



BALONMANO

Departamento Educación Física
Colegio San Francisco De Asís

efisicasanfranciscocodeasis@gmail.com

HOY...

VAMOS A
APRENDER
SOBRE...



¡BALONMANO Y SU NORMATIVA!

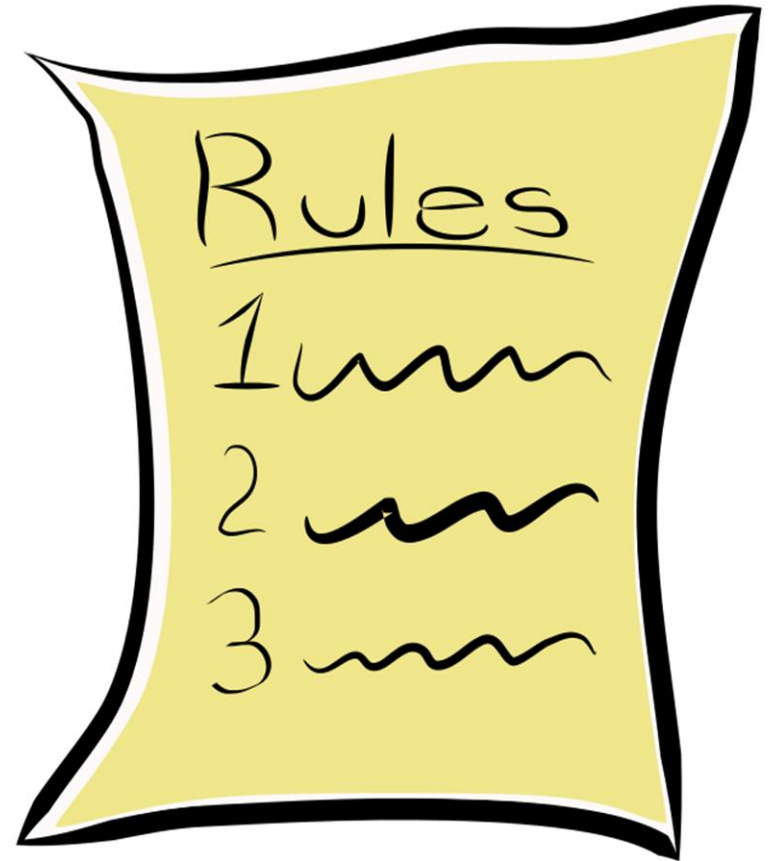




**KEEP
CALM
AND
PLAY
HANDBALL**

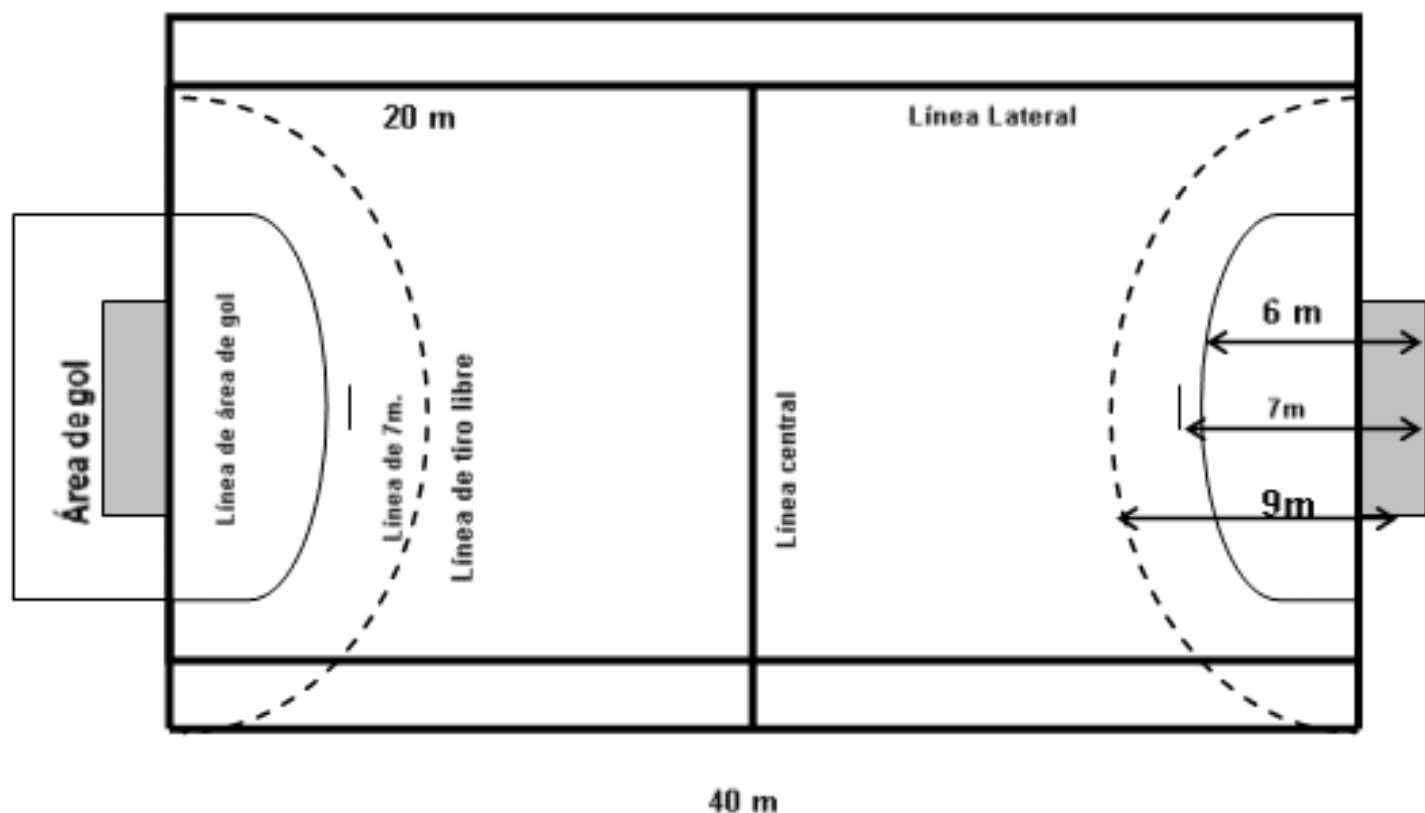
VAMOS A ESTUDIAR:

- ✗ ¿Dónde se juega?
- ✗ ¿Cómo se juega?
- ✗ Reglamento
- ✗ Técnica
- ✗ Táctica
- ✗ Curiosidades



¿DÓNDE SE JUEGA?

El balonmano se juega en una pista de 20 x 40 m.
Son las mismas dimensiones que futbol sala.



¿CÓMO SE JUEGA?

JUGADORES:

Cada equipo está compuesto por 12 jugadores de los que 7 son los que juegan en la pista (6 de campo y un portero).



¿CÓMO SE JUEGA?

Duración:

Se juegan dos partes de 30 minutos.

El descanso será de 10 minutos.



REGLAMENTO

ACCIONES NO PERMITIDAS:

- Tocar el balón con el pie a excepción del portero.
- **PASOS:** Se producen cuando das mas de tres pasos con el balón en las manos. Para desplazarte debes botar el balón.
- **DOBLES:** Cuando después de haber dejado de botar, lo botas de nuevo. En cambio, si puedes dar 3 pasos más.
- **3 SEGUNDOS:** Cuando tienes el balón cogido, tienes 3 segundos para pasar, lanzar o botar.

REGLAMENTO

ACCIONES NO PERMITIDAS:

- Pisar la línea de 6 metros o entrar en el área de portería. Exceptuando el portero.
- **Pasividad:** Se castiga con falta si tu equipo pierde el tiempo o no lanza a portería (lo decide el árbitro).



REGLAMENTO

ACCIONES PERMITIDAS:

- Lanzar a portería desde dentro del área, siempre que hayas saltado sin pisar la línea y lances antes de caer al suelo.
- El portero no comete falta si realiza pasos o retiene el balón más de 3 segundos (siempre que esté en su área).
- Si el balón lo rechaza el portero y sale por la línea de fondo, será el portero quien ponga el balón en juego. En cambio, si el balón lo toca un defensor y sale por la línea de fondo, será córner.



REGLAMENTO

FALTAS ANTIRREGLAMENTARIAS:

- ❑ Empujar, sujetar o golpear.
- ❑ GOLPE FRANCO: Si la falta es entre la línea de 6 metros y la de 9 metros. Desde la línea de 9 m. Defensas en línea de 6 metros (3 metros distancia).
- ❑ PENALTI: Lanzamiento desde 7 metros. Se produce cuando:
 - Falta ante una ocasión clara de gol
 - Pisas el área cuando estás defendiendo

REGLAMENTO

FALTAS ANTIDEPORATIVAS:

- ❑ **AMONESTACIÓN:** Tarjeta amarilla
- ❑ **EXCLUSIÓN:** El equipo pierde un jugador durante 2 minutos.
- ❑ **EXPULSIÓN:** Si un jugador acumula 3 exclusiones no puede volver a jugar. Su lugar lo ocupa otro jugador cuando pasen 2 min.
- ❑ **DESCALIFICACIÓN:** Tarjeta roja*



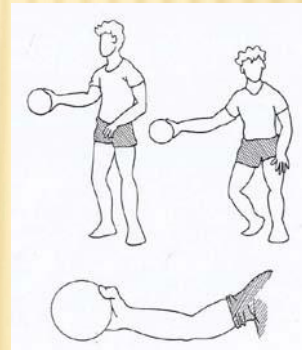
TÉCNICA-TÁCTICA



TÉCNICA

DIFERENTES ACCIONES:

- ❑ LA RECEPCIÓN
- ❑ EL PASE: Con una sola mano. Hay varios tipos:
 - ❑ Pase frontal
 - ❑ Por detrás de la espalda
 - ❑ Picado
 - ❑ De cadera
 - ❑ En pronación



TÉCNICA

DIFERENTES ACCIONES:

- ❑ **EL BOTE:** Solo para avanzar (normalmente)
- ❑ **LAS FINTAS:** Movimientos rápidos para engañar y poder desmarcarnos, pasar o lanzar.

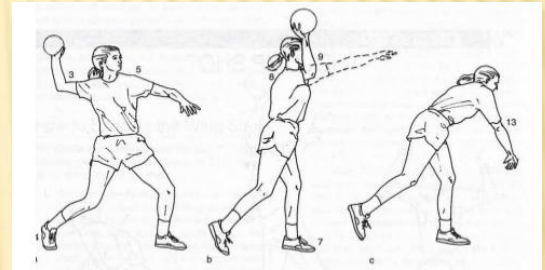


TÉCNICA

DIFERENTES ACCIONES:

- ❑ EL LANZAMIENTO: Diferentes tipos:
 - ❑ En apoyo: Pierna contraria adelantada.
 - ❑ De cadera
 - ❑ Rectificado
 - ❑ En caída
 - ❑ En suspensión: En el aire (superar al defensa).

¡IMPORTANTE!



TÁCTICA

¿CÓMO ES UN EQUIPO DE BALONMANO?

Según las características, cada jugador se especializa en una posición. Éstas son:

- ❖ **Central:** Organiza y distribuye el juego.
- ❖ **Laterales (2):** Ayudan al central y dominan todo tipo de lanzamientos.
- ❖ **Extremos (2):** Son muy rápidos y pueden tirar desde ángulos inverosímiles.
- ❖ **Pivote:** Cerca de la línea de 6 metros. Grande y fuerte
- ❖ **Portero.**

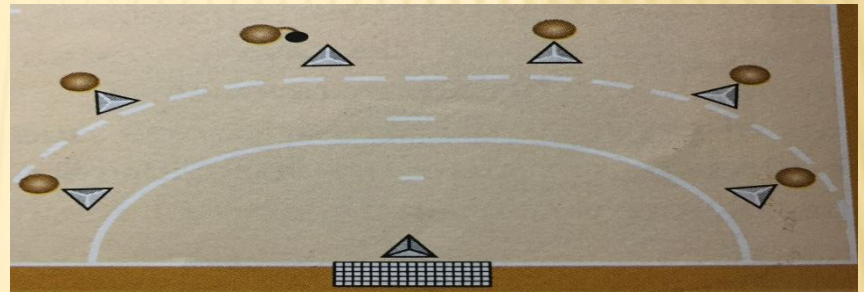


TÁCTICA

¿CÓMO DEFENDER?

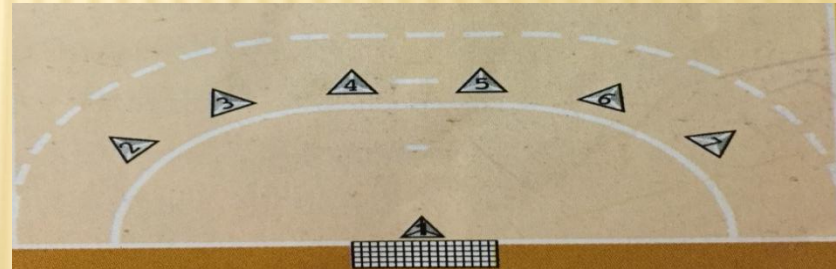
Sistemas de defensa existen multitud. Nosotros vamos a ver:

✗ DEFENSA INDIVIDUAL: →

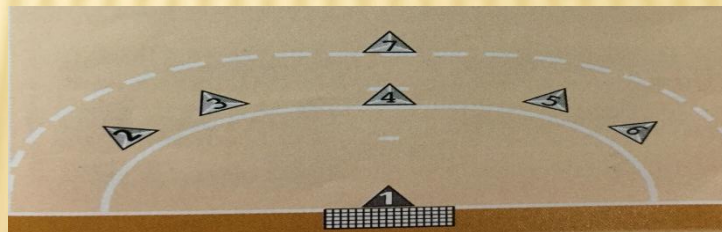
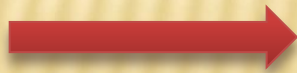


✗ DEFENSA ZONAL: Dos tipos:

✗ 6 - 0



+ 5 - 1



CURIOSIDADES

¿Sabías que...?

- 📖 Los jugadores suelen engancharse en un lado de sus zapatillas una tira de esparadrapo donde extienden un poco de resina. Durante el partido la van cogiendo para untarse los dedos y evitar así que el balón resbale.
- 📖 Antiguamente un equipo de balonmano lo formaban once jugadores en la pista. La última vez que se disputó la 1ª división de este “balonmano a once” fue en la temporada 1958-1959, la misma en que también se jugó la primera liga de “balonmano a siete”. Curiosamente ambas competiciones fueron ganadas por el mismo club, el Club Balonmano Granollers.
- 📖 Hay jugadores que son capaces de lanzar a portería auténticos “obuses” a más de 100 km por hora.



Resina



BALONMANO

Departamento Educación Física
Colegio San Francisco De Asís

efisicasanfranciscocodeasis@gmail.com