

O BALONMÁN

O balonmán é un deporte olímpico no que compiten dous equipos de sete xogadores. O obxectivo do xogo é introducir o balón no interior da portería defendida polo equipo contrario, con axuda das mans. A práctica do balonmán require o traballo de todas as calidades físicas e motrices: coordinación, equilibrio, ritmo, relaxación, forza, velocidade, resistencia e flexibilidade.

Son varios os países europeos que se atribúen a invención do balonmán. Un delas é Dinamarca, onde o profesor de educación física H. Nielsen semella ser que introduciu un novo xogo con balón pequeno nun instituto de ensino medio en 1868. Se trataba de meter goles nunha portería, de maneira semellante o fútbol, pero manexando o balón coas mans. Era unha práctica eminentemente recreativa e a súa primeira publicación técnica, obra do propio Nielsen, non apareceu ata o ano 1907.

A concepción teórica do balonmán na forma que o coñecemos actualmente dada de 1914 e se atribúe a Karl Schelenz, profesor da Escola de Educación Física e Deportes de Berlín. Desde ese ano, este deporte comezou a practicarse en Alemania e os países calidades. Ao principio xogábase ao ar libre, con 11 xogadores por equipa. As regras eran case as mesmas do fútbol, coa excepción de que se xogaba coas mans e que os xogadores non podían penetra no área dos 6 metros.

O balonmán foi evolucionando de forma paulatina ata ser incluído na Olimpíada de Berlín (1936), na súa modalidade a once. Entón desapareceu dos Xogos Olímpicos ata reaparecer en Munich (1972), pero na mais estendida modalidade a sete. A modalidade feminina foi introducida na edición seguinte, a de Montreal (1976).

A división de honra da liga española chamase Liga ASOBAL

A práctica del balonmán require el traballo de todas las calidades físicas e motrices:

-Coordinación- Equilibrio - Ritmo -Relaxación
-Forza- Velocidade - Resistencia -Flexibilidade

1.- ELEMENTOS DO XOGO

. **O equipo.** Formado por seis xogadores de campo e un porteiro. No banquillo permanecen catro xogadores de campo e outro gardameta. Os xogadores visten camisola con un número identificativo visíbel na súa parte dianteira e traseira, pantalóns curtos e calzado deportivo. A indumentaria do porteiro ten que ser claramente diferenciada da do resto de xogadores.

. **O partido.** Dispútanse dous tempos de 30 minutos con un descanso de 10, sen prórroga, excepto nas semifinais e finais de algúns campionatos, nas que se xogan dous tempos suplementares de cinco minutos; se ao termo destes períodos extraordinarios persiste a igualada, o resultado se decide por penaltis. O partido está dirixido e controlado por dous árbitros.

. **O campo.** É un rectángulo de 40 metros de longo por 20 de ancho.

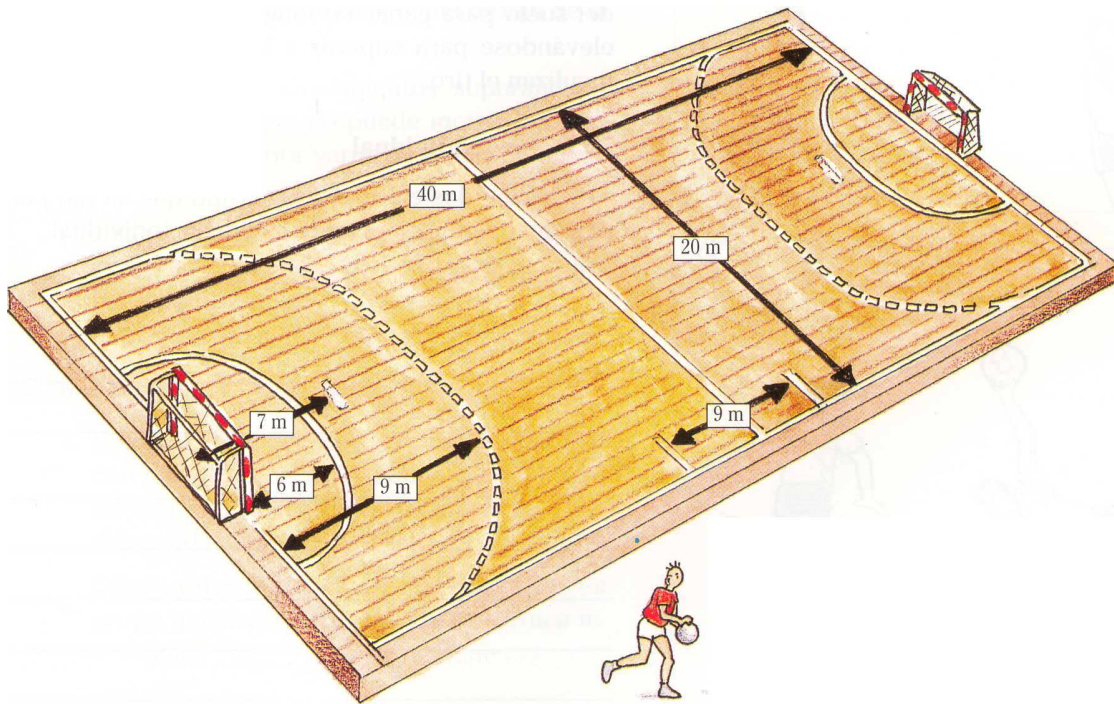
O campo comprende a zona de xogo, dividida en dúas metades por unha liña central e dous áreas de portería. Nos seus extremos sitúanse as porterías, que teñen 3 metros de ancho por 2 de alto e están provistas dunha rede sen tensar que evita que a bóla saia rebatida ao entrar.

O área de portería fica limitada por unha liña de trazo continuo situada a 6 metros.

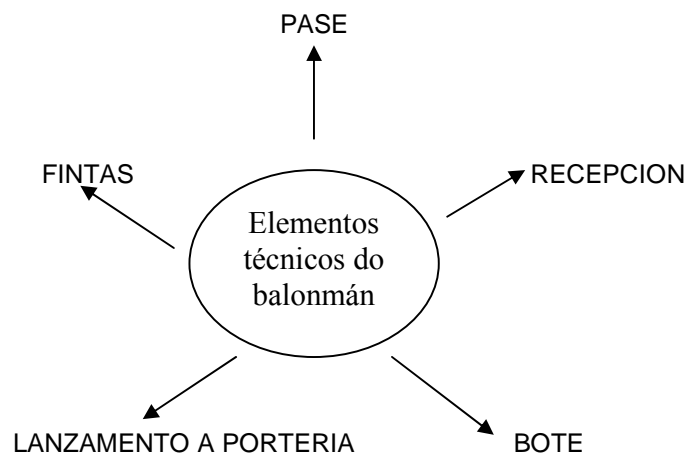
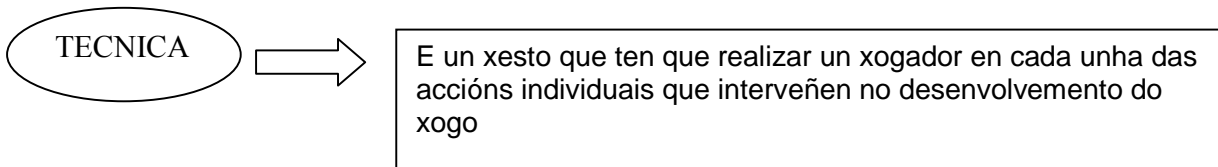
A liña de golpe franco, marcada por un trazo descontinuo, está situada a 9 metros da portería.

O punto de penalti está situado a 7 metros.

A cada lado, e a 4,5 da liña central, un trazo de quince centímetros marca a zona de troco dos xogadores.



2.- ELEMENTOS TECNICOS



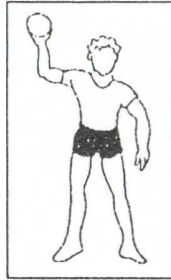
2.1.- O PASE

Supón trasladar o balón con seguridade cara outros xogadores, en situación estática ou en desprazamento garantindo a posesión de balón.

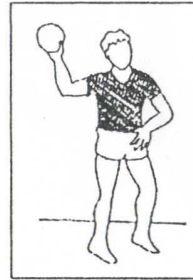
TIPOS DE PASES

PASE CLÁSICO

- Frontal
- Lateral



Pase clásico frontal (esq.)



clásico lateral (dereito)

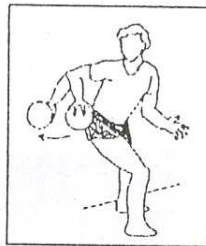


clásico lateral

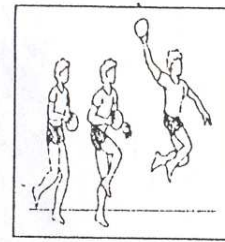
PRONACION

- Frontal
- Lateral
- Atrás

Pase en pronación



Pase en suspensión

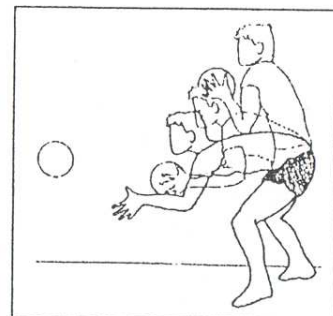


SUSPENSION

- Frontal
- Lateral
- Atrás

2.2.- A RECEPCION

O dominio desta acción técnica supón un éxito en intervencións posteriores, evita interrupcións



2.3.- O BOTE

Acción técnica que permite ao xogador o máximo de posibilidades de progresión espacial co balón.

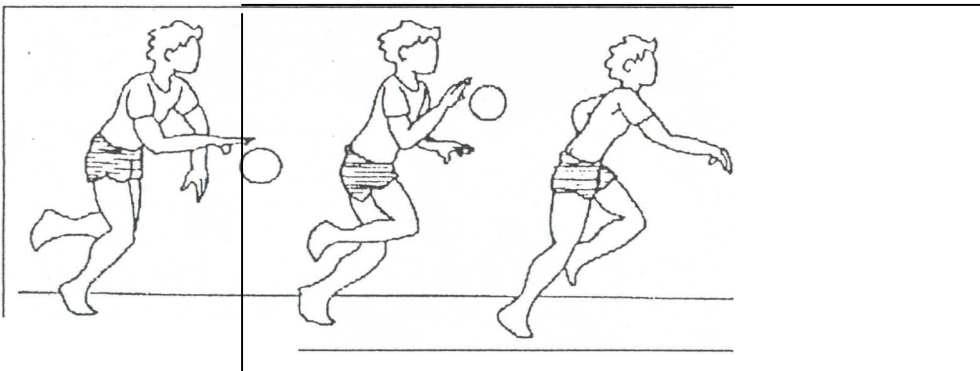
Cando a distancia a cubrir polo xogador é maior de 3 pasos

UTILIZACION

→ Ante a obrigatoriedade de xogar o balón cando non se ten compañeiro desmarcado a quen pasar. (Evitar a retención)

→ En situacións na que o xogador o necesite para realizar un axuste espacial ante o defensor (fintas, ...)

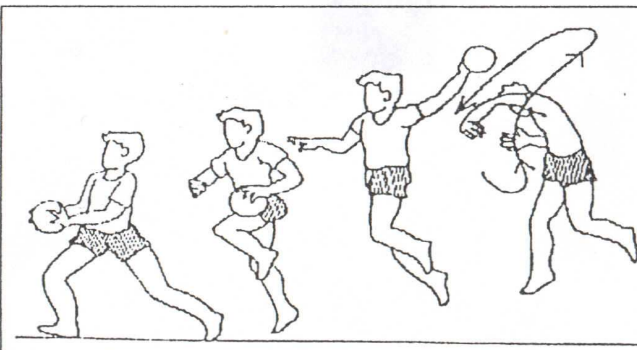
NOTA: no balonmán o bote é un recurso técnico alternativo, polo que non se debe abusar del para que o xogo sexa rápido e efectivo.

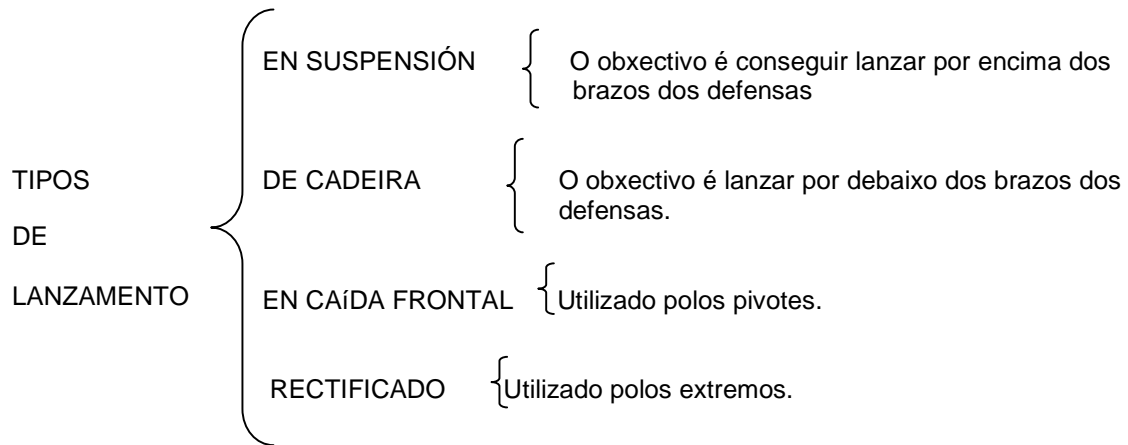


2.4.- LANZAMENTO A PORTERÍA

E a acción técnica na que se culmina o xogo de ataque.

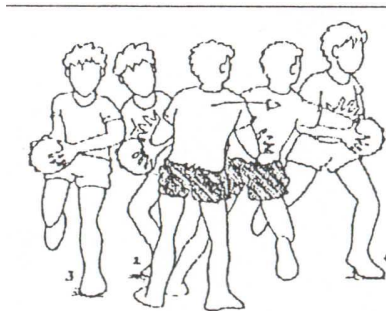
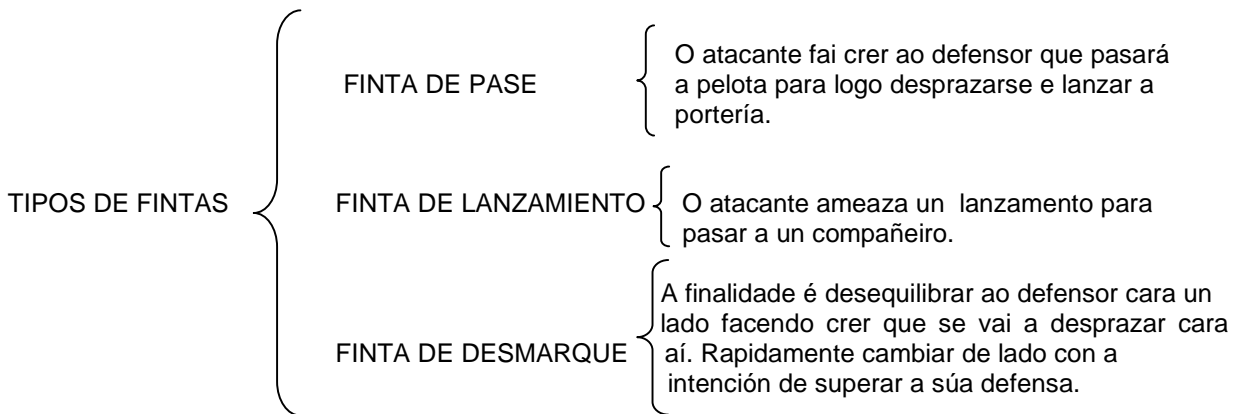
Lanzamento en suspensión



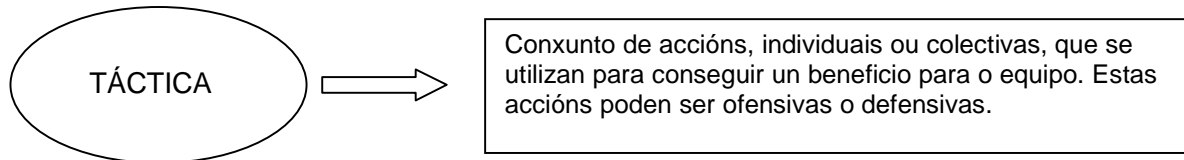


2.5.- AS FINTAS

Tódalas accións que teñen por obxectivo enganar ao adversario.

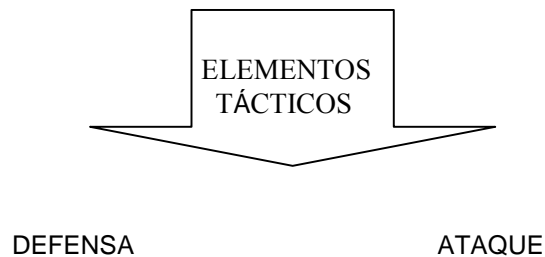


3.- ELEMENTOS TÁCTICOS



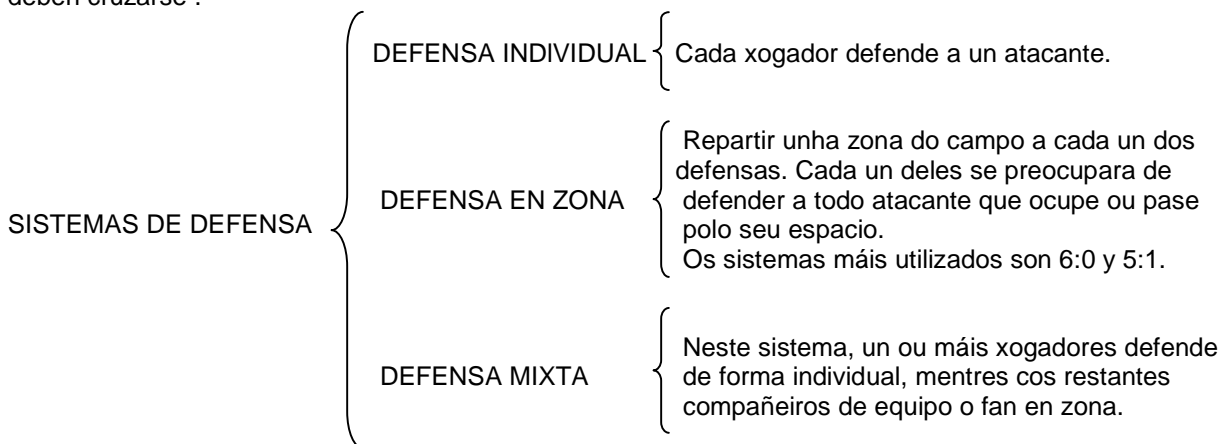
TÁCTICA OFENSIVA → si o obxectivo é conseguir gol.

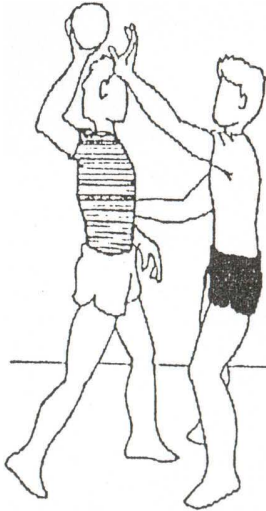
TÁCTICA DEFENSIVA → si o obxectivo é evitar o gol do contrario e recuperar o balón.



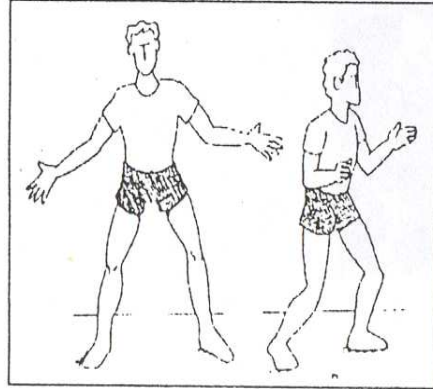
3.1.- A DEFENSA

Unha boa defensa debe adoptar unha correcta posición defensiva, na que o defensor flexiona lixeiramente os xeonllos circunstancia que posibilitará rápidos desprazamentos. Neles as pernas non deben cruzarse .





Acción técnica de blocaxe



Posición básica de defensa

3.2.- O ATAQUE

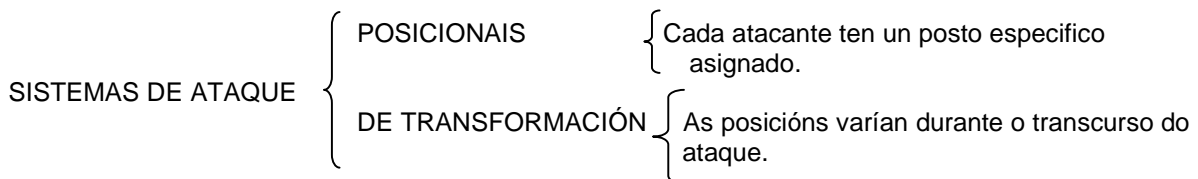
Aos xogadores atacantes se lles identifica cunha letra en función da situación no campo.

A Y C => laterais

B ==> central

F Y O => extremos

E ==> pivote



4.- REGLAS DE XOGO

. Cada equipo consta de 12 xogadores (sete titulares e cinco suplentes). Estes diferéncianse segundo a función que realizan.

. Os xogadores poden relevarse tantas veces queira o adestrador e en calquera momento do partido, entrando no campo pola zona de cambio.

. O balón pódese tocar desde o xeonllo cara arriba. O porteiro pode facela con calquera parte do seu corpo.

- . Pasos: un xogador non pode dar mais de 3 pasos co balón nas súas mans.
- . Pódese utilizar o bote para desprazarse.
- . Dobres: despois de parar de botar non está permitido volver a facelo novamente. Pero é posíbel dar outros 3 pasos.
- . O balón non pode ser retida máis de 3 segundos en situación inmóbil
- . Hai que pisar a liña lateral do campo para facer un saque de banda.
- . É falta pisar a liña que delimita o área de portería de 6 metros, menos o porteiro.
- . Pódese lanzar a portería desde dentro do área sempre e cando o xogador saltara, previamente, sen pisar a liña, e lance o balón antes de caer ao chan.
- . Non está permitido empuxar, suxeitar ou golpear a un adversario.
- . Non se pode impedir o paso a un xogador cos brazos ou as pernas. Pero si co tronco.
- . Se o porteiro envía o balón detrás da súa portería e sae pola liña de fondo, el mesmo a poñerá en xogo. En cambio, se antes de saír é tocada por un xogador defensor, lanzarase córner.
- . O porteiro non será castigado con pasos, dobres ou retención dentro do área de portería.
- . Todas as faltas sacaranse desde o mesmo lugar onde se fixeron.
- . Si a falta se produce entre as liñas de 6 e 9 metros, o árbitro pitará golpe franco e quitarase desde a liña de 9 metros.
- . Si se fai falta a un xogador con clara vantaxe de marcar gol, pitarase penalti e lanzarase desde a liña de 7 metros.
- . O porteiro non pode saír co balón controlado
- . Esta prohibido conservar o balón en posesión do seu propio equipo, sen que se poida observar unha acción de ataque o unha tentativa de lanzamento. Isto considerase como xogo pasivo e será penalizado cun golpe franco a favor do equipo contrario
- . Se lle prohibe ao porteiro entrar co balón na súa propia área de portería procedente do terreo de xogo e saír do área de portería co balón controlado