

BALÓN MÁN: 2º ESO

HISTORIA:

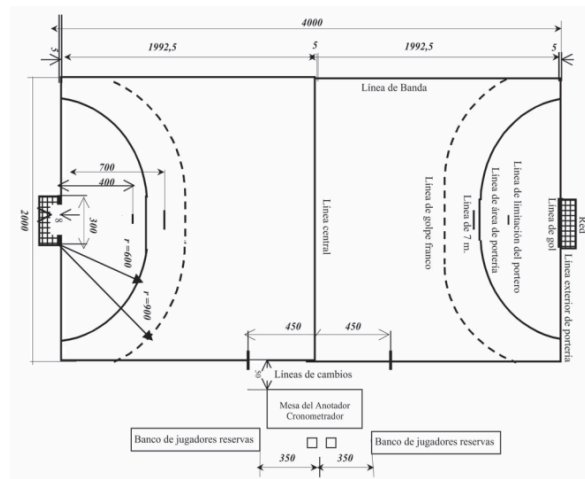
Na antiga Grecia existiu o xogo de *Urania*. En Roma *Harpastum*, unha modalidade que se realizaba cunha pelota e coas mans.

En 1915, o alemán Max Meiser fixa as normas do *Türball*, é dicir, o balón-porta, que é considerado como o verdadeiro antecedente do balonmán. No 1918 os xermanos Karl Schelenz e Karl Dieser perfeccionaron o *Türball*, elaborando un regulamento e creando o **Handball o balonmán**. Este balonmán primitivo, desenvolvíase con once xogadores nun campo de fútbol. Pero o balonmán a sete, que se practica hoxe nos 5 continentes, ten a súa orixe na Península Escandinava, baixo a dirección do doutor H. Nielsen. O balonmán foi olímpico por primeira vez en 1936 en Berlín aínda que non volveu a aparecer nas olimpíadas ata Munich 1972. España foi campiona do mundo no 2005 e 2013, e varias veces medallista olímpica.

TERREO DE XOGO

É un rectángulo de 40x20 metros. Ten unha liña central que divide o campo en dúas partes iguais de 20x20 m. Hai unha liña continua situada a 6 m. da portería, desde tódolos puntos desta, chamada área. Posúe outra liña descontinua a 9 m. da portería chamada área de golpe franco.

Tamén hai unha pequena liña situada a 7 m. do centro da portería (liña de sete metros, de onde se lanzan os penaltis). A 4m. da portería temos unha pequena marca que é o límite de saída do porteiro nos lanzamentos de 7 metros.



AS PORTERÍAS

As porterías miden 3x2 m., os paus son cadrados e deben de estar fixadas ao chan.

O BALÓN

O tamaño do balón varía dependendo da categoría e sexo dos participantes, variando desde os 48 cm. de perímetro nos benxamíns aos 58 cm. na categoría sénior masculina.

COMO SE XOGA

O obxectivo dos xogadores é introducir o balón na portería contraria. Estes deben lanzalo coas mans e o balón debe traspasar totalmente a liña de portería.

Enfróntanse dous equipos de 7 xogadores.

Só se xoga coas mans, aínda que se pode tocar o balón con calquera parte do corpo que estea por enriba do xeonllo.

O xogo comeza co saque de centro.

BALÓNMAN: 2º ESO

En categorías sénior xóganse dous tempos de 30 minutos e con 10 de descanso. Se houberse prórroga serían dous tempos de 5 minutos.

Pódense facer un número de cambios ilimitados, estando prohibido ata categoría xuvenil cambiar os xogadores en defensa, para evitar formar prematuramente xogadores especialistas.

O partido é dirixido por un árbitro central e outro de portería.

REGLAS BÁSICAS

XOGAR A PELOTA	
PÓDESE	NON SE PODE
<ul style="list-style-type: none">- Avanzar botando a pelota- Dar tres pasos co balón nas mans- Botar o balón e volvelo a coller- Pasar e/ou lanzar- Moverse por todo o terreo de xogo (agás as áreas de portería se non é o porteiro)	<ul style="list-style-type: none">- Dar máis de tres pasos co balón nas mans- Botar, collelo e botalo outra vez (dobres)- Máis de 3 segundos co balón nas mans sen xogalo- Mostrar xogo pasivo- Entrar e pisar as áreas de portería ao atacar ou defender- Se eres porteiro, entrar ou saír da área de portería co balón nas mans

COMPORTAMENTO CO CONTRARIO	
PÓDESE	NON SE PODE
<ul style="list-style-type: none">- Impedir o seu avance co corpo- Quitar o balón coa man aberta- Presionar para recuperar o balón	<ul style="list-style-type: none">- Impedir o avance cos brazos e pernas- Quitar o balón de forma violenta- Empurrar, agarrar, golpear, etc

INFRACCIÓNS	
FALTA	SETE METROS
<ul style="list-style-type: none">- Sanciónase con golpe franco, se se producen entre a liña de 6 e 9 metros, sácanse desde a liña de golpe franco, desde o punto máis cercano.- No resto do campo, lánzase desde onde se comete.- Os contrarios deben de estar polo menos a 3 metros de distancia.	<ul style="list-style-type: none">- Calquera falta que evite unha clara ocasión de gol.- Defender dentro da área de portería.- Nos últimos 30" do partido levar a cabo accións antideportivas ou de perda de tempo.

OS XOGADORES

Segundo a súa colocación no campo e a función que desempeñen os xogadores chamaranse das seguintes formas (a continuación explicaremos os nomes e as funcións no ataque):

- A e C (LATERAIS): Soen ser bos lanzadores de longa distancia. Deben destacar pola súa potencia de lanzamento.

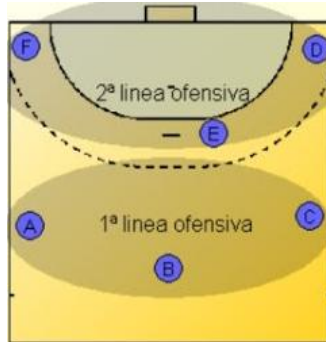
- B (CENTRAL): É o xogador que organiza o ataque do equipo. Por el pasan tódalas accións de ataque e debe ser un bo pasador e lanzador. Tecnicamente soe ser moi completo. É o máis polivalente do equipo.

- D e F (EXTREMOS): Destacan por ser rápidos e ter moi boa capacidade de salto. Son moi hábiles, e están acostumados a lanzar en situacións moi difíciles. Soen finalizar os contraataques directos.

BALÓNMAN: 2º ESO

- E (PIVOTE): Xoga no centro do ataque, entre os defensas do equipo contrario, o seu traballo táctico é moi importante, xerando espazos para o resto de compañeiros, buscando bloqueos e desmarques entre os defensores, soen ser moi grandes xa que teñen que soportar moito contacto cos rivais.

- PORTEIRO: Este xogador ten unha técnica totalmente diferente ao resto de xogadores, ten que facer movementos a gran velocidade, os lanzamentos soen ser moi potentes e a curta distancia, o porteiro ten que reaccionar rapidamente para rexeitar a pelota. Polo tanto unha das características máis importantes é a velocidade de reacción das súas extremidades e a súa flexibilidade.



XESTOS TÉCNICOS

- BOTE: é un recurso técnico que se utiliza, basicamente, nunha destas circunstancias:
 - Progreso en espazo libre de marcaxe.
 - Progreso cun oponente moi próximo sobre o que se logrou obter unha situación ventaxosa.
 - Necesidade de separarse dun adversario, tendo esgotado o primeiro ciclo de pasos.
- PASE: É a forma de trasladar o balón dun xogador a outro do mesmo equipo.
 - Hai que pasar o balón onde un queira ao compañeiro mellor situado e onde non chegue o contrario.
 - O pase vai tenso non con demasiada forza.
 - Non mirar ao posible receptor.
 - Non sempre entregaremos o mesmo pase, hai que utilizar en cada momento o que máis convén.
 - É, sen dúbida algunha, a acción técnica máis importante no balónmán, porque é a que se realiza nun maior número de ocasións.
 - Utilízana os xogadores para achegarse á portería do equipo contrario coa intención de conseguir gol.
 - Tipos:
 - Clásico, en apoio, frontal.
 - Picado ou con bote.
 - Lateral (pronación ou supinación).
- RECEPCIÓN: É o xesto que permite recoller o balón que envía un compañeiro. Pódese facer con unha ou dúas mans.
- LANZAMENTO: É a opción de lanzar ou impulsar o balón cara a portería contraria co obxectivo de superar ao porteiro e meter gol. Características do lanzamento:
 - Rapidez: hai que armar o brazo e lanzar o balón antes de que os contrarios traten de evitalo.
 - Precisión: lanzar onde se quere.
 - Potencia: normalmente lánzase á máxima potencia, aínda que as veces se utilizará a habilidade máis que a potencia, dependendo da situación de finalización e a proximidade ao porteiro.

BALÓNMAN: 2º ESO

- Variedade: Hai que saber utilizar tódolos tipos de lanzamento e saber cal é o mellor para cada situación.

- Tipos:

- Clásico ou en apoio
- Suspensión (búscase altura)
- Salto (búscase profundidade)
- De cadeira (pola altura á que se arma o brazo)
- Rectificado
- En caída
- Vaselina ou Parábola

● **FINTAS:** É un xesto técnico que ten como obxectivo o engano ao xogador contrario. Normalmente realízanse fintas de **desprazamento, de lanzamento e de pase**. Sóense facer para superar en profundidade a oposición do defensor directo. Clasifícanse polo momento de inicio que pode ser a un ou dous apoios e polo lado de saída ao punto forte ou débil.

● **POSICIÓN BÁSICA DEFENSIVA:**

- Cabeza levantada tendo unha visión xeral de todo o que pasa no campo.
- Tronco inclinado cara adiante.
- Pernas máis flexionadas que no ataque.
- Pés sobre a punteira en constante movemento.
- Brazos abertos, separados do corpo, tapando ocos e evitando o lanzamento do contrario.
- Mans estendidas, tensas e orientadas cara o balón.

● **POSICIÓN BÁSICA OFENSIVA:**

- Cabeza levantada tendo unha visión xeral de todo o que pasa no campo.
- Tronco lixeiramente inclinado cara adiante.
- Pernas lixeiramente flexionados e unha perna un pouco adiantada.
- Brazos semiflexionados e separados do corpo.
- Mans e dedos tensos dispostos a recibir o balón.

PRINCIPIOS XERAIS DO ATAQUE (despois de recuperación):

- 1º Conservar a posesión do balón, non perdelo.
- 2º Avanzar cara o obxectivo, a portería contraria.
- 3º Conseguir GOL.

PRINCIPIOS XERAIS DA DEFENSA (despois de perda):

- 1º Recuperar o balón.
- 2º Replegar cara a nosa portería.
- 3º Evitar que consiga GOL.

SANCIÓNS DISCIPLINARIAS EN BALONMÁN:

Cando un xogador actúa de forma contraria ás regras de xogo, coma por exemplo: golpear a un contrario, empurralo, agarralo, agredilo,...; pódese sancionar dependendo da gravidade da acción que cometa con:

- Amonestación (cartulina amarela)
- Exclusión (fóra do terreo de xogo durante dous minutos). Á terceira exclusión verá a cartulina vermella.
- Descalificación (fóra do partido e o equipo quédase cun xogador de menos durante dous minutos).
- Expulsión (fóra do partido e o equipo quédase cun xogador de menos durante o que queda de partido).