

U.D. BALONMANO

El balonmano es un deporte relativamente moderno y, sin embargo, goza de una gran popularidad. Sus orígenes se remontan a diferentes juegos de pelotas que se practicaban en la Antigüedad, pero lo más semejante que encontramos al deporte actual es el balonmano a once, el cual se jugaba en un campo de fútbol.

Posteriormente, y por razones fundamentalmente climatológicas, se vio la conveniencia de que el juego se desarrollara en un espacio cubierto, naciendo el balonmano de sala o balonmano siete.

En nuestro país, los clubes de balonmano, tanto masculinos como femeninos, se destacan en el ámbito internacional por sus óptimos resultados, que los han convertido en los mejores equipos de Europa. Además, la selección española ocupa un lugar destacado en todas aquellas competiciones oficiales en las que participa, pues ha conseguido medallas en los Juegos Olímpicos y ser campeona del mundo en el año 2005.

Como otros deportes colectivos, el balonmano es fundamentalmente un juego de cooperación y oposición, donde dos equipos interaccionan entre sí. Las acciones individuales de cada jugador solamente tienen sentido dentro de un proyecto común cuya máxima expresión es el equipo.

Precisamente son las acciones individuales de cada jugador, y su coordinación con la de otros, los canales de comunicación para conseguir la cooperación entre los integrantes del grupo.

Todo esto se desarrolla dentro de un contexto variable, compuesto de situaciones muy diferentes entre sí, sin un orden preestablecido en el tiempo y con un componente de incertidumbre muy elevado.

Por ello es importante conocer los fundamentos del deporte, comprender su funcionamiento y ser capaz de generar respuestas adecuadas y adaptadas a cada una de las situaciones que nos podemos encontrar en el juego, con el fin de resolver los problemas que continuamente se nos van a presentar.

El objetivo de esta unidad es que seas capaz de jugar al balonmano divirtiéndote, adquiriendo y desarrollando nuevas habilidades y destrezas, utilizando al máximo tus capacidades individuales, pero comprendiendo que solo tienen sentido dentro de una concepción colectiva del deporte: el equipo.

1) LOS COMPONENTES DEL JUEGO

- Balón: es esférico y, en función de la categoría, puede tener diferentes dimensiones. Para tu edad, el tamaño recomendado es de 50 a 52 cm de circunferencia si eres chica y de 54 a 56 cm. si eres chico.
- Jugadores: se agrupan en dos equipos, formado cada uno por 12 jugadores de los cuales sólo 7 juegan en el campo. Uno de ellos debe ocupar la portería y los otros 6 serán jugadores de campo. Los jugadores restantes ocupan el banquillo, pero pueden entrar en el terreno cambiándose por otro en cualquier momento, aunque siempre tendrán que hacerlo por la zona de cambios, y esperando a que el

jugador sustituido salga completamente del terreno de juego (no hace falta avisar a los árbitros).

- Porterías: son dos, con unas dimensiones reglamentarias de 3x2 metros, situadas una en cada extremo del rectángulo de juego. Estas medidas son variables y pueden ser más reducidas.
- Terreno de juego: es un rectángulo cuyas dimensiones reglamentarias son de 40 x 20 metros, aunque para jugar a balonmano no siempre es necesario un campo de estas dimensiones.
- Dentro del terreno de juego hay dos zonas situadas en las proximidades de las porterías, denominadas áreas de porterías, delimitadas por líneas de fondo y una línea semicircular cuyo radio son 6 metros, y en las que tan sólo pueden estar los porteros. Además, hay otra línea discontinua, denominada de 9 metros o golpe franco. Un punto de penalti situado a 7 metros de la línea de fondo, y otra a 20 metros de la línea de fondo que marca la mitad de campo.
- Duración del partido: 2 tiempos de 30 minutos, con un descanso de 10 min.
- Árbitros: reglamentariamente son 2.

• **LO QUE PUEDES HACER:**

- En el Terreno:
 - Moverte libremente por todo el terreno de juego menos por las zonas limitadas (áreas).
 - Si eres portero, estar dentro de las áreas de portería.
- Con el Balón:
 - Dar tres pasos con él en la mano.
 - Botarlo y volverlo a coger (1 vez → si no es dobles)
 - Pasarlo a un compañero.
 - Lanzar a portería.
- Con los contrarios:
 - Presionar para recuperar el balón sin contacto físico.
 - Impedir su avance con el tronco.
 - Quitar el balón con la mano abierta y sin contacto con el adversario.

• **LO QUE NO DEBES HACER**

- En el terreno:
 - Entrar o pisar las áreas de portería al defender o atacar.
 - Si eres portero, entrar o salir del área con el balón controlado.
 - Salir del terreno de juego con el balón.
- Con el balón:
 - Dar más de 3 pasos
 - Botar, coger y botar otra vez
 - Mantenerlo mucho tiempo en las manos sin jugar con el (juego pasivo).
- Con los contrarios:
 - Empujar, agarrar, golpear,...

- Impedir el avance con los brazos y piernas.
- Quitar el balón violentamente.

2) EL CICLO DE JUEGO: ATACAR Y DEFENDER

a) Tenemos el balón: ATACAMOS:

- 1) Mantenemos la posición y posesión
- 2) Progresamos hacia portería evitando a los contrarios
- 3) Buscamos opciones de lanzamiento
- 4) Lanzamos

b) No tenemos el balón: DEFENDEMOS:

- 1) Evitamos el gol.
- 2) Protegemos la portería.
- 3) Dificultamos las acciones del contrario.
- 4) Presionamos y recuperamos el balón.

- OBJETIVOS Y PRINCIPIOS TÁCTICOS DEL JUEGO:

Los objetivos del juego son colectivos y, para conseguirlos, se necesita la cooperación y colaboración de los integrantes del equipo, a través de las acciones coordinadas de los jugadores.

Por lo tanto, los objetivos colectivos del juego solo se pueden llevar a cabo desde la interrelación de las acciones individuales de los jugadores de un mismo equipo, y estas, a su vez, solo tienen sentido si sirven para colaborar en la consecución de dichos objetivos colectivos tanto en defensa como en ataque.

Los objetivos y los principios tácticos del juego varían según la acción que se realice, bien de ataque o bien de defensa.

3) LAS ACCIONES INDIVIDUALES:

Las acciones individuales de los jugadores, tanto en defensa como en ataque, tienen dos aspectos importantes que deben tenerse en cuenta:

- aspectos técnicos
- aspectos tácticos

Los dos están interrelacionados y es imposible aprender uno sin tener en cuenta el otro. Por lo tanto se dan de forma simultánea en todas las acciones individuales de los jugadores tanto en defensa como en ataque.

Los aspectos técnicos tienen que ver con los movimientos que realiza el jugador al desplazarse, para lanzar, para pasar y recibir, etc., y exigen del jugador una buena coordinación y, como base imprescindible, una buena condición física.

Conseguir una buena técnica no es sencillo y requiere de un buen aprendizaje y mucho entrenamiento.

Los aspectos tácticos están relacionados con la cantidad de información que somos capaces de percibir e interpretar: donde están los compañeros de equipo, qué hacen los defensores, a qué distancia está el oponente, etc.

Además, y en función de toda esta información, se debe decidir de forma rápida y eficaz que es lo mejor: qué movimiento realizar, a quién pasar el balón, cuándo lanzar, etc.

Saber tomar la decisión más correcta y ejecutarla rápidamente y de forma eficaz es lo que denominamos técnica-táctica individual.

3.1) ACCIONES INDIVIDUALES EN ATAQUE con balón

- **La adaptación y el manejo del balón:** un jugador se puede desplazar con el balón adaptándolo, garantizando su posesión, y ganar terreno a los contrarios.
 - Es importante garantizar la posesión del balón, protegiéndolo ante la proximidad de los contrarios.
 - Debes ser capaz de adaptar y manejar el balón sin necesidad de mirarlo.
 - La adaptación del balón debe realizarse con los dedos y no con la palma de la mano, presionándolo fuertemente.
 - Se utiliza sólo una de las manos.
- **El bote:** puedes transportar el balón proyectándolo sucesivamente contra el suelo, sin efectuar falta doble.
 - El bote permite desplazamiento con el balón más allá de los tres pasos.
 - Debes utilizarlo para progresar por espacios amplios sin oposición.
 - Botar sin mirar el balón.
 - Es importante saber botar cerca de los contrarios, protegiéndolo con nuestro cuerpo, con la mano más alejada y haciendo que éste sea más bajo.
 - Debes tener buen bote con ambas manos.
 - Aprender a combinar el bote con el pase, el lanzamiento, la carrera,...
- **Pasar y recibir:** con estas acciones, los jugadores de un equipo se comunican dando sentido al juego. El objetivo del pase es que un compañero reciba el balón en condiciones de ser jugado de nuevo, superando la oposición.
 - Debes elegir bien a quien vas a pasar.
 - Elegir bien el tipo de pase en función de los compañeros y los contrarios: picado, tenso, bombeado,...
 - Cuando seas posible receptor debes estar constantemente controlando la posición del jugador que posee el balón.

- La recepción debe hacerse con las dos manos.
- **El lanzamiento:** es la acción culminante del ataque, con la que se puede conseguir gol. Para ello hay que superar la oposición de los defensores y del portero.
 - Las acciones previas que nos llevan a conseguir una buena zona de lanzamiento (hueco en la defensa) son fundamentales.
 - Observa bien al portero para elegir el lanzamiento más adecuado.
 - La precisión es fundamental, derivada de la observación anterior.
 - La potencia es otra característica básica.
 - Los movimientos deben ser rápidos.
 - Hay dos tipos de lanzamientos: en fase de vuelo (salto) y desde el suelo.
- **Las fintas:** es una acción que, por medio de los movimientos del cuerpo, pretende engañar al adversario, superando su oposición.
 - Se realizan habitualmente cuando nos aproximamos al defensor.
 - Son acciones imprevisibles y realizadas a gran velocidad.
 - Requiere de una gran adaptación del jugador a la situación real de juego.
 - El engaño debe realizarse por sorpresa.
 - El movimiento requiere de: desplazamiento + parada + cambio de ritmo y de dirección.
 - Tipos de engaños: con el cuerpo, con el brazo, combinadas,...

3.2) ACCIONES INDIVIDUALES EN ATAQUE sin balón

- El desmarque y el apoyo al jugador con balón: es una acción individual que se realiza sin balón cuyo objetivo es conseguir ventaja sobre el defensor para él o para un compañero.
 - El objetivo es recibir el balón en una zona apropiada para lanzar a la portería o con posibilidades de seguir jugando eficazmente con el balón.
 - Otras veces la ventaja se obtiene para beneficiar a un compañero.
 - Es una acción combinada y coordinada con el resto de acciones de los compañeros.

4) **LAS ACCIONES INDIVIDUALES EN DEFENSA**

- **La interceptación:** Esta acción consiste en recuperar el balón cortando la trayectoria de la pelota cuando un jugador va a pasar o va a recibir. Igualmente se puede realizar cuando el jugador está botando.
- **El marcaje y el control del atacante:** El marcaje es una acción defensiva que tiene como objetivo controlar al oponente en proximidad o a distancia, para dificultar o impedir sus acciones.
- **Las ayudas defensivas:** La defensa actúa como un bloque formado por la suma de las acciones individuales de cada uno de los jugadores. A

estas posibilidades de colaboración entre defensores las denominamos ayudas defensivas. **BASCULACIÓN**

- **El portero:** Se trata de un jugador que, por el puesto que ocupa y por sus acciones, es diferente a los demás: es el encargado final de que el balón no entre en la portería. A diferencia que a sus compañeros, el reglamento les permite:
 - Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, incluso el pie.
 - Tener un área especial donde sólo puede estar él.
 - Utilizar el resto del campo.
 - Llevar indumentarias especiales, de distintos y llamativos colores.
 - Su misión principal es detener los lanzamientos de los jugadores atacantes. Para ello debe tener en cuenta:
 - La situación que ocupa en la portería.
 - La orientación del balón y tenerlo siempre a la vista.
 - Los desplazamientos
 - Las intervenciones propiamente dichas.

Es el jugador que primero ataca porque pone el balón en juego realizando el primer pase. De su elección y ejecución técnica depende muchas veces un buen ataque.

5) REGLAMENTO: las sanciones disciplinarias

- **AMONESTACIÓN**
 - Tarjeta amarilla
 - Conducta antirreglamentaria con el contrario o ante un saque. Actitud antideportiva no grave
 - Máximo: 1 jugador en juego, banquillo u oficial de equipo y 3 por equipo.
 - Puede no estar precedida de avisos previos. Pueden o no ser previas a las siguientes sanciones.
- **EXCLUSIÓN**
 - Jugador sancionado no puede jugar durante 2 minutos
 - Tras la sanción no dejar balón en el suelo inmediatamente, cambio antirreglamentario, acciones antideportivas no graves repetidas.
 - Máximo: 3 por jugador
 - Durante 2 minutos el excluido no puede ser sustituido (1 menos). Las interrupciones del tiempo de juego no reducen tiempo de exclusión, la tercera supone la descalificación.
- **DESCALIFICACION**
 - Jugador u oficial tiene que abandonar el terreno de juego y la pista, tras serle mostrada la tarjeta roja.

- 3ª exclusión, infracciones graves contra adversario, conductas antideportivas graves.(roja indirecta)
 - Máximo 1 por jugador en juego o no y oficial
 - Obliga a jugar 2 minutos con un jugador menos, pudiendo completar el equipo a continuación con otro.
- **EXPULSIÓN**
- Jugador u oficial tiene que abandonar el terreno de juego y la pista, tras serle mostrada la tarjeta roja.
 - Sólo y siempre que un jugador consume una agresión en el transcurso del encuentro. (roja directa)
 - Máximo: 1 por jugador
 - Desde ese momento y hasta el final del partido el equipo ha de jugar con un jugador menos.