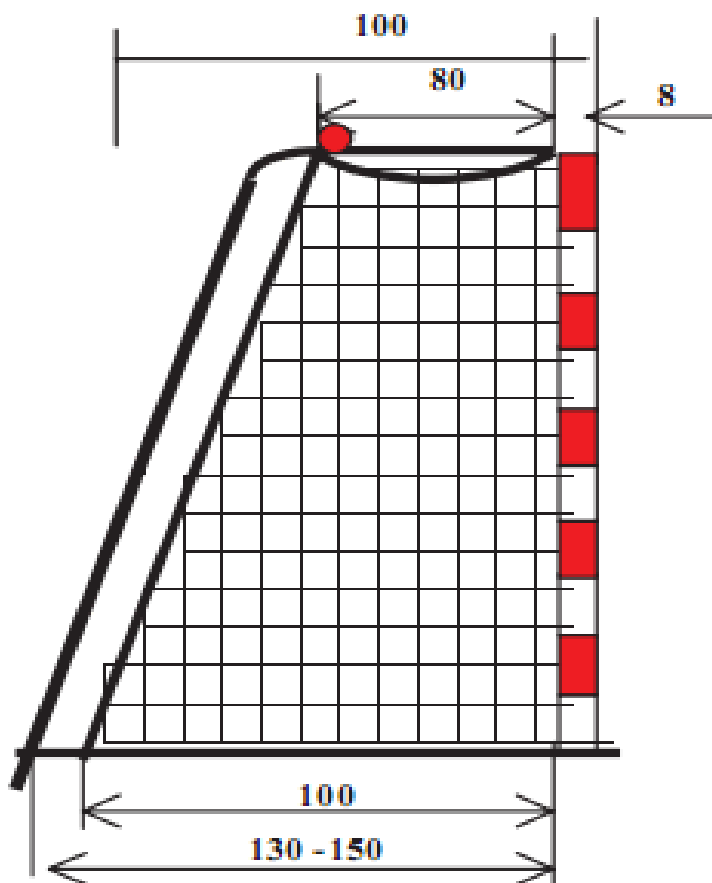
La "línea central" une el punto medio de las líneas de banda (figs.1y3)

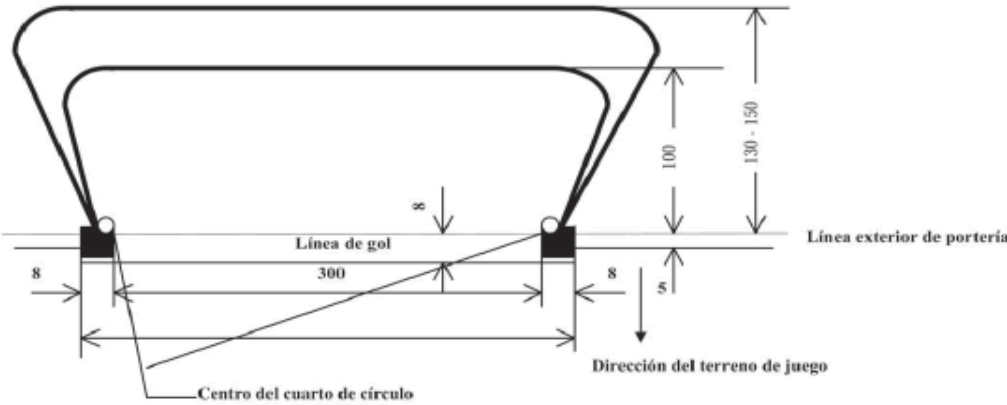
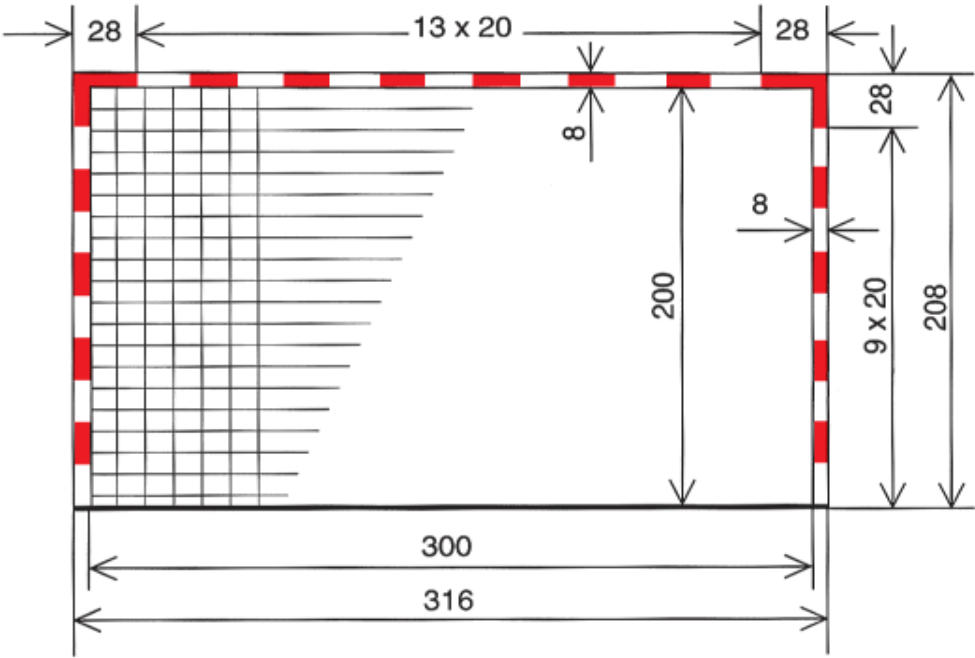
Las líneas de cambio se delimitan a una y otra parte de la línea central por una marca de 15 cms. de longitud trazada perpendicularmente sobre la línea de banda, a 4,5 mts. de distancia de la línea central(fig.3).

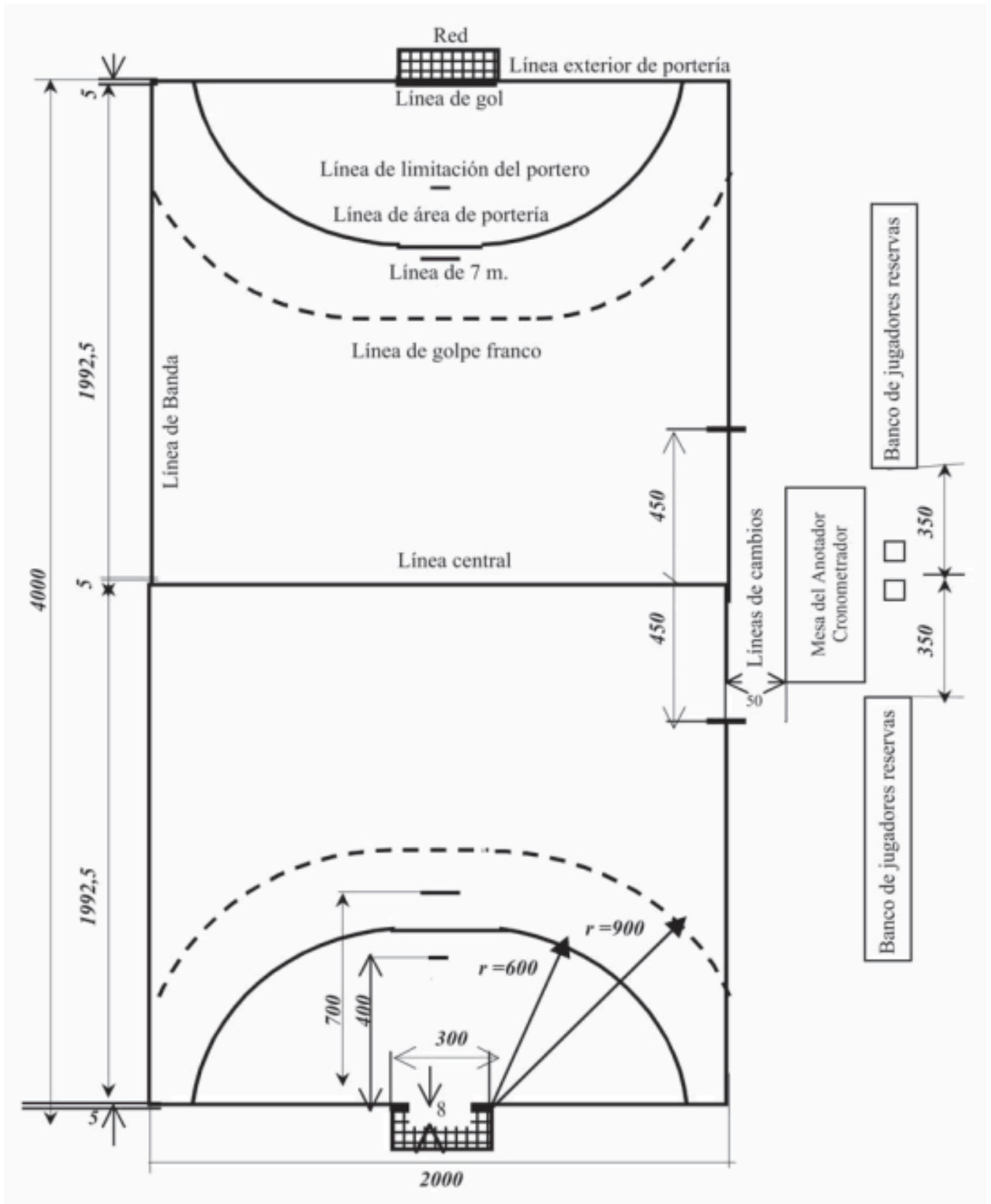
Como referencia para los equipos, estas líneas también se prolongan 15 cm. hacia fuera del terreno de juego.

Todas las líneas forman parte de la superficie que delimitan. Miden 5 cm. de ancho (excepto 2.10) y deben marcarse de forma muy visible.

La línea de portería comprendida entre los dos postes (línea interior de portería) tiene la misma anchura que éstos: 8 cm. (fig. 2).









Regla 2. LA DURACIÓN DE UN PARTIDO

2:1. 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. Para "minis" (jugadores menores de 8 años), la duración del partido es de 2x10 ó 2x15 minutos, con un descanso de 10 minutos.

2:2. 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 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.

2:3. Después del descanso los equipos cambian de campo.

2:4. 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 "T" con las manos.

Al final de una interrupción del tiempo de juego, el partido se reanuda siempre mediante un toque de silbato del árbitro (16:3 a).

2:5. 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. debe esperarse el resultado del mismo antes de que los árbitros den por finalizado el partido.

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.

2:6. Si los árbitros observan que el cronometrador ha finalizado el juego demasiado pronto, tienen la obligación de retener a los jugadores en el terreno de juego y volver a reanudar el partido hasta completar el tiempo que restaba por jugar.

El equipo que haya resultado perjudicado por una interrupción injustificada, seguirá en posesión del balón en la reanudación.

En el caso en que el primer tiempo haya finalizado demasiado tarde, la duración del partido se reduce en consecuencia.

2:7. Si debe continuarse un partido empatado hasta que gane un equipo, después de un descanso de 5 minutos, se sortea de nuevo la elección del campo o de saque de centro.

El tiempo de las prórrogas durará 2 x 5 minutos para todos los equipos (cambio de campo sin descanso).

Si el partido continúa empatado después de esta primera prórroga tiene lugar una segunda, después de 5 minutos de descanso y un nuevo sorteo, con una duración de 2 x 5 minutos (cambio de campo sin descanso).

Si el partido sigue aún empatado se procederá en función del reglamento particular de la competición en cuestión.

Regla 3. EL BALÓN

3:1. El balón está formado por una cubierta de cuero o material sintético.

Es de forma esférica. No se admiten balones brillantes o resbaladizos (18:3).

3:2. Al comienzo del partido, el balón usado en un partido masculino (mayores de 16 años) debe medir de 58 a 60 cm. de circunferencia y tener un peso de 425 a 475 gr. (tamaño 3).

Para mujeres mayores de 14 años y hombres entre 12 y 16 años la circunferencia del balón debe ser de 54 a 56 cm. y el peso de 325 a 400 gr. (tamaño 2).



Para partidos masculinos de 8 a 12 años y femeninos de 8 a 14 años, la circunferencia del balón debe ser de 50 a 52 cm. y pesar al menos 315 gr. (tamaño 1).

Para "minis" (menores de 8 años), la circunferencia del balón debe ser 48 cm. Y el peso de al menos 290 gr. (tamaño 0).

3:3. En cada partido han de presentarse dos balones conforme a las reglas.

3:4. Durante el partido el balón sólo podrá cambiarse en caso de necesidad.

3:5. La utilización de un balón oficial con la marca IHF es obligatoria en cualquier manifestación internacional oficial, así como para encuentros entre naciones (Estatutos I.H.F.; Reglamento relativo al balón).

Regla 4. LOS JUGADORES

4:1. 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. (fig. 3).

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).

4:2. Para comenzar un encuentro al menos cinco jugadores de cada equipo deben hallarse presentes en el terreno de juego.

Los equipos pueden completarse hasta 12 jugadores en el transcurso del partido, incluidas las prórrogas.

No es obligatorio suspender el partido si el número de jugadores de un equipo desciende por debajo de 5.

4:3. Se considera a un jugador autorizado para jugar (cualificado que tiene derecho a jugar), cuando está presente e inscrito en el acta en el momento en que se efectúa el golpe de silbato del saque de centro inicial.

Un jugador autorizado puede entrar en cualquier momento en el terreno de juego desde su zona de cambio.

Los jugadores y oficiales que lleguen después de haberse iniciado el partido deben obtener del anotador-cronometrador la autorización para participar en el mismo.

Si un jugador no autorizado entra en el terreno de juego, los árbitros ordenan un golpe franco en contra de su equipo y una descalificación al jugador (17:5a).

4:4. Durante el partido los reservas podrán entrar en cualquier momento y de manera repetida, sin avisar al anotador-cronometrador, siempre que los jugadores que deben sustituirse hayan abandonado el terreno de juego (4:5).

Para el cambio de porteros también se aplica esta regla.

La salida y entrada del terreno de juego debe efectuarse únicamente a través de la propia zona de cambio (4:5, 13:1 a).

Durante una interrupción del tiempo de juego (time-out) una entrada suplementaria en el terreno de juego desde la zona de cambio, sólo puede hacerse con el consentimiento del árbitro (gesto 18).

COMENTARIO

Toda salida o entrada del terreno de juego de forma incorrecta debe castigarse como cambio antirreglamentario, excepto en el caso en el que un jugador salga del terreno de juego involuntariamente.

4:5. Un cambio antirreglamentario se sanciona con golpe franco (13:1 a) ejecutado desde el lugar en donde el jugador infractor ha franqueado la línea de banda. Sin embargo, si el balón está en una posición más favorable para el equipo atacante cuando se interrumpe el tiempo de juego, el golpe franco será ejecutado desde este lugar. Además, el citado jugador debe ser excluido por 2 minutos (17:3 a). Si hay cambio antirreglamentario durante una interrupción del juego, el jugador será excluido por 2 minutos y el juego se reanudará con el saque o lanzamiento correspondiente a la situación.

Si después o en ocasión de un cambio antirreglamentario se observa una actitud antideportiva grave o una agresión, el jugador culpable debe ser descalificado o expulsado respectivamente (17:5 d, 17:7).



4:6. Cuando un jugador reserva penetra en el terreno de juego indebidamente o interviene de manera ilícita fuera del procedimiento normal del cambio, será sancionado con dos minutos de exclusión y otro jugador debe abandonar el terreno de juego por dos minutos.

Si un jugador excluido penetra en el terreno de juego durante el tiempo de su exclusión, se le volverá a sancionar con otros dos minutos. Esta exclusión comenzará inmediatamente, y otro jugador deberá abandonar el terreno de juego durante el resto de tiempo que resta de la primera exclusión.

El responsable del equipo debe designar a ese otro jugador. En caso de rehusar, corresponde a los árbitros decidir el jugador que debe abandonar el terreno de juego.

COMENTARIO

Si "otro jugador" debe abandonar el terreno de juego en lugar de un jugador sancionado para cumplir el tiempo de exclusión o lo que le reste de ese tiempo, este "otro jugador" está calificado y puede en cualquier momento volver al terreno de juego durante el tiempo de la sanción.

La exclusión sólo se contabilizará al jugador sancionado en el acta del partido.

4:7. La vestimenta de los jugadores de campo de un equipo debe ser igual, debiendo distinguirse claramente en el color y el diseño de las del equipo contrario.

Los jugadores que actúen como porteros, deben llevar una vestimenta que se distinga de la de su equipo, equipo contrario y portero del equipo contrario (18:3).

Los jugadores llevarán números del 1 al 20, que medirán, por lo menos, 20 cms. en la espalda y 10 cms. en el pecho.

El color de los números debe contrastar con el de las camisetas.

Los jugadores deben llevar calzado deportivo.

Está prohibido llevar protecciones para la cara y/o la cabeza, pulseras, relojes de pulsera, anillos, collares, pendientes, gafas sin cinta elástica de protección o montura sólida, así como cualquier objeto que pueda ser peligroso para los jugadores (18:3).

Los jugadores que no cumplan estas normas no estarán autorizados a jugar el partido, hasta que los objetos prohibidos sean retirados.

Los capitanes de los equipos deben llevar alrededor del antebrazo un brazalete, cuyo color contraste con el de la camiseta, de 4 cms. de anchura, aproximadamente.

Regla 5. EL PORTERO

5:1. Un jugador que actúa como portero puede, después de cambiar su vestimenta, actuar en el terreno de juego como jugador de campo. Igualmente un jugador de campo puede jugar como portero (4:7).

El cambio de portero debe efectuarse por la zona de cambios.

SE PERMITE AL PORTERO

5:2. Sobre el área de portería, tocar el balón con cualquier parte del cuerpo siempre que lo haga con intención defensiva.

5:3. Sobre el área de portería, desplazarse con el balón sin restricción alguna. (Ver no obstante 16:3 b).

5:4. Abandonar el área de portería sin estar en posesión del balón y tomar parte en el juego. Entonces queda sometido a las mismas reglas que rigen para los jugadores de campo. (Ver no obstante 5:12).

Se considera que el portero se encuentra fuera del área de portería, desde el momento que cualquier parte de su cuerpo toca el terreno de juego.

5:5. Abandonar el área de portería, en una acción defensiva con el balón, sin haberlo controlado y continuar jugándolo fuera de dicha área.

SE PROHIBE AL PORTERO

5:6. Poner en peligro al adversario en cualquier acción defensiva.

5:7. Lanzar intencionadamente el balón ya controlado detrás de su propia línea de portería, fuera de la portería (13:1 b).

5:8. Salir del área de portería con el balón controlado (13:1 b).

5:9. Tocar el balón fuera del área de portería, después de un saque de portería, si no ha sido tocado mientras tanto por otro jugador (13:1 b).



5:10. Tocar el balón que está parado o rodando en el suelo fuera del área de portería, estando el portero dentro de la misma (13:1 b).

5:11. Introducir el balón dentro del área de portería que esté parado o rodando en el suelo exterior de dicha área (14:1 b).

5:12. Entrar con el balón en su propia área de portería procedente del terreno de juego (14:1 b).

5:13. Tocar con el pie o la pierna por debajo de la rodilla el balón que se halla en el área de portería o que se dirige al campo de juego (13:1 b).

5:14. Franquear la marca de 4 metros o su prolongación imaginaria cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 m. hasta que el balón haya salido de la mano del lanzador (14:8).

COMENTARIO

Mientras que el portero en los lanzamientos de 7 m. tenga un pie en el suelo sobre o por detrás de la línea de 4 m., tiene derecho a mover el otro pie o cualquier parte de su cuerpo en el aire, sobre o por encima de esta línea.

Regla 6. EL ÁREA DE PORTERÍA

6:1. Sólo el portero tiene derecho a encontrarse en el área de portería. (Ver sin embargo 6:3). Todo jugador de campo que con cualquier parte de su cuerpo toque el área de portería, incluida la línea de área de portería, se considerará que ha penetrado en ella.

6:2. La violación del área de portería por un jugador de campo, se sancionará como sigue:

- a) Golpe franco, si un jugador de campo penetra en ella con el balón (13:1c).
- b) Golpe franco, si un jugador penetra en el área de portería sin balón, consiguiendo así alguna ventaja (13:1 c), ver sin embargo (6:2 c).
- c) Lanzamiento de 7 m. si un jugador del equipo defensor penetra en el área de portería obteniendo una ventaja sobre el jugador atacante que está en posesión del balón (14:1 c).

6:3. No se sancionará la violación del área de portería:

- a) Cuando un jugador después de haber jugado el balón, penetra en el área de portería, con la condición que ello no suponga una desventaja para el contrario.
- b) Cuando un jugador sin balón viola el área de portería y no obtiene ninguna ventaja.
- c) Cuando un defensor penetra en el área de portería durante o después de una intervención defensiva sin perjuicio para el contrario.

6:4. En el área de portería, el balón pertenece al portero. Se prohíbe a cualquier otro jugador tocar el balón que se encuentre en contacto con el suelo, parado o en movimiento, o en poder del portero (13:1 c). El balón que se encuentra en el aire encima del área de portería puede jugarse libremente.

6:5. El balón que llega durante el juego al área de portería, debe ser puesto de nuevo en juego por el portero.

6:6. Cuando un jugador del equipo defensor toca el balón con propósito defensivo y el balón es controlado por el portero o queda en el área de portería, no se interrumpe el juego.

6:7. El lanzamiento intencionado del balón hacia la propia área de portería se sanciona como sigue:

- a) Gol, si el balón entra en la portería.
- b) Lanzamiento de 7m. si el portero toca el balón sin que se produzca gol(14:1d).
- c) Golpe franco, si el balón queda sobre el área de portería o franquee la línea exterior de portería o por encima de la portería (13:1e).
- d) El juego prosigue si el balón atraviesa el área de portería sin tocar al portero.

6:8. El balón que vuelve al campo de juego desde el área de portería, continúa el juego.

Regla 7. COMO PUEDE JUGARSE EL BALÓN

SE PERMITE



7:1. Lanzar, golpear, empujar, golpear con el puño, parar o coger el balón con ayuda de las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.

7:2. Tener el balón durante tres segundos como máximo tanto en las manos, como si se encuentra en el suelo.

7:3. Dar tres pasos como máximo, con el balón en las manos.

Se considera paso:

a) Cuando un jugador, con los dos pies en contacto con el suelo, levanta uno y lo vuelve a colocar en el suelo, levanta o desplaza uno.

b) Cuando un jugador con un pie en el suelo, recepciona el balón y toca a continuación el suelo con el otro pie.

c) Cuando un jugador en suspensión toca el suelo con un solo pie y vuelve a saltar sobre el mismo pie, o toca el suelo con el segundo pie.

d) Cuando un jugador en suspensión toca el suelo con los dos pies al mismo tiempo y levanta un pie y lo vuelve a colocar en el suelo o desplaza un pie.

COMENTARIO

Cuando se desplaza un pie en el suelo, el segundo pie puede llevarse a la altura del primero.

7:4. Tanto parado como en carrera:

a) Lanzar una vez el balón al suelo y recogerlo con una mano o ambas manos.

b) Botar el balón en el suelo de forma continuada con una mano, así como hacerlo rodar de una forma continuada con una mano, y recogerlo con una o ambas manos.

Desde que el jugador controla el balón con una o ambas manos, debe jugarlo después de tres pasos como máximo y dentro de los tres segundos siguientes.

Se considera que el balón es botado o lanzado al suelo cuando el jugador lo toca con cualquier parte de su cuerpo, intencionadamente, dirigiéndolo al suelo.

El balón puede ser de nuevo botado o lanzado al suelo y recogido si, entretanto, ha tocado otro jugador o la portería.

7:5. Pasar el balón de una mano a otra sin perder el contacto con él.

7:6. Continuar jugando el balón estando de rodillas, sentado o tumbado.

SE PROHIBE

7:7. Tocar el balón varias veces seguidas sin que haya tocado el balón mientras tanto el suelo, otro jugador o la portería (13:1 d).

Las recepciones defectuosas no se sancionan.

COMENTARIO

Hay recepción defectuosa cuando un jugador no consigue dominar el balón al primer contacto en su intento de apoderarse de él.

Un balón ya controlado sólo puede ser tocado una vez después de botarlo o lanzarlo al suelo.

7:8. Tocar el balón con los pies o piernas por debajo de la rodilla (13:1 d). no hay sanción si el balón es lanzado por un adversario.

7:9. Lanzar intencionadamente el balón por encima de las líneas de banda o de la propia línea de portería, fuera de la portería (13:1 e).

Se exceptúa al portero, en el área de portería cuando despeja el balón por encima de la línea de su propia portería, fuera de la portería (saque de portería).

7:10. Conservar el balón en posesión de su propio equipo, sin que se pueda observar una acción de ataque o una tentativa de lanzamiento. Ello se considera como juego pasivo, que será indicado por el árbitro mediante una señal de advertencia (gesto 19).

Si el equipo no consigue hacer una clara tentativa de lanzamiento a portería, será penalizado con un golpe franco a favor del equipo contrario, desde el lugar en el que se encontraba el balón en el momento de la interrupción del juego (13:1 f).

7:11. Si el balón toca a un árbitro que se encuentra dentro del terreno de juego, el juego continúa.



Regla 8. COMPORTAMIENTO CON EL CONTRARIO

SE PERMITE

8:1.

- a) Utilizar los brazos y las manos para bloquear o apoderarse del balón.
- b) Quitar el balón al contrario con la mano abierta y desde cualquier lado.
- c) Bloquear el camino al contrario con el tronco, aunque no esté en posesión del balón.
- d) Contactar con el contrario usando el tronco, estando de frente a él y con los brazos doblados, y mantener este contacto, con el propósito de controlar y seguir al oponente.

SE PROHIBE

- 8:2. a) Arrebatarse el balón al adversario con una o dos manos así como golpear el balón que se encuentra en sus manos.
- b) Bloquear o dificultar al contrario con los brazos, manos o piernas.
- c) Retener, agarrar, empujar o lanzarse sobre el contrario.
- d) Impedir, obstruir o poner en peligro al contrario (con o sin balón), de cualquier otra forma que resulte antirreglamentaria.

COMENTARIO

Las infracciones a las Reglas de Juego señaladas en la Regla 8:2 a-d se aplicarán igualmente tanto a jugadores defensores como atacantes.

Se considera falta en ataque particularmente cuando un jugador atacante corre o se lanza sobre un defensor. Para aplicar esta regla, en el momento que se produce el contacto, el defensor debe estar ya frente al atacante y tener una correcta postura defensiva, sin moverse hacia adelante.

8:3. En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario (8:2 a-d), se decretará golpe franco (13:1 g) o lanzamiento de 7 metros (14:1 a) a favor del equipo contrario.

8:4. En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario (8:4-11) en las que las acciones están, principal o exclusivamente, dirigidas hacia el jugador y no hacia el balón, se decretarán sanciones disciplinarias progresivamente (17:1 b) y (17:3 b). Las sanciones progresivas también se aplicarán en caso de actitud antideportiva (17:1 d) y (17:3 c).

8:5. Un jugador que ponga en peligro a un contrario al atacarle, deberá ser descalificado (17:5 b), particularmente si:

- a) Desde un lado o desde atrás, golpea o tira hacia atrás del brazo ejecutor de un jugador que está lanzando o pasando el balón.
- b) Realiza alguna acción que tenga como consecuencia que el contrario se golpee en la cabeza o cuello.
- c) Golpea el cuerpo de un oponente con su pie o rodilla o de cualquier otra forma.
- d) Empuja a un contrario que está corriendo o saltando, o le ataca de tal forma que el contrario pierda el control de su cuerpo.

8:6. Una conducta antideportiva grave debe ser sancionada con una descalificación (17:5 d).

8:7. En caso de agresión el jugador infractor será expulsado (17:7-9).

Regla 9. EL GOL

9:1. Se consigue un gol cuando el balón rebasa totalmente la línea interior de la portería (fig. 4) y sin que ninguna falta acabe de ser cometida por el lanzador o sus compañeros.

Cuando un defensor comete una falta que no impide que el balón entre en la portería, el gol se considera válido.

El gol no es válido, si los árbitros o el cronometrador han señalado la detención del juego antes de que el balón haya entrado en la portería.

Un gol marcado por un equipo en su propia portería es siempre un gol válido en favor del equipo contrario, con la condición de que el balón no haya rebasado la línea exterior de portería.

COMENTARIO

Si una persona no participante en el juego (directivos, espectadores, etc.) impide la entrada del balón en la portería, los árbitros concederán el gol si tienen el convencimiento de que el balón habría rebasado la línea de portería dentro de la portería.



9:2. Si los árbitros han concedido gol y se ha ejecutado el saque de centro correspondiente, el gol no puede ser ya anulado.

Cuando se marca gol y acto seguido el cronometrador da la señal de fin de medio tiempo antes de la ejecución del saque de centro, éste ya no se efectuará y los árbitros decretarán de forma clara y ostensible el gol conseguido.

COMENTARIO

Un gol concedido por los árbitros puede directamente anotarse en el marcador.

9:3. El equipo que ha marcado más goles que el otro es el ganador del partido.

9:4. El partido se considerará empatado cuando es igual el número de goles marcados por cada equipo o bien si no se ha marcado ningún gol.

Regla 10. EL SAQUE DE CENTRO

10:1. Al comienzo del partido, el saque de centro es ejecutado por el equipo que, después del sorteo, ha elegido saque; el otro equipo elige campo.

Si después del sorteo, un equipo ha elegido campo, el otro equipo ejecuta el saque de centro.

Después del descanso, el saque de centro corresponde al equipo que no lo ha ejecutado al principio del partido.

En caso de prórrogas, la elección de campo o de saque de centro, se volverá a sortear.

10:2. Después de cada gol el saque de centro lo realiza el equipo que ha encajado el gol. (Ver no obstante 9:2).

10:3. El saque de centro se ejecuta desde el centro del terreno, en cualquier dirección, en un plazo de tres segundos después de haberse ordenado el saque con el silbato. El jugador que ejecuta el saque de centro debe tener un pie sobre la línea central hasta que el balón haya salido de su mano.

Los jugadores del equipo que ejecuta el saque de centro no pueden franquear la línea central hasta que el balón haya salido de la mano del lanzador (16:1).

En caso de que un compañero del lanzador rebese la línea central, después del toque de silbato para la ejecución del saque, pero antes de que el balón haya salido de la mano del lanzador, se señalará golpe franco a favor del equipo contrario (13:1 h).

10:4. En el saque de centro del comienzo de cada parte (incluidas las prórrogas), los jugadores de ambos equipos deben encontrarse en su propio campo.

Sin embargo, en el saque de centro después de la consecución de un gol, se permite a los contrarios estar en ambas partes del terreno de juego.

En ambos casos los contrarios deben encontrarse al menos a 3 metros del jugador que ejecuta el saque de centro (16:7).

Regla 11. EL SAQUE DE BANDA

11:1. El saque de banda se ordena cuando el balón ha franqueado totalmente la línea de banda o cuando el balón ha tocado en última instancia a un jugador del equipo defensor, traspasando la línea exterior de portería.

(Ver sin embargo 7:10).

11:2. Corresponde ejecutar el saque de banda al equipo cuyos jugadores no han tocado en último lugar el balón antes de sobrepasar la línea de banda o la línea exterior de portería. No es necesario toque de silbato.

(Ver sin embargo 16:3 b).

11:3. El saque de banda se ejecuta desde el lugar donde el balón rebasó la línea de banda, o al final de la línea de banda del lado de la portería donde el balón rebasó la línea exterior de portería.

11:4. El jugador que ejecuta el saque de banda debe mantener un pie encima de la línea de banda hasta que el balón haya salido de su mano.

No se permite colocar el balón en el suelo y volverlo a coger, ni botarlo y volverlo a tocar (13:1 i).



11:5. Durante la ejecución de un saque de banda, los jugadores contrarios deben mantenerse como mínimo a 3 m. del lanzador. Pero se les permite colocarse justo en la línea del área de portería, aunque la distancia sea menor de 3 metros.

Regla 12. EL SAQUE DE PORTERÍA

12:1. Se ordena un saque de portería cuando el balón sobrepasa la línea exterior de portería. (Ver sin embargo 5:7 y 7:10).

12:2. El saque de portería debe ejecutarse sin toque de silbato, desde el área de portería por encima de la línea del área de portería. (Ver sin embargo 16:3 b).

El saque de portería se considera ejecutado cuando el balón lanzado por el portero sobrepasa la línea de portería.

12:3. Cuando el balón queda parado dentro del área de portería, el portero debe ponerlo en juego. (Ver no obstante 6:7 c).

12:4. Después de haber ejecutado un saque de portería el portero no puede jugar el balón otra vez a no ser que éste haya tocado a otro jugador (5:9, 13:1 k).

Regla 13. EL GOLPE FRANCO

13:1. Debe ordenarse un golpe franco en los casos siguientes:

- a) Cambio incorrecto o entrada en el terreno antirreglamentaria (4:4-6).
- b) Faltas del portero (5:7 -10 y 5:13).
- c) Faltas de los jugadores de campo en el área de portería (6:2 a-b y 6:4).
- d) Jugar el balón de forma antirreglamentaria (7:2 -4 y 7:7-9).
- e) Lanzar el balón intencionadamente fuera de la línea de banda o de la línea exterior de portería (6:7 c y 7:10).
- f) Juego pasivo (7:10).
- g) Comportamiento antirreglamentario con el contrario (8:3, 8:5).
- h) Comportamiento antirreglamentario en relación al saque de centro (10:3-4).
- i) Comportamiento antirreglamentario en relación al saque de banda (11:4).
- k) Comportamiento antirreglamentario en relación al saque de portería (12:4).
- l) Comportamiento antirreglamentario en relación al golpe franco (13:3 -4).
- m) Comportamiento antirreglamentario en relación al lanzamiento de 7m. (14:3-5 y 14:7).
- n) Comportamiento antirreglamentario en relación al saque de árbitro (15:4).
- o) Ejecución antirreglamentaria de los lanzamientos (16:2-5).
- p) Actitud antideportiva (8:4, 8:6, 7:1 d).
- q) Agresión (8:7, 17:7-9).

13:2. El golpe franco se ejecuta sin toque de silbato, (ver no obstante 16:3 a-h), principalmente desde el lugar en el que se cometió la falta.

Si este lugar está situado entre las líneas de área de portería y de golpe franco, el golpe franco, concedido al equipo atacante se ejecuta desde la línea de golpe franco, en su lugar más cercano.

13:3. Cuando el lanzador del golpe franco se encuentra en posesión del balón en el lugar exacto donde debe efectuarse el lanzamiento, no se le permite colocar el balón en el suelo o botarlo y luego recogerlo (13:1 l)

13:4. Cuando se efectúa un golpe franco, los jugadores del equipo atacante no deben tocar ni franquear la línea de golpe franco, hasta que éste se haya ejecutado.

Cuando hay compañeros de equipo del lanzador entre las líneas de área y de golpe franco en el momento de la ejecución de un golpe franco, los árbitros rectificarán esta situación irregular si tiene influencia en el juego (16:1).

Posteriormente señalan con un golpe de silbato la ejecución del golpe franco (16:3 c).

En caso de que la ejecución del golpe franco se haya autorizado mediante un toque de silbato, y jugadores del equipo atacante toquen o franqueen la línea de golpe franco antes de que el balón haya salido de la mano del lanzador, se decretará golpe franco a favor del equipo defensor (13:1 l).



13:5. Cuando se ejecuta un golpe franco, los jugadores contrarios deben mantenerse a una distancia mínima de 3 metros del lanzador. Cuando se ejecuta en la línea de golpe franco, los jugadores del equipo defensor pueden colocarse justo en la línea del área de portería.

13:6. Los árbitros no sancionarán con golpe franco una falta del equipo defensor en el caso de que haciéndolo, el equipo atacante quedara perjudicado.

Si un jugador del equipo atacante fuera objeto de una infracción que tenga como consecuencia el que su equipo pierda el balón, deberá sancionarse siempre al menos, con golpe franco.

Si a pesar de la infracción, el jugador del equipo atacante continúa controlando plenamente el balón y su equilibrio corporal, no deberá señalarse golpe franco.

13:7. Si se ha interrumpido el partido sin que se haya producido infracción alguna y un equipo se encuentra en posesión del balón, será dicho equipo el que deba reanudar el juego desde el mismo lugar donde se encontraba el balón en el momento de la interrupción. La reanudación se efectuará después del toque de silbato con un golpe franco o con el saque correspondiente (16:3a).

13:8. En el caso de una sanción contra el equipo en posesión del balón, el balón debe ser dejado inmediatamente en el suelo (17:3 d).

Regla 14. EL LANZAMIENTO DE 7 METROS

14:1. Se ordena lanzamiento de 7 m. en los casos siguientes:

a) Cuando con una infracción en cualquier parte del terreno de juego, se frustra una clara ocasión de gol, incluso si la comete un oficial.

b) Cuando el portero introduce en su propia área de portería el balón que se encuentra en el suelo fuera de ella o entra con el balón dentro de su área de portería procedente del campo de juego (5:11-12),

c) Cuando un defensor entra en su propia área de portería obteniendo una ventaja sobre el jugador atacante en posesión del balón (6:2 c).

d) Cuando se lanza intencionadamente el balón al propio portero, dentro de su propia área de portería y este toca el balón (6:7 b).

e) Señal de fin de partido, no justificada, existiendo una clara ocasión de gol.

f) Evitar una clara ocasión de gol por la intervención de una persona no participante en el juego (excepto 9:1 Comentario).

14:2. Cuando se ordena un lanzamiento de 7 metros, los árbitros deben detener el tiempo de juego (time-out 2:4 y Comentario 1).

14:3. El lanzamiento de 7 metros tiene que ser efectuado directamente hacia la portería y dentro de los tres segundos siguientes al toque de silbato del árbitro central (13:1 m).

14:4. Cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 m. el jugador que lanza no debe tocar ni franquear la línea de 7 m. antes de que el balón haya salido de su mano (13:1 m).

14:5. Después de un lanzamiento de 7 m. el balón sólo podrá jugarse de nuevo después de que haya tocado de nuevo al portero o a la portería (13:1 m).

14:6. Cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 m. únicamente el lanzador puede permanecer entre las líneas de área de portería y de golpe franco.

14:7. Si un jugador del equipo atacante toca o rebasa la línea de golpe franco antes de que el balón haya salido de la mano del lanzador, se sanciona con un golpe franco favorable al equipo defensor (13:1 m).

14:8. Cuando se ejecuta un lanzamiento de 7 m. los jugadores contrarios deben mantenerse a 3 m. como mínimo de la línea de 7 m. Si un jugador del equipo defensor toca o rebasa la línea de golpe franco o se acerca a menos de 3 m. de la línea de 7 m., antes de que el balón haya salido de su mano, se decide lo siguiente:

a) Gol, si el balón entra en la portería.

b) Repetición del lanzamiento de 7 m. en todos los demás casos.

14:9. Cuando el portero franquea la línea de limitación para el portero, línea de 4 m.



(1:6 y 5:14), antes de que el balón salga de la mano del lanzador, el lanzamiento de 7 m. se repetirá si no se ha conseguido gol.

14:10. Los árbitros no sancionarán con lanzamiento de 7 m. una falta del equipo defensor en el caso de que haciéndolo, el equipo atacante queda perjudicado.

Si una clara ocasión de gol es evitada por una infracción en el comportamiento con el contrario, una actitud antideportiva o una señal de final de partido incorrecta, o por la intervención de una persona no participante en el juego, intentando evitar que un gol sea conseguido, se sancionará siempre con un lanzamiento de 7 m. como mínimo.

Si a pesar de la infracción, el jugador del equipo atacante continúa controlando plenamente el balón y su equilibrio corporal, no deberá señalarse lanzamiento de 7m.

Regla 15. EL SAQUE DE ÁRBITRO

15:1. Se ordena saque de árbitro en los casos siguientes:

- a) Cuando jugadores de equipos diferentes cometen una falta al mismo tiempo dentro del terreno de juego.
- b) Cuando el balón toca el techo o algún objeto fijo por encima del terreno de juego.
- c) Cuando se interrumpe el juego sin que exista infracción a las reglas y ningún equipo posee el balón.

15:2. Siempre que se produzca un saque de árbitro, hay que proceder a una interrupción del tiempo de juego (time-out) (2:4 y Comentario 1).

15:3. El árbitro central, en el centro del terreno de juego, lanza el balón verticalmente hacia arriba con toque de silbato (16:3 a).

15:4. Cuando se ejecuta un saque de árbitro, todos los jugadores, a excepción de un jugador por equipo, deben mantenerse al menos a 3 m. de distancia del árbitro que ejecuta el saque.

Los jugadores que disputan el balón deben situarse al costado del árbitro, cada uno del lado de su propia portería. Sólo se puede jugar el balón después que haya alcanzado su trayectoria más alta (13:1 n).

Regla 16. LA EJECUCIÓN DE LOS LANZAMIENTOS

16:1. Todos los jugadores deben encontrarse en una posición según la regla correspondiente.

Una posición incorrecta antes de la ejecución debe ser corregida (ver sin embargo 13:4 - 16:7).

El balón debe encontrarse en la mano del lanzador antes de la ejecución de todos los lanzamientos.

16:2. Cuando se ejecuta el saque de centro, de banda, un golpe franco, un lanzamiento de 7 m., una parte del pie del lanzador debe tocar constantemente el suelo (13:1 o), se permite levantar el otro pie y volverlo a colocar en el suelo varias veces.

16:3. Debe efectuarse toque de silbato del árbitro en los casos siguientes:

- a) Reanudación del juego (2:4, 10:3, 13:7, 14:3, 15:3).
- b) Si un lanzador se retrasa en ejecutar un saque de banda, un saque de portería o un golpe franco (11:2, 12:2, 13:2).
- c) Después de una rectificación o advertencia (13:4, 16:7).
- d) Después de una amonestación (17:1).
- e) Después de una exclusión (17:3).
- f) Después de una descalificación (17:5).
- g) Después de una expulsión (17:7).
- h) En caso de divergencia arbitral sobre el equipo que debería ser sancionado (18:9).

En estos casos el lanzamiento debe ejecutarse dentro de los tres segundos siguientes al toque de silbato del árbitro (13:1 o).

16:4. Los lanzamientos se consideran ejecutados cuando el balón haya salido de la mano del lanzador (Ver no obstante 12:2 y 15:3).

Durante la ejecución de todos los lanzamientos, el balón debe ser lanzado y no debe ser entregado de mano a mano a un compañero (sin pérdida de contacto); tampoco podrá ser tocado a la vez por otro compañero de equipo en el momento de la ejecución (13:1 o).



16:5. El lanzador no puede jugar de nuevo el balón hasta que este último haya sido tocado por otro jugador o la portería (13:1 o).

16:6. Se puede conseguir un gol válido por medio del tiro directo de cualquier saque o lanzamiento, excepto en el caso de saque de árbitro (Ver no obstante 9:1).

16:7. Durante la ejecución de un saque de banda, de un saque de centro o de un golpe franco, los árbitros no deben corregir una incorrecta situación de los contrarios si ello no supone una desventaja para el equipo ejecutante con una puesta en juego inmediata. Cuando la situación irregular entraña una desventaja debe ser corregida (16:3 c).

Si los árbitros han ordenado la ejecución de un lanzamiento a pesar de la situación irregular de un jugador contrario, este último tiene derecho a intervenir normalmente en el juego.

El jugador contrario que retrasa la ejecución de un lanzamiento colocándose demasiado cerca del lanzador o de cualquier otra forma irregular debe ser amonestado y en caso de reincidencia será sancionado con exclusión (17:1 c, 17:3 e, ver no obstante 12:2).

Regla 17. LAS SANCIONES DISCIPLINARIAS

17:1. Puede sancionarse con amonestación:

a) En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario (5:6, 8:3).

Debe sancionarse con amonestación:

b) En caso de infracciones en el comportamiento con el contrario a sancionar progresivamente (8:4).

c) Comportamiento antirreglamentario con motivo de la ejecución de un saque o lanzamiento del equipo contrario (16:7).

d) Actitud antideportiva de los jugadores o de los oficiales (17:11, 17:12 a y c).

17:2. La amonestación se comunica al jugador u oficial infractor y anotador cronometrador mostrando una tarjeta amarilla.

COMENTARIO

La tarjeta amarilla debe tener un tamaño aproximado de 12 x 9 cm.

Los árbitros sólo deberían decretar una amonestación por jugador y un total de 3 por equipo.

Un jugador excluido no debería ser amonestado posteriormente.

Contra los oficiales no debe decretarse más que una sola amonestación.

17:3. Debe sancionarse con exclusión en los casos siguientes:

a) Cambios incorrectos o entrada en el terreno de juego antirreglamentariamente (4:4-6).

b) Por repetidas infracciones en el comportamiento con el contrario, de tal forma que tengan que ser sancionadas progresivamente (8:13).

c) Actitud antideportiva repetida por parte de un jugador en el terreno de juego (8:13, 16:7 y 17:11), o fuera del terreno de juego durante un tiempo muerto de equipo.

d) No dejar caer inmediatamente el balón cuando los árbitros toman decisiones contra el equipo en posesión del balón (13:8).

e) Por repetidas infracciones cuando el contrario va a efectuar un lanzamiento (16:7)

f) Descalificación de un jugador o de un oficial (17:5).

Excepcionalmente se puede decretar una exclusión sin previa amonestación. 17:4. La exclusión se comunica al jugador infractor y al anotador-cronometrador mediante el gesto reglamentario (levantando un brazo con dos dedos extendidos).

La exclusión se efectúa siempre por dos minutos de juego; la tercera exclusión del mismo jugador lleva consigo la descalificación del mismo (17:5 e).

Durante el tiempo de exclusión el jugador excluido no puede participar en el juego y su equipo no puede ser completado.

El tiempo de exclusión comienza con el toque de silbato de reanudación de juego.

Si el tiempo de exclusión de un jugador no ha terminado al finalizar la primera parte, deberá cumplirse el tiempo restante al inicio del segundo tiempo. Esta misma regla es aplicable a las prórrogas.

17:5. Debe sancionarse con descalificación en los casos siguientes:

a) Entrada en el terreno de juego de un jugador no cualificado (4:3, 17:6).

b) Infracciones graves en el comportamiento con el contrario (8:5).



c) Actitud antideportiva repetida por un oficial o un jugador fuera del terreno de juego (17:6, 17:11, 17:12 d).

d) Actitud antideportiva grave (8:14), igualmente por parte de un oficial (17:6, 17:11, 17:12 b y d, ver sin embargo 17:3 c).

e) Después de una tercera exclusión de un mismo jugador (17:4).

f) Agresión por parte de un oficial (17:6, 17:7 - Comentario).

La descalificación de un jugador o de un oficial durante el tiempo de juego va acompañada siempre de una exclusión, por lo que el número de jugadores de campo se reduce en uno.

17:6. La descalificación se comunica al jugador u oficial infractor y al anotador cronometrador mostrándole una tarjeta roja.

La descalificación de un jugador o de un oficial será siempre para el resto del partido. Debe abandonar inmediatamente el terreno de juego y la zona de cambio. El requerimiento de abandonar la zona de cambio implica también que el jugador u oficial no puede situarse en ningún lugar desde el que pueda tener alguna influencia sobre el equipo.

El equipo al que se ha descalificado un jugador debe jugar con un jugador menos (excepto 17:12 b) pero una vez transcurrido el tiempo de dos minutos de exclusión, el equipo puede jugar en el terreno de juego con el mismo número de jugadores que antes de la descalificación (ver comentario 4:6).

COMENTARIO

La cartulina roja medirá 12 x 9 cm.

17:7. Debe sancionarse con expulsión:

En caso de agresión durante la duración del tiempo de juego, también en el exterior del terreno de juego (2:1, 2:2, 2:7, 8:7, 17:8-9).

COMENTARIO

Se considera como agresión una intervención física antirreglamentaria, deliberada y particularmente violenta (8:15) realizada sobre el cuerpo de otra persona (jugador, árbitro, anotador, cronometrador, oficial o espectador).

Escupir en dirección a una persona debe sancionarse como una agresión.

17:8. La expulsión se anuncia directamente al jugador culpable y al anotador cronometrador inmediatamente después de interrumpirse el tiempo de juego.

El árbitro anuncia la expulsión al jugador culpable levantando los antebrazos cruzados a la altura de la cabeza.

La expulsión se aplica siempre para el resto del partido y el equipo debe jugar con un jugador menos durante el resto del partido.

El jugador expulsado no puede ser sustituido y debe abandonar inmediatamente el terreno de juego y la zona de cambio.

17:9. Si un jugador excluido comete una nueva infracción antes de que haya sonado el pitido de reanudación, esta falta debe ser considerada como continuación de la anterior, y debe ser sancionada con una sanción más grave.

17:10. Cuando el portero es excluido, descalificado o expulsado, otro jugador debe ocupar su puesto (4:1).

17:11. En caso de actitud antideportiva, los árbitros deben sancionar con una amonestación al jugador culpable (17:1 d), se encuentre dentro del terreno o fuera de él.

En caso de reincidencia el jugador que se encuentra dentro del terreno de juego debe ser excluido (17:3 c). Si el jugador está fuera del terreno de juego (reserva o excluido) debe ser descalificado (17:5 c, 17:6).

La actitud antideportiva de un oficial debe sancionarse con amonestación (17:1 d) y en caso de reincidencia, con descalificación (17:5 c, 17:6).

En el caso de actitud antideportiva o agresión durante una interrupción del juego o del tiempo de juego, el partido se reanudará mediante el lanzamiento correspondiente a la causa de la interrupción.

COMENTARIO

Se consideran actitudes antideportivas las manifestaciones físicas o expresiones verbales contrarias al espíritu deportivo del juego.

La entrada al terreno de juego de un oficial sin autorización (4:4) debe ser sancionada como actitud antideportiva o como actitud antideportiva grave.

Cuando un jugador o un oficial cometan simultánea o sucesivamente varias infracciones (acciones antirreglamentarias, actitudes antideportivas, agresión), que requieren diferentes tipos de sanciones disciplinarias, sólo se decretará la sanción más grave.



17:12. La actitud antideportiva o agresión dentro del recinto de juego debe sancionarse como sigue:
Antes del partido:

- a) En caso de actitud antideportiva con una amonestación (17:1 d).
- b) En caso de actitud antideportiva grave o agresión con descalificación (17:5 d y f) no obstante el equipo puede comenzar el partido con 12 jugadores.

Durante el descanso:

- c) En caso de actitud antideportiva, con una amonestación (17:1 d).
- d) En caso de actitud antideportiva repetida o grave, o agresión, con descalificación (17:5 c, d y f).

Después del partido:

- e) Informe escrito.

Regla 18. LOS ÁRBITROS

18:1. Cada partido será dirigido por dos árbitros, cada uno de los cuales tiene los mismos derechos. Son asistidos por un anotador y un cronometrador.

18:2. Los árbitros vigilan la conducta de los jugadores desde el momento en que entran en el recinto del partido hasta que lo abandonan.

18:3. Los árbitros examinan el estado del terreno de juego y de las porterías antes del partido. Verifican los balones (3:1) y designan el que será utilizado. Si son de diverso parecer, la decisión compete al que ha sido citado en primer lugar en la convocatoria oficial. Los árbitros debidamente uniformados, comprueban la presencia de los dos equipos y verifican el acta del partido. Igualmente examinan la vestimenta de los jugadores y la ocupación reglamentaria de la zona de cambios, así como la identidad de cada uno de los responsables de cada equipo inscritos en el acta del partido. Cualquier irregularidad debe ser corregida (4:7).

18:4. El árbitro citado en primer lugar en la convocatoria oficial, procede al sorteo entre los capitanes de equipo, en presencia del otro árbitro (10:1).

18:5. Antes de iniciar el partido, el árbitro citado en segundo lugar en la convocatoria oficial, se coloca como árbitro central detrás del equipo que ejecuta el saque de centro y señala con un toque de silbato el comienzo del partido (10:3).

Cuando el equipo que no efectuó el saque de centro recupera el balón, el árbitro que estaba como central, en el centro del terreno de juego, se convierte en árbitro de portería situándose cerca de la línea de portería.

El otro árbitro se sitúa como árbitro de portería en el inicio del juego y pasa a ser árbitro central cuando el equipo que ocupa su campo se convierte en atacante.

Durante el partido los árbitros deben cambiar repetidas veces de campo.

18:6. En principio, un partido debe ser dirigido por los dos mismos árbitros.

Cuidan conjuntamente que se observen las reglas de juego y tienen el deber de señalar las infracciones. (Ver sin embargo 13:6 y 14:9).

Si un árbitro debe abandonar el partido en el curso del juego, el otro dirigirá solo el resto del partido.

18:7. Corresponde en principio, señalar con toque de silbato al árbitro central:

- a) La ejecución de todos los saques y lanzamientos conforme a las reglas (16:3 a-h), así como después de una interrupción del tiempo de juego (2:4).
- b) El final del partido, si la señal automática del final del partido no lo marca, o si el cronometrador no ha hecho sonar esta señal.

El árbitro de portería debe usar su silbato para:

- c) Conceder la validez de un gol (9:1).

18:8. Cuando los dos árbitros señalan una infracción a las reglas contra el mismo equipo, pero son de opinión distinta en cuanto a la sanción que hay que fijar, se aplicará siempre la sanción más grave.

18:9. Cuando los dos árbitros señalan una infracción a las reglas o el balón ha salido del terreno de juego, pero son de opinión distinta en cuanto al equipo que debe tener la posesión del balón, se aplicará siempre la decisión del árbitro central.

Después de una clara señal del árbitro central, se reanuda el juego con toque de silbato (16:3 h).



18:10. Los dos árbitros son responsables de la cuenta de los goles. Anotarán, además, las amonestaciones, exclusiones, descalificaciones y expulsiones.

18:11. Los dos árbitros son responsables del control del tiempo de juego. En caso de duda sobre la exactitud del cronometraje, es el árbitro designado en primer lugar en la convocatoria quien decidirá.

18:12. Después del partido los árbitros tienen la responsabilidad de comprobar si se ha redactado correctamente el acta del partido.

Las descalificaciones fuera del terreno de juego, las motivadas por ofensas a los árbitros y las expulsiones deben justificarse en el acta del partido (17:5 c, d y f, 17:7).

18:13. Las decisiones de los árbitros fundadas en sus observaciones de los hechos son irrevocables. Decisiones tomadas en contradicción con las reglas de juego pueden ser objeto de reclamaciones. Durante el partido únicamente los "oficiales responsables de equipo" pueden dirigirse a los árbitros.

18:14. Los dos árbitros tiene derecho a interrumpir el partido o suspenderlo. Antes del partido, los árbitros deben hacer todo lo posible por asegurar su buen desarrollo y su finalización.

18:15. La vestimenta negra se reserva a los árbitros.

Regla 19. El ANOTADOR y EL CRONOMETRADOR

19:1. El anotador controla la lista de jugadores (sólo se autorizan los jugadores inscritos en el acta) y, con el cronometrador, vigila la entrada de jugadores que completan su equipo o que están excluidos. Lleva el acta del partido, indicando en ella los datos necesarios (goles, exclusiones, descalificaciones y expulsiones).

19:2. El cronometrador controla:

a) La duración del juego (2:1, 2, 4 y 7); los árbitros son quienes deciden la parada y puesta en marcha de los cronómetros (2:4).

b) El número correcto de jugadores y oficiales en el banco de reservas (4:1).

c) En colaboración con el anotador, la entrada de los jugadores que lleguen tarde, para completar su equipo (4:3).

d) La salida y entrada de reservas (4:4-5).

e) La entrada en el terreno de jugadores no cualificados (4:6).

f) El tiempo de exclusión de los jugadores (17:4).

Si no hay instalación mural de cronometraje con señal automática de final de partido, el cronometrador debe señalar claramente el final del primer tiempo y el final del partido.

19:3. Cuando hay una interrupción del tiempo de juego, el cronometrador indica a los responsables de ambos equipos el tiempo jugado o el que queda por jugar (salvo que se utilice una instalación mural de cronometraje).

19:4. Si el sistema mural de cronometraje no es capaz de indicar también el tiempo de exclusión (al menos tres por equipo en partidos organizados por la IHF), el cronometrador deberá colocar una tarjeta sobre su mesa, que muestre el tiempo de finalización de cada exclusión, así como el dorsal del jugador excluido. En caso de no ser esto posible, la tarjeta deberá ser entregada al oficial responsable de equipo.

GESTOFORMAS:



1.- Penetrar en el área de portería



2.-Dobles doble bote



3.-Pasos o tres segundos





4.- Abrazar, retener o empujar



5.- Golpear

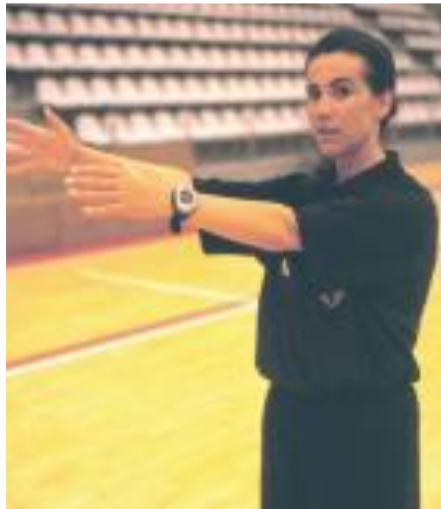


6.- Falta de ataque





7.- Saque de banda - dirección



8.- Saque de portería



9.- Golpe franco dirección





10.- No respetar la distancia de tres metros



11.- Juego pasivo



12.- Gol





13.- Amonestación (Amarilla) o Descalificación (Roja)



14.- Exclusión 2 minutos

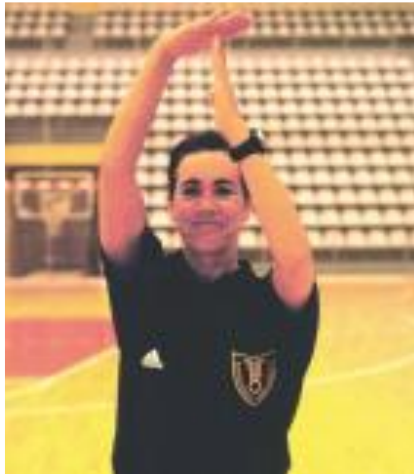


15.- Expulsión





16.- Time out



17.- Autorización para entrar dos personas en el terreno de juego después del time out



18.- Gesto de advertencia de juego pasivo





TEMA Nº 3: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONMANO

3.1 La recepción del balón

El desarrollo de una acción técnica o de un procedimiento táctico está condicionado a como se ha recibido el balón. Si la recepción no es correcta, la acción no se podrá llevar a cabo con éxito. Además, cabe la posibilidad de que el adversario se haga con el balón, con el consiguiente peligro de encajar un gol.

Las estadísticas demuestran que, por lo general, el equipo que sale derrotado en un partido de balonmano es aquel que más fallos de recepción comete a lo largo del mismo. Como sucede en otros principios técnicos, una buena recepción del balón obedece a una serie de principios fundamentales:

Sea cual sea la posición del cuerpo, el jugador debe ofrecer la mejores posibilidades de recepción del balón, y de esta forma asegurar la posesión y posterior control del mismo.

Los receptores en potencia no deben mirar, en lo posible, al jugador en posesión del balón. Lo más relevante es que la atención este repartida entre los elementos más importantes del juego. Para ampliar el campo visual, es aconsejable que el contacto visual con el balón se pierda momentos antes de hacerse con el control de mismo.

Con adversarios cercanos, el receptor debe defender la posesión del balón con su cuerpo, alejando, en el momento de la recepción, el balón del oponente.

➤ **Formas de recepción:**

- Recepción frontal alta
- Recepción frontal intermedia
- Recepción frontal
- Recepciones rodadas.

3.2 El Bote

El bote es un recurso técnico que se utiliza, básicamente, en una de estas circunstancias:

Progreso en espacio libre de marcaje, habiendo comprobado, previamente, que la distancia a recorrer es de tres pasos.

Progreso dentro de una distancia superior a tres pasos, con un oponente muy próximo sobre el que se ha logreado obtener una situación ventajosa.

No caer en la retención del balón ante la imposibilidad de progresar o de realizar un lanzamiento con garantías.

Necesidad de alejarse de un adversario, teniendo agotado el primer ciclo de pasos.

Necesidad de serenar el juego individual o colectivo cuando este es demasiado rápido y alborotado.

El jugador que bota el balón no puede tener puesta la mirada en él; porque si lo hace, no puede apercibirse de la situación de sus compañeros, y no sabrá apreciar que es la más conveniente a realizar en cada caso.

3.2.1 Tipos de bote

Botes altos. En los altos, se encuentran los botes verticales y los oblicuos.

Los verticales son empleados para provocar un cambio de ritmo en el equipo, evitar la retención del balón con hombres a distancia y serenar ánimos.

El bote oblicuo se utiliza cuando lo que nos interesa es una progresión rápida sin importar que el adversario esté cerca o no.

El bote bajo se emplea cuando la progresión se realiza en zonas de aglomeración defensiva estando los adversarios muy próximos, y también para evitar la retención en situaciones en las que el contrario necesita, desesperadamente, hacerse con el poder del esférico.



3.3 Pases

Los pases son movimientos corporales cuyo objetivo es el avance del balón rápidamente dentro del campo de juego.

Los jugadores pueden estar estáticos o en desplazamiento. El pase debe ofrecer unas garantías, de manera que los adversarios no puedan cortar su trayectoria.

Alcanzar un auténtico dominio de pase es tarea complicada. Se requiere un trabajo continuado y metódico, sobre el cual el jugador debe poner verdadero empeño.

A la hora de tratar el pase, como ocurre con el resto de conceptos básicos, nos encontraremos con una serie de principios fundamentales:

- El pase debe efectuarse en dirección al jugador al jugador situado en condiciones más favorables, para que la acción siguiente adquiera el mayor grado de efectividad posible.
- Se debe poseer el mayor número de pases a realizar.
- En la medida de lo posible, cuando se ejecuta el pase, no debe mirarse al receptor.
- El pase debe realizarse con fuerza con fuerza. La fuerza debe considerarse en función de la distancia existente entre pasador y receptor.
- El pase debe realizarse con precisión. El receptor debe hacerse con el balón pasado en el punto más idóneo. Un pase mal dirigido obliga a modificar posiciones ya adoptadas, debiendo posponer la acción y proteger el balón situándose el pasador entre él y el adversario.
- Si el oponente está cercano, el balón se debe proteger situándose el pasador entre él y el adversario.

Tipos de pases:

Pase clásico de frente.

Pase clásico lateral.

Pase de cadera.

Pase en alto.

Pase en suspensión.

Pase en pronación.

Pase en bandeja.

Pase de cortina y bloqueo.

Pase con dos manos a la altura del pecho.

3.4 El Lanzamiento

Se denomina lanzamiento a la acción de proyectar el balón hacia portería con el lógico objetivo de superar al portero y conseguir gol, generalmente a través de la aplicación de la máxima potencia.

El lanzamiento es el gesto técnico más trascendente del juego de ataque, por lo tanto su dominio se hace imprescindible para cualquier jugador.

- El lanzamiento debe realizarse en el momento oportuno, o sea, cuando las circunstancias del juego sean favorables y entre el poseedor y la portería exista espacio libre.
- Para lanzar hay que estar desmarcado.
- El lanzamiento debe ejecutarse con la adecuada rapidez para que sorprenda al defensor.
- Debe ser preciso, debe lanzarse la pelota en la dirección y altura consideradas idóneas en cada momento, que dependerán de los espacios libres existentes entre los defensores y sobre todo la actuación del portero.
- Debe ser variado, tanto en cuanto a su ejecución como a la dirección y altura elegida, siempre en función de los oponentes.



- En la mayor parte de los casos debe lanzarse con la mayor potencia posible, siempre cumpliendo las consideraciones anteriores, pero en el juego se dan excepciones en las que conviene realizar un tipo de lanzamiento poco potente, como es el caso de la vaselina ante portero adelantado.

3.4.1 Tipos de Lanzamientos

a.-Lanzamiento en apoyo:

Se denomina así porque el lanzamiento se realiza desde el suelo (sin saltar)

El lanzamiento en apoyo se puede dividir en 3 tipos en función de cómo coloquemos el brazo:

Lanzamiento en apoyo clásico (alto): a la altura del hombro

Lanzamiento en apoyo con altura intermedia: entre el hombro y la cadera

Lanzamiento en apoyo con altura baja: por debajo de la cadera (por eso se llama también "lanzamiento de cadera")

b.- Lanzamiento en suspensión:

En este tipo el lanzamiento se realiza en el aire, nos interesa ganar altura para lanzar por encima de los brazos de los defensas.

c.- Lanzamiento en salto:

Este tipo de lanzamiento también se realiza en el aire, se diferencia del anterior en que nos interesa ganar profundidad (no altura)

d.- Lanzamiento rectificado:

Para realizar este tipo de lanzamiento se inclina el tronco hacia el lado izquierdo (si somos diestros).

Al mismo tiempo se lleva el brazo derecho por detrás de la cabeza y hacia el lado izquierdo.

EL ARQUERO

El portero, arquero o guardameta es un jugador, que posee características propias, teniendo técnica muy distinta a los otros compañeros de equipo. El portero tiene la facultad de intervenir en diversas ocasiones, ya sea deteniendo la pelota como evadiéndola hacia los costados del arco.

El portero es el único jugador que, dentro del área, puede dar los pasos que quiera con la pelota en las manos sin necesidad de hacer bote (principal regla para el resto de los jugadores). Debe ir identificado de un color distinto en su equipación al del resto de jugadores, y es el único que puede tocar la pelota con sus piernas, aunque solo con intención defensiva (como detener el lanzamiento, evitando el punto a favor del contrincante).

Debe poseer cualidades especiales para desempeñarse como portero, desde velocidad en los reflejos, flexibilidad, hasta destreza y agilidad para intuir los posibles tiros al arco del equipo contrario. La precisión también es vital en un arquero, para habilitar pases a los extremos u otros, y de esta forma iniciar velozmente un contraataque o contragolpe. También el portero es quien domina y ordena la línea defensiva, junto al pivote, dependiendo de las circunstancias.

Movimientos Técnicos

Técnica del portero

Además de una buena preparación física y psicológica el portero debe seguir un entrenamiento técnico específico, una buena técnica dará a sus movimientos más economía, más posición y mejores resultados. Cada portero presenta sus propias características y aptitudes, lo que debe tenerse en cuenta para la adaptación de la técnica individual.

Técnica de paradas ante lanzamientos altos:

Aquí el portero tiene las siguientes posibilidades.



Bloquear.

Tomar.

Rechazar.

En los dos primeros casos el portero reacciona de la siguiente manera:

Permanece en contacto con el suelo y bloquea con el cuerpo.

Intenta coger al balón.

Intenta rechazar el balón hacia abajo.

En los lanzamientos alejados del cuerpo, desplaza lateralmente la pierna correspondiente y al mismo tiempo se lleva hacia ese lado el brazo más próximo. El peso corporal se traslada totalmente a la pierna del lado del balón, la pierna alejada queda descargada y se levanta del suelo, se puede hacer también empujando con la pierna contraria.

La técnica de parada ante lanzamientos intermedios:

Para lanzamientos alejados del cuerpo se presentan tres posibilidades, las cuales son:

Desde la posición de base desplazar la pierna del lado del lanzamiento y realizar la parada con el brazo que está de ese lado, esta técnica supone que el portero pueda bloquear con el brazo.

A partir de la posición de base elevar las piernas del lado del balón a la vez que el brazo que dirige hacia ese lado orientado por delante de la rodilla.

Desde la posición de base se realiza separación explosiva de pierna elevando la del lado del balón ayudándose con el brazo de ese lado.

Técnicas de lanzamientos bajos y paradas

Aquí se emplean dos técnicas básicas que son:

Desplazamiento y parte del cuerpo en las trayectorias del balón.

Técnicas del paso de las vallas.

En el primer caso se efectúa un desplazamiento lateral de la pierna correspondiente colocando el pie paralelo a línea de portería. La pierna se flexiona hasta los 100 grados aproximadamente al mismo tiempo que se lleva el brazo por delante de la rodilla, de esta forma la pierna, el brazo y el tronco determinan una amplia superficie corporal.

En el segundo caso la pierna correspondiente se abre muy próxima al suelo mediante un movimiento explosivo de separación llevando la punta del pie hacia arriba de forma que este se sitúe paralelo al poste y la pierna contraria se encuentra flexionada hacia atrás, el brazo del lado del balón se lleva paralelo por encima de la pierna extendida y el tronco le sigue.

Técnicas de paradas mediante lanzamientos desde los extremos

El problema principal del portero es que el lanzamiento es desde muy cerca y muy próximo al cuerpo y que el portero debe intervenir en un ángulo ajustado a la trayectoria del balón, es muy importante la anticipación en esta situación.

Posición de base tradicional, aquí el portero se coloca a poco más de un balón de distancia del poste y preparado para intervenir los tiros al ángulo largo, en el momento de la rectificación del extremo el portero dará un paso hacia el tirador a fin de reducirle el ángulo de lanzamiento, el portero debe estar apoyado en los dos pies para poder reaccionar en cualquier dirección.

Posición de base tradicional, aquí el portero se coloca a poco más de un balón de distancia del poste y preparado para intervenir los tiros al ángulo largo, en el momento de la rectificación del extremo el portero dará un paso hacia el tirador a fin de reducirle el ángulo de lanzamiento, el portero debe estar apoyado en los dos pies para poder reaccionar en cualquier dirección.

En la segunda variante (al ángulo corto) el portero cubre el ángulo largo y ofrece al atacante el ángulo corto, la ventaja de esta técnica si se actúa con la técnica tradicional radica en que el atacante se va a encontrar con una nueva situación, lo que complica su tarea.

Metodología del entrenamiento técnico



Se ofrece una fase sólida para el contenido del juego del portero de este deporte, el proceso de formación y metodología, las exigencias motrices ideales para el desarrollo de sus tareas y como adquirirlas y perfeccionarlas, los fundamentos técnicos – tácticos de esta posición en el juego colectivo, etc. Igualmente en la importancia que debe conceder al entrenamiento individual de los porteros en el trabajo directo y seriamente programado en la programación de los grupos deportivos sea cual sea fuere su nivel y categoría desde los primeros estadios de la formación hasta la elite.

El trabajo del portero es muy complejo, por lo tanto necesita un entrenamiento variado. El hecho de que el desarrollo de la técnica sea complejo implica la necesidad de tiempo, hasta que la técnica aprendida sea dominada en la situación de juego. Esto es particularmente válido para las correcciones técnicas, aquí el progreso depende de la paciencia y de un entrenamiento sistemático, duradero y progresivo.

La complejidad de las formas de movimiento necesita igualmente de una conciencia del propio cuerpo desde el aprendizaje, el portero debe analizar y observar sus propios movimientos como si fuese el de otro, y debe hacerlo constantemente.

La labor del portero es difícil, no hay lanzamientos fáciles de parar, por eso es preciso en el entrenamiento poner al portero en situaciones extremas, excepto en la fase de iniciación. En la fase de entrenamiento y de automatización de los movimientos se deben crear situaciones de sorpresas, por ejemplo, le estamos tirando bolas para arriba repetidamente y de momento se la tiramos para abajo para que se sorprenda.

Errores principales en los entrenamientos de los porteros

Los movimientos no son claramente motivados, lo que nos indica que no se fijan los objetivos concretos.

Los ejercicios del entrenamiento técnico son muy intensivos, lo que implica que el portero se fatiga rápidamente y no puede concentrarse en la correcta ejecución de movimientos.

Trabajan duramente el aspecto técnico con el mismo portero durante mucho tiempo.

El trabajo del portero necesita de mucha concentración, no debe durar más de 40 minutos, necesita cambiar de aspecto, ejercicios de agilidad, reacción, trabajo con el equipo, etc.

5. FUNDAMENTOS TÁCTICOS INDIVIDUALES

5.1 POSICIONES TACTICAS EN EL BALONMANO

5.1.1 Guardameta o arquero (balonmano).

El guardameta es el único jugador que, dentro del área, puede dar los pasos que quiera con la pelota en las manos sin necesidad de hacerla botar. Debe ir identificado de un color distinto en su equipación al del resto de jugadores y es el único que puede tocar la pelota con sus piernas, aunque solo con intención defensiva (como detener un disparo). Fuera de dicha área debe comportarse como cualquier otro jugador del campo.³

5.1.2 Central (balonmano).

Es el jugador de primera línea situado entre ambos laterales, que dentro de la cancha dirige el juego a través de cruces y demás jugadas planificadas y coordinadas en todo momento con él como principal protagonista. Por tanto no es tan relevante su fuerza o velocidad como visión de juego y destreza. En caso de fallo de ataque del equipo contrario, el central es, normalmente, la persona que recibe el balón del portero para iniciar su ataque. En defensa, el central, normalmente, se coloca en el centro de la línea defensiva junto con el pivote.

5.1.3 Extremo (balonmano).

Los extremos se colocan uno a cada lado de los laterales. Suelen ser jugadores rápidos, ágiles, poco pesados y con gran capacidad de salto. Aprovechan al máximo el terreno de juego para abrir las defensas y generar huecos. Comienzan las jugadas de ataque estático desde su posición. Pueden convertirse en una fuente constante de goles cuando se juega contra defensas abiertas (como el 3-2-1).



5.1.4 Lateral (balonmano).

Los laterales se sitúan uno a cada lado del central. Suelen ser jugadores altos y corpulentos con un potente lanzamiento. Se utilizan para romper defensas cerradas desde la línea de 9 metros. Son los que asisten en la mayoría de ocasiones a los extremos por su proximidad.

5.1.5 Pivote (balonmano).

Finalmente, el pivote es el encargado de internarse en la defensa rival y abrir huecos. Son jugadores robustos, que funcionen bien en el cuerpo a cuerpo. Sus movimientos dejan paso libre a los laterales, pero también se convierten en goleadores cuando reciben un pase y tienen la oportunidad de girarse con velocidad hacia la portería.

5.2 PRINCIPIOS DEFENSIVOS: POSTURA Y DESPLAZAMIENTOS

POSTURA ADECUADA:

Postura equilibrada que adopta el jugador defensor, anterior y posterior a la realización de cualquier acción defensiva.

Cabeza : erguida.

Tronco : ligeramente flexionado hacia adelante.

Piernas : flexión de rodillas y separación de pies para buscar una buena base de sustentación.

Brazos : semiflexionados y ligeramente separados del tronco.

DESPLAZAMIENTO DEL DEFENSOR.

Formas de desplazarse por el terreno de juego del jugador defensor.

- Cabeza : manteniendo el máximo campo visual posible.
- Tronco : ligeramente inclinado en la dirección del desplazamiento.
- Piernas : variarán su intervención en función de que el desplazamiento sea frontal hacia adelante, frontal hacia atrás o lateral.

En el desplazamiento lateral nunca se deben encontrar los dos pies sin contacto con el suelo.

Los pies no deben cruzarse o juntarse, avanzando primero el más cercano a la dirección del desplazamiento.

- Brazos : igual que en la posición de base.

6. FUNDAMENTOS TÁCTICOS COLECTIVOS

6.1.-FORMACION DEFENSIVA EN ZONA 6-0

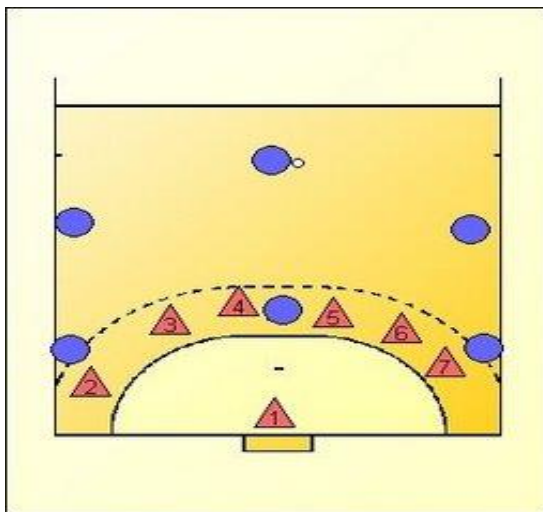
Sistema defensivo 6-0 En este tipo de táctica de la defensa balonmano los 6 jugadores se disponen en formación básica. Actúan sobre la línea de 6m y controlan en marcación de jugador en zona a sus adversarios. Pero si un jugador adversario pasa la zona de los 9m con la pelota en su poder uno de los defensores irá a la marca del atacante. El sistema 6-0 es uno de los más simples usado en balonmano y es en el que los jugadores se agrupan sobre la zona antes mencionada basculando de izquierda a derecha y viceversa según el movimiento de la pelota.

Mecánica 6-0 Si bien este tipo de posición de la defensa balonmano, es un tanto estática se torna más activa en el momento que un defensor sale de su zona para marcar a un adversario que intenta penetrar en la zona custodiada por él, sus compañeros defensores laterales izquierdo y derecho se desplazan hacia la posición que quedó libre.

En caso de que un jugador atacante ve reducida su tiro puede ser interceptado y tirará en otra dirección, al ocurrir esta situación el jugador defensor debe volver inmediatamente a su posición. Para facilitar la salida de marca de otro compañero que está en posición del nuevo atacante el que ha



recibido el pase y en posesión de la pelota en un posible ángulo de tiro al arco. Este sistema de defensa balonmano es efectivo para novatos en el balonmano, pero no lo es tanto para equipos hábiles en tiro a distancia.



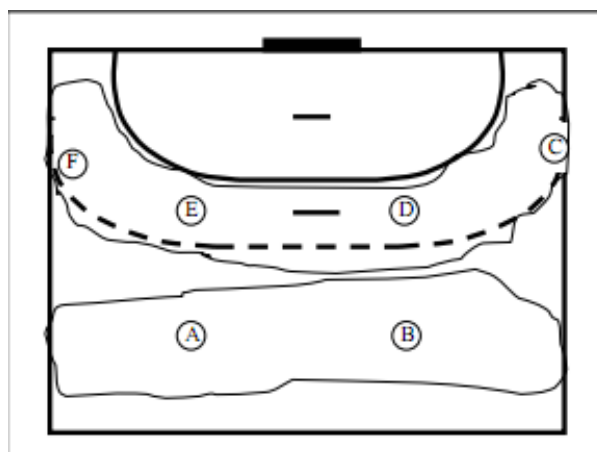
6.2.-FORMACION OFENSIVA 2-4

El sistema de juego 2:4, como indica su nomenclatura, está formado por dos jugadores en primera línea y cuatro en segunda, de los cuales dos son extremos y otros dos pivotes.

Esta forma de entender el ataque permite el predominio del juego en profundidad sobre el juego en anchura, sin perder la noción de apertura en su desarrollo.

El sistema se fundamenta en el uso de seis posiciones básicas del terreno de juego que son: Lateral Derecho (A) e Izquierdo (B),

Extremo Derecho (C), Pivotes Derecho (D) e izquierdo (E) y Extremo Izquierdo (F). De ahí que la disposición inicial denote la utilización predominante de los espacios interiores y no predominantes de los exteriores.



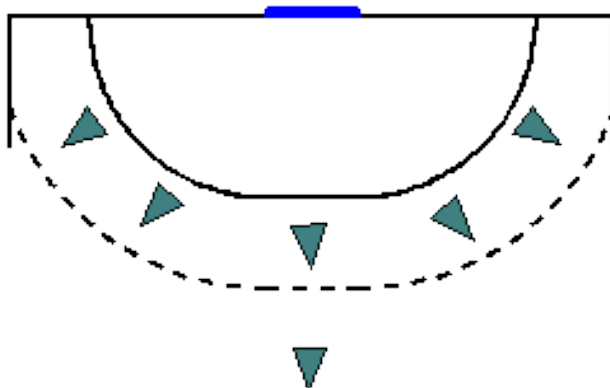
FORMACION DEFENSIVA EN ZONA 5-1

Al igual que en el sistema 6-0 los defensores se mueven de izquierda a derecha en movimientos laterales pero también hacia delante, pero la diferencia estriba en la posición de los jugadores ya que aquí la defensa central esta en 2 jugadores y no en 4.



Estos 2 defensas laterales se desplazan en movimientos laterales ya que no es necesaria su salida hacia delante en esta defensa balonmano, puesto que esa posición esta cubierta por el jugador que actúa en la segunda barrera. Los movimientos de este jugador serán de 3m de izquierda a derecha tomando como referencia la línea de 3m, otro movimiento o desplazamiento en la cancha del defensor adelantado es en forma diagonal hacia atrás, de manera de compensar los sectores que quedan expuestos por la salida de algunos de los atacantes.

Cuando se produce un ataque por el centro el defensor adelantado es quien va en busca de un ataque por uno de los extremos del defensa de punta se colocará entre el atacante y el arco por lo que la defensa balonmano se inclina hacia el sector donde se orienta la acción adversaria. En cualquiera de estas situaciones pero con leves variaciones se da una defensa 5-1.



6.4.-Ofensiva 3-3

Es el sistema básico y más utilizado, se puede utilizar contra cualquier tipo de defensa, permite la utilización y encadenamiento de todos los medios tácticos.

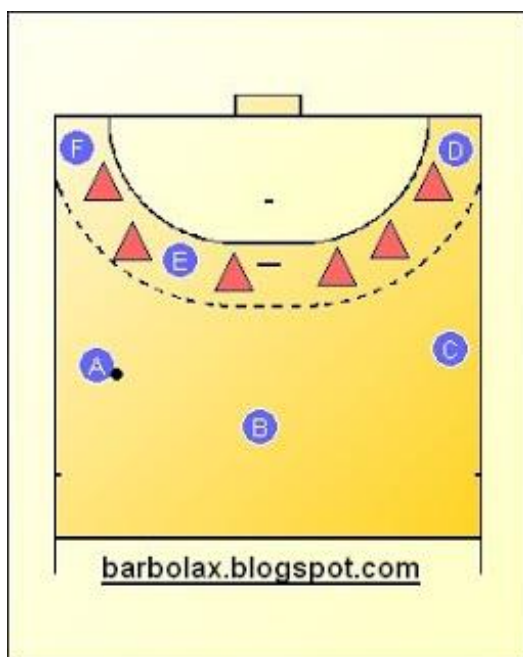
Estructura:

Se compone de dos líneas:

Primera línea: dos laterales y un central.

Segunda Línea: dos extremos y un pivote.

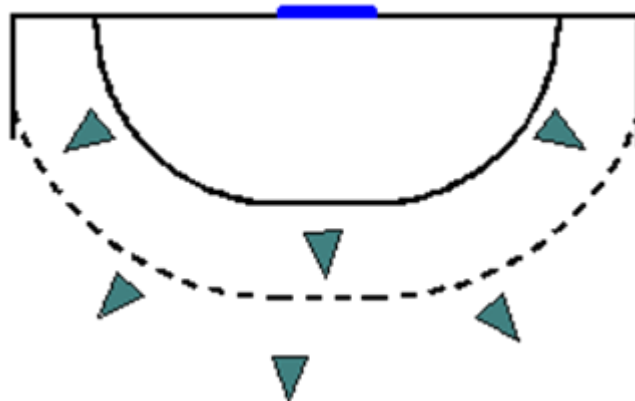
Esta distribución garantiza el máximo de equilibrio entre anchura y profundidad, así como la máxima ocupación del espacio ofensivo.





6.5.- Defensa 3-3

Consiste en defender 3 adelantados y 3 abajo. Este tipo de defensa se realiza cuando se quiere meter presión al rival. Es arriesgado aplicarla ya que es fácil desmarcarse en ella



6.6.- Defensa Individual

El marcaje individual es el punto central de una defensa. Existen ciertos principios fundamentales que debe emplear toda defensa. Estos son:

Lograr un buen equilibrio del cuerpo con brazos extendidos, rodillas flexionadas y cuerpo agachado con una ligera inclinación hacia delante; las manos deben estar en continuo movimiento a fin de desconcertar al adversario.

- Emplear la voz como un fundamento técnico más; hablarse entre compañeros
- Pasar rápidamente del ataque a la defensa.
- Colocar la pelota sin pérdida de tiempo; mantener una actitud vigilante para interceptar pases.
- Jugar la pelota directamente al hombre.
- Acorralar al regateador preferentemente en la esquina o en la línea lateral. Seguir al jugador suelto
- Bloquear a los tiradores y zafarse de los bloqueos.
- Definir el marcaje y tener sentido de anticipación ante las jugadas de los adversarios.
- No delatar las intenciones y seguir todo el tiempo los movimientos del adversario.
- Provocar pases por la línea de banda y obstruir los del centro.

Para marcar a un adversario se debe tratar de llevarlo hacia el rincón o la línea de banda. Cuando el adversario se dispone a pasar, el jugador debe obstaculizarlo, abriendo los brazos y moviéndolos de arriba a abajo con las manos abiertas.

Mientras el rival a marcar no esté en posesión de la pelota, el jugador debe estar atento a la distancia existente entre éste y el balón. Cuanto más alejado está el jugador marcado del balón, más alejado puede jugar el defensa. Por el contrario, al acercarse el balón al adversario deberá acercársele también el defensa. Marcaje del regateador. Debe procurarse mantener al regateador fuera de posición para el tiro al arco. Si se escapa, lo mejor es cortar para atajarlo.

Si el regateador avanza, el defensa debe acercarse a él con pasos rápidos y cortos, usando engaños y fintas a fin de que el regateador delate sus intenciones. Si continúa regateando se debe intentar llevarlo



hacia la esquina o los laterales. Marcaje del pivot. El marcaje del pivot se diferencia según esté o no en posesión de la pelota.





Bibliografía

BÁSICA

- | | | |
|--|---|--|
| Bonnefoy, Georges; Lahuppe, Henri; Né, Robert | Enseñar balonmano para jugar en equipo | Última edición: 2001
Ciudad publicación: Barcelona País: España |
| Antón García; Juan Luis | Balonmano - | Última edición: 2000
Ciudad: Barcelona País: España |
| RFEB | Reglamento Real Federación Española de Balonmano 2010 | REFB 2010 |
| Comes, Montserrat; Fuentes, María Luisa de; García, Paloma; Roig, Ramon; Cases, Olga | El ser humano y el esfuerzo físico | Última edición: 2002
Ciudad publicación: Barcelona País: España |
| Devís Devís | Actividad física deporte y salud | Última edición: 2007
Ciudad publicación: Barcelona País: España |

RECURSOS DIGITALES

- | | |
|---|---|
| http://www.lo+balonmano.com | Información específica de los fundamentos y/o aspectos técnicos |
| http://roble.pntic.mec.es/~fblanc1/balonmano/balonmano.htm | La Página donde se encuentra información muy didáctica y pedagógica de los fundamentos y técnicas como de preparación física para el balonmano. |
| www.rfeb.net/index.asp | Información específica de los fundamentos y/o aspectos técnicos |
| | Información específica de los fundamentos y/o aspectos técnicos |



<http://html.rincondelva.com/balonmano38.html> Información específica de los fundamentos y/o aspectos técnicos

<http://www.monografias.com/balonmano1> En esta página incluye diversos conceptos y definiciones en cuanto a la terminología del deporte se refiere.

<http://www.somosbalonmano.com/> **Balonmano para entrenadores, jugadores y apasionados.** Artículos, videos, ejercicios, frases y mucho más.