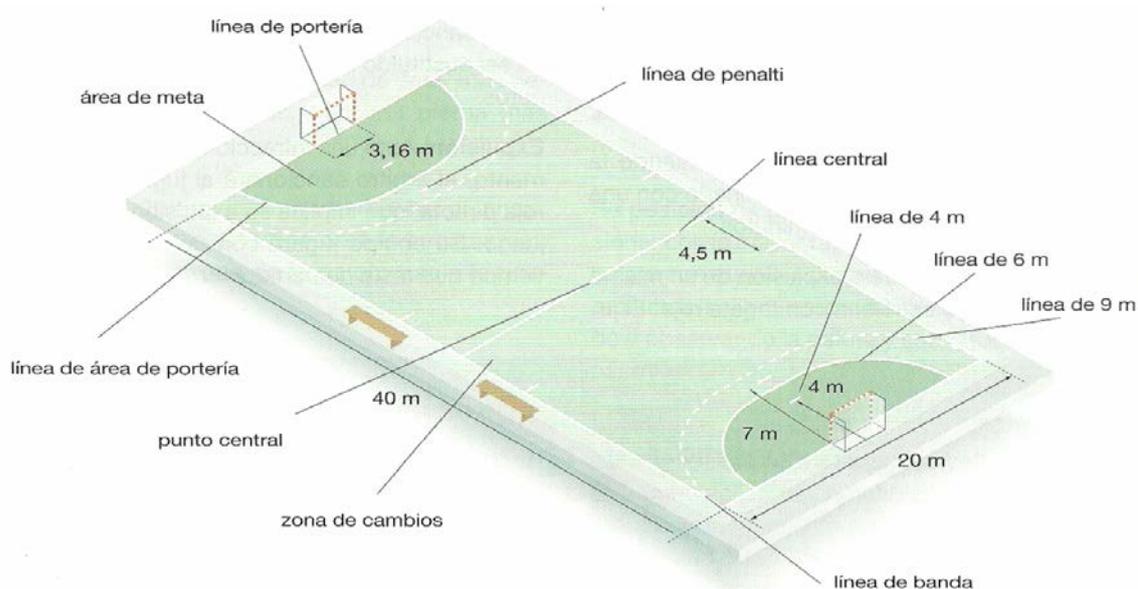


El **balonmano** es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. El objetivo del juego es conseguir marcar gol en la meta del equipo rival. El equipo que después del partido haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate. Un partido de balonmano se compone de 2 tiempos de 30 minutos de duración cada uno, con un descanso de 10 minutos. Si hay empate se juegan 2 tiempos de 5 minutos cada uno, sin descanso entre ellos.

### Terreno de juego

Las dimensiones de un campo de balonmano son de 40x20 metros. El campo está dividido por una línea central y en cada mitad hay marcada un **área de portería**, a 6 metros de la línea de gol, en la que solamente puede estar el portero, una **línea de 4 metros** que marca la distancia a la que puede adelantarse el portero en un penalti, una **línea de penalti** a 7 metros y la **zona de tiros libres**, con trazo discontinuo, a 9 metros de la portería.



### Jugadores

El equipo está integrado por doce personas, **siete** jugadores o jugadoras (**seis** de campo y un portero o portera) y cinco reservas. Cada jugador de campo ocupa un lugar específico:

**Extremos:** son los jugadores que actúan más cerca de la línea de banda. Sus principales características son la velocidad y la habilidad en el lanzamiento desde posiciones difíciles.

**Laterales:** destacan por su altura y potencia de lanzamiento.

**Pivote:** juega en el centro del ataque, de espalda a la portería. Es un jugador fuerte que lucha contra los defensas para conseguir abrir espacios a sus compañeros.

**Central:** es el jugador que organiza el ataque del equipo.

**Portero:** Dentro del área puede hacer pasos, dobles o retener el balón más de 3 segundos que no será sancionado. Puede salir del área pero si sale tendrá que cumplir las mismas normas que el resto de los jugadores (no cometer dobles, pasos...).

### **Faltas y sanciones:**

Para poder jugar un partido de balonmano hay que acatar unas normas que son de obligado cumplimiento. El incumplimiento de dichas normas se sanciona de diferentes maneras. Las faltas y sanciones son de dos tipos, **técnicas y disciplinarias**.

### **Faltas y sanciones técnicas:**

No se puede:

- Agarrar, empujar, quitarle el balón de las manos, obstruir o poner en peligro al contrario (con o sin el balón), de cualquier otra forma que resulte antirreglamentaria.
- Tener el balón durante más de tres segundos en las manos.
- Cuando un equipo intenta conservar el balón más de 30 segundos con el fin de perder tiempo y sin ánimo de tirar a gol.
- Jugar el balón con los pies.
- Pisar el área de portería.
- **Pasos:** falta cometida por un jugador que camina o da más de tres pasos sin botar la pelota.
- **Dobles:** falta cometida por un jugador cuando corre botando la pelota, se para y la vuelve a botar.

Su incumplimiento se sanciona con un **golpe franco**.

**Golpe franco:** lanzamiento que realiza un jugador o jugadora para volver a poner la pelota en juego cuando el equipo contrario ha cometido una falta. Se lanza desde el lugar donde se cometió la falta. Los jugadores defensores han de situarse a tres metros de la pelota.

**Lanzamiento de siete metros o penalti:** sanción técnica máxima a un defensor por haber evitado de forma antirreglamentaria una situación clara de gol (impedir o estorbar un lanzamiento defendiendo dentro del área).

**Saque de banda:** lanzamiento que realiza un jugador cuando la pelota ha salido por la línea de banda. Se ha de efectuar desde el mismo lugar por el que salió la pelota y pisando la línea.

**Saque de centro:** al comienzo del partido (y del 2º tiempo) y después de cada gol. Se ejecuta desde el centro del terreno de juego y en cualquier dirección cuando todos los jugadores están en su campo.

**Saque de portería:** lo hace el portero cuando el balón sale por la línea de fondo.

**Saque de esquina:** Se produce cuando el balón rebasa la línea de portería tocado por un jugador defensor. Si el balón es tocado en última instancia por el portero se produce saque de portería. Se saca desde el vértice formado por la línea de banda y la de portería igual que un fuera de banda.

Con respecto a otro tipo de conductas durante el juego existen las **Sanciones disciplinarias:**

**Amonestación:** tarjeta **amarilla** a un jugador o jugadora después de actuar de forma antirreglamentaria.

**Exclusión:** si el jugador continúa manteniendo la misma actitud, el árbitro puede sancionarlo con una exclusión del juego durante dos minutos.

**Descalificación:** a la tercera exclusión de un mismo jugador, el árbitro lo sanciona con tarjeta **roja**. El jugador sancionado no puede volver a jugar, pero puede ser sustituido por otro jugador al cabo de dos minutos.

## TÉCNICA

Todos los deportes se caracterizan por tener unos gestos propios que los diferencian de los demás. El dominio de estos gestos permite jugar correctamente y obtener el máximo rendimiento. En balonmano se distinguen los siguientes tipos de gestos técnicos:

**Posición de base:** piernas ligeramente flexionadas y separadas, el tronco inclinado hacia delante y los brazos semiflexionados con las manos preparadas para coger la pelota.

**Pase:** forma habitual de intercambiar la pelota entre dos jugadores, debe hacerse con precisión y seguridad. El pase se puede efectuar de diferentes formas: frontal, con bote, en suspensión...

**Recepción:** acción de recibir un pase en la que el cuerpo ha de estar en posición de base observando la dirección de la pelota, preparado para amortiguar el golpe del contacto.

**Bote:** lanzamiento de la pelota al suelo sin perder el control. Permite avanzar por el campo, por ejemplo en un contraataque. No utilizarlo si existen compañeros mejor situados.

**Lanzamiento:** acción de impulsar la pelota hacia la portería con precisión y rapidez con el objetivo de marcar gol. Este lanzamiento varía según la posición del jugador en el campo y del defensor.

## TÁCTICA

La aplicación de gestos técnicos de manera correcta e inteligente en el juego real es lo que se denomina táctica.

Las diferentes acciones tácticas pueden ser individuales o colectivas.

**Táctica individual** es la que hace referencia a todas aquellas acciones tácticas que practica un jugador o jugadora, como por ejemplo:

**Marcaje:** acción defensiva que intenta evitar que el atacante supere al defensor, pase, bote o lance.

**Desmarque:** acción atacante con el objetivo de superar al defensor. La acción más utilizada se denomina finta (engaño).

**Táctica colectiva** es la que hace referencia a las acciones tácticas que efectúan dos o más jugadores. Su objetivo es conseguir una clara opción para marcar gol.

### PRINCIPIOS TACTICOS BÁSICOS DE ATAQUE

1. Conservar la posesión del balón
2. Progresar con el balón e invadir el terreno del equipo contrario
3. Conseguir lanzar a portería y marcar un tanto

### PRINCIPIOS TACTICOS BÁSICOS DE DEFENSA

1. Recuperar la posesión del balón
2. Evitar la progresión del equipo contrario
3. Evitar que nos consigan un tanto