

# BALONMÁN

## ÍNDICE

1. Que é o balonmán?
2. Elementos do xogo
  - O balón
  - O terreo de xogo
3. Como se xoga?
  - Duración
  - Xogadores
  - Regras básicas
  - Faltas antireglamentarias
4. Técnica individual (Xestos Técnicos):
  - O manexo de balón
  - Posición básica
  - O bote
  - O pase
  - Recepción
  - O lanzamento
5. Táctica



## 1. Que é o balonmán?

O balonmán é un deporte de pelota, cuxo obxectivo é marcar gol, coa pelota na man, na portería do equipo contrario.

Neste deporte ao contrario doutros moitos, o contacto físico é continuo.

## 2. Elementos de xogo

### O balón

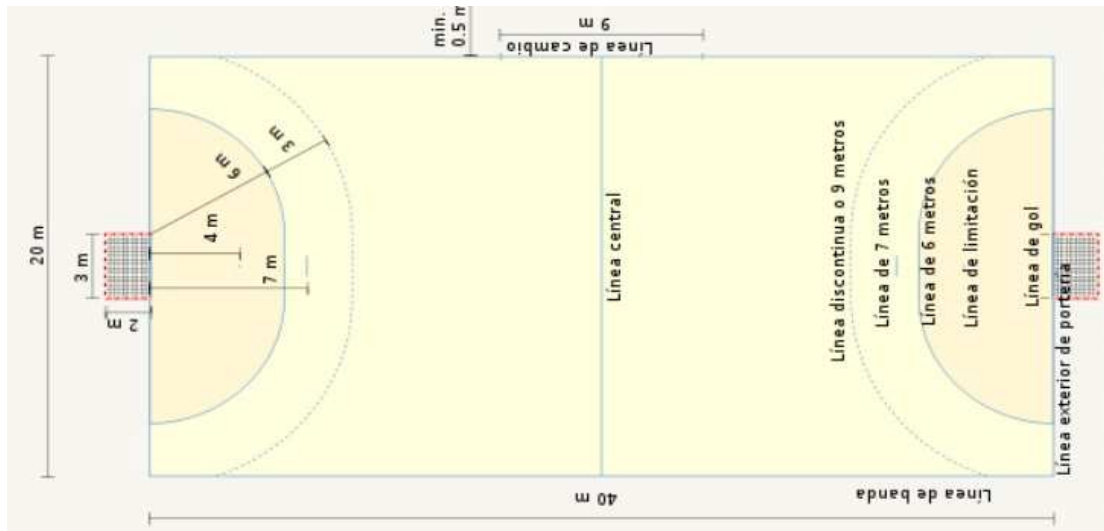
É un balón pequeno moi adaptable e de fácil manexo.

É esférico, con cuberta de coiro ou material sintético e de cor uniforme. Ten peso e tamaño diferente segundo a categoría.

### O terreo de xogo

Está composto por un rectángulo de 40x20 metros. Neste espazo atopamos:

- O área de portería é un espazo semicircular de 6 mts diante da portería de uso exclusivo para o porteiro, **quedándolle a entrada prohibida a xogadores propios e contrarios.**
- A 9 mts unha liña de golpe franco.
- A distancia desde onde se lanza a falta máxima é de 7 mts. (penalti).
- A liña central, divide o campo en dúas partes iguais.

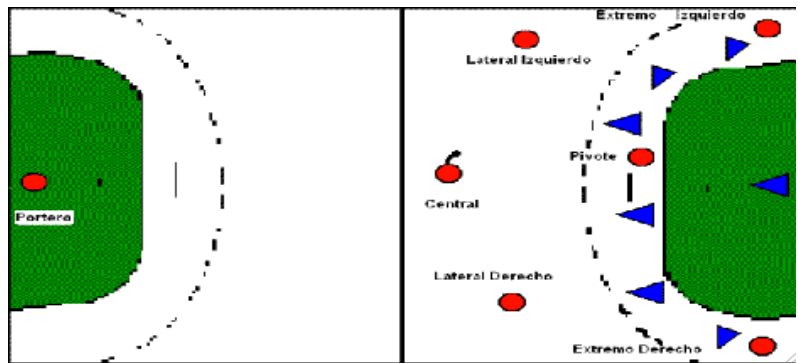


### 3. Como se xoga?

Cada equipo está integrado por 12 xogadores: 6 de campo, 1 porteiro e 5 reservas.  
Cada xogador de campo ocupa un posto específico:

#### Xogadores

- ⇒ Porteiro
- ⇒ Extremo dereito
- ⇒ Extremo esquerdo
- ⇒ Lateral dereito
- ⇒ Lateral esquerdo
- ⇒ Pivote
- ⇒ Central



#### Duración do partido

O balonmano xógase en dous partes de 30 minutos cun descanso de 10 minutos. En caso de empate xogarase un período de 5 minutos.

En categorías inferiores son dous tempos de 25 minutos.

O tempo de xogo pódese interromper, sempre a instancias do árbitro por causas excepcionais.

**Inicio de partido:** Sortéase o saque. Cando o árbitro toca o silbato o equipo ten 3 segundos para poñer o balón en xogo. Todos os xogadores deben estar no seu campo correspondente.

## Regras básicas

- Pódese avanzar botando o balón, sen adaptalo á man, lanzar, coller, parar ou golpear o balón utilizando as mans, brazos, cabeza, tronco, coxas e xeonllos
- Non se pode xogar o balón do xeonllo cara abaixo.
- Pódese dar tres pasos, botar e outros tres pasos como máximo co balón na man, despois pódese lanzar ou pasar a outro compañeiro. Máis pasos sen botar é falta.
- Non se pode ter o balón máis de 3 segundos na man sen botar.
- Logo de parar de botar non está permitido volver botar novamente.
- Unha vez que o contrario ten o balón non se lle pode arrebatarse de forma violenta. Non está permitido empuxar, suxeitar ou golpear a un adversario
- É falta pisar a liña que delimita a área de portería de 6 metros e entrar nela, menos o porteiro. Pódese lanzar á portería desde dentro do área, a condición de que o xogador salte, previamente sen pisar a liña, e lance a pelota antes de caer ao chan
- O porteiro non pode saír da área de portería co balón controlado. Tocar co pé ou por baixo do xeonllo permíteselle sempre que sexa en acción defensiva.
- Cando o guardameta envía a pelota detrás da súa portería e sae pola liña de fondo el mesmo poñerá de novo a pelota en xogo. Si, en cambio, o balón é tocado por un xogador de campo defensor, lanzarase corner ou saque de esquina desde o lado máis próximo desde onde saíu.
- Todas as faltas sácanse desde o mesmo lugar onde se fixeron. Agás se a infracción foi entre as liñas de 6 e 9 metros. Nese caso, o golpe franco sácase sobre a liña discontinua de 9 metros. Os defensas deben colocarse na liña de 6 metros.
- Se os árbitros consideran que un equipo perde tempo, retardando demasiado o lanzamento a portería, poden castigar a esta situación indicando pasividade

## Faltas antireglamentarias

### SANCIÓNS/FALTAS TÉCNICAS

- **Golpe Franco:** lanzamento que realiza un xogador para volver poñer a pelota en xogo cando o equipo contrario cometeu unha falta. Lánzase dende o lugar onde se cometeu, agás se se produce entre as liñas de 6 e 9 metros, nese caso sacácese desde o punto máis próximo na liña de 9 metros (liña de golpe franco).
- **Lanzamento de 7 metros** ou **Penalti** : sanción máxima imposta a un defensor por evitar de forma antireglamentaria unha situación clara de gol.
- **Pasos:** falta cometida por un xogador que camiña ou corre máis de 3 pasos sen botar o balón.

- **Dobres:** falta cometida por un xogador cando corre botando a pelota, párase, cóllea e volve botar.
- **Saque de banda:** lanzamento que realiza un xogador cando a pelota saíu por liña de banda. Débese facer pisando a liña.

## SANCIÓNS/FALTAS DISCIPLINARIAS

- **Amonestación:** castigada con tarxeta amarela, ante unha situación antirreglamentaria.
- **Exclusión:** cando se reitera nunha conduta antideportiva, supón a expulsión da cancha durante 2 minutos.
- **Descalificación:** prodúcese ao acumular a terceira exclusión, e sanciónase con tarxeta vermella. Con esta sanción, o xogador non pode volver entrar na pista, pero cando pasen 2 minutos podrá entrar un compañeiro no seu lugar.
- **Expulsión:** tarxeta vermella directa. O xogador debe abandonar a pista ao banquiño e non pode ser substituído por outro compañeiro. Prodúcese ante unha agresión evidente no terreo de xogo durante o desenvolvemento do partido. O seu equipo xoga o resto do partido cun xogador menos.
- **O lanzamento de 7 metros ou Penalti:** Se efectúa desde a liña de 7 m mediante un lanzamento directo á portería.

O xogador que o executa non pode pisar dita liña.

Os xogadores atacantes deben estar fora da área de 9 m do mesmo xeito que os defensores, pero éstos deben situarse, ademáis, a 3m da liña a de 7 m.

O porteiro, pola súa banda, non pode exceder a liña de 4 m.

Ordénase o lanzamento de 7 m cando unha acción antirreglamentaria evita unha ocasión clara de gol.

Tras un lanzamento de 7m, o balón só podera ser xogado de novo unha vez que o porteiro toque o balón.

## 4. Técnica individual (Xestos Técnicos):

### Manexo de balón

Denomínase manexo de balón á capacidade que ten unha persoa para dominar e controlar un balón cando este está en contacto coas súas mans.

Deberemos ter en conta no manexo do balón:

- Abarcar o máximo da superficie esférica do balón.
- Os dedos deberán estar firmes pero sen rixidez; a parte da man máis próxima á boneca (palma) non está en contacto co balón.
- Non debemos mirar o balón.

### Posición básica

- Cabeza alta con normalidade, mirada á fronte.
- Tronco lixeiramente inclinado adiante.
- Brazos semiflexionados coas mans preparadas para coller a pelota.
- Pernas lixeiramente flexionadas e separadas.
- Pés: o peso do corpo sobre as puntas dos pés
- Estado de alerta. Atención e concentración no xogo.



### O bote

Acción técnica que permite ao xogador progresar co balón e realizar transicións rápidas.

Principios:

- 1 Non mirar continuamente ao balón.
- 2 Saber botar coas dúas mans.
- 3 Botar a pelota suavemente coas xemas dos dedos, evitando o contacto coa palma da man.
- 4 Durante o bote debemos protexer o balón situándonos entre o balón e os opoñentes.

### Os pases

O pase é a forma máis elemental de colaboración entre os xogadores do mesmo equipo.

Tipos de pases: Pases en apoio (clásico, de cadeira, de pronación, frontal, lateral, de peito) e pases en suspensión (frontal, lateral e para atrás).

Principios:

- 1 No momento do pase non debemos mirar ao receptor.
- 2 Facer o pase coa tensión adecuada.
- 3 Facer o pase con precisión.
- 4 Dominar toda a variedade de pases.

### A recepción

A recepción é a acción de recibir a pelota despois dun pase dun compañeiro.

Debemos utilizar as dúas mans para suxeitar correctamente a pelota.

Os receptores deberán defender a posesión do balón co seu corpo, colocándose entre os opoñentes e a pelota.

A seguridade de posesión e a visión panorámica do campo son fundamentais.

## Os lanzamentos

Acción que culmina o xogo de ataque. É o xesto técnico de maior transcendencia no transcurso do partido.

### Principios:

- 1 Non forzar a execución. Buscar a oportunidade, evitando a presenza dos contrarios.
- 2 Elixir a forma máis oportuna para alcanzar os resultados óptimos.
- 3 O lanzamento debe ser rápido na execución para sorprender aos contrarios.
- 4 Debe ser preciso.

### Tipos de lanzamentos:

- Lanzamento en apoio sen caída: clásico, altura intermedia, de cadeira, baixo, en rectificadado, de costas.
- Lanzamento en apoio con caída: baixo, rectificadado, frontal.
- Lanzamento en salto sen caída: frontal, lateral, en suspensión.
- Lanzamento en salto con caída: frontal, lateral, rectificadado



## 5. Táctica

Transición rápida defensa-ataque.  
Todos defenden. Todos atacan.

### **Fase de ataque:**

1. Conservación do balón.
2. Progresión cara á portería contraria.
3. Lanzamento ao a portería contraria para marcar gol.

### **Fase de defensa:**

Acción que trata de vixiar e controlar aos atacantes para:

1. Impedir a súa progresión.
2. Evitar o pase dun contrario.
3. Interceptar o balón.
4. Evitar o tiro á portería.
5. Bloquear o balón lanzado.

