Vivir Mejor

CONADE

SEP

GOBIERNO FEDERAL

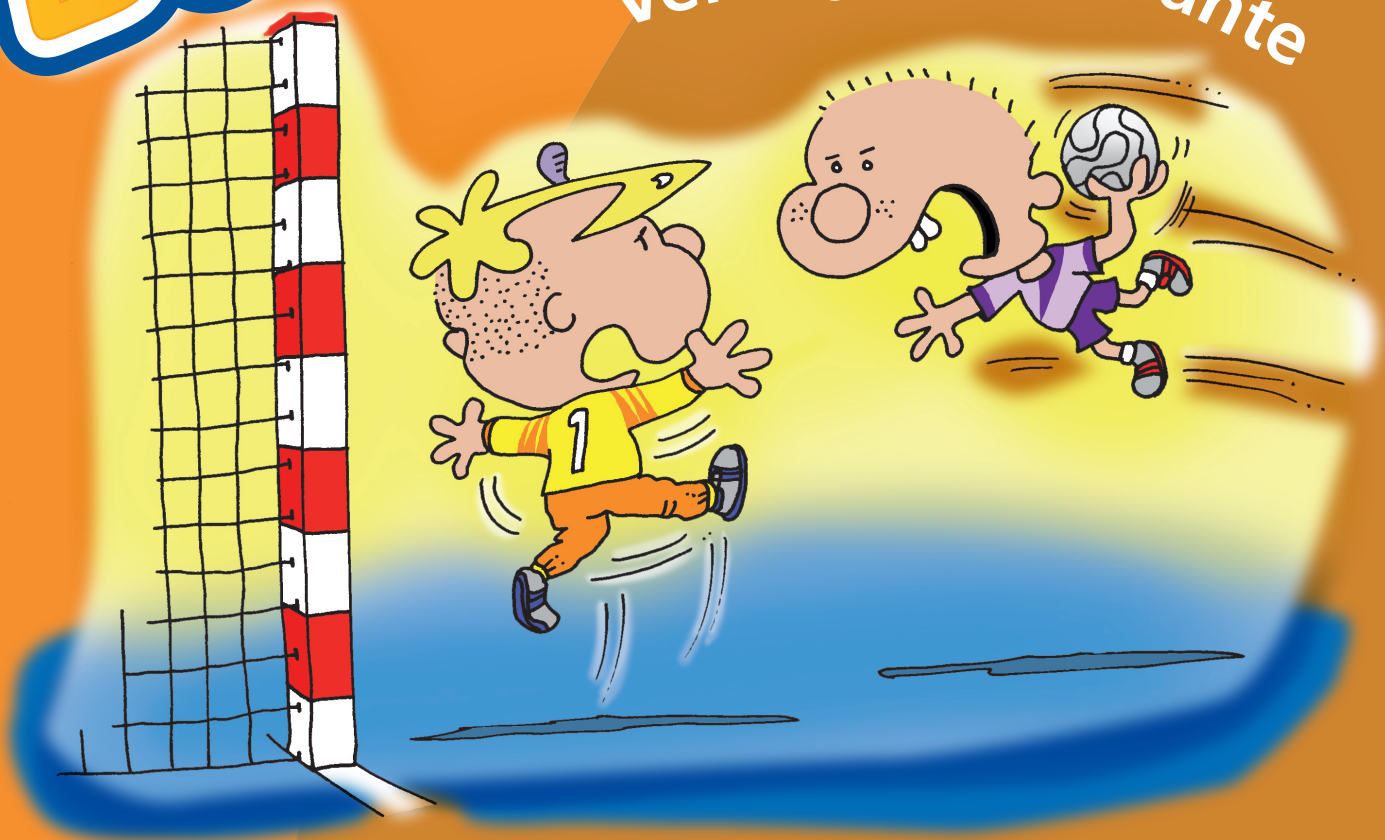
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

40

¡Colecciónalos!

Balonmano

Veloz y apasionante



Conoce lo básico y disfruta.
La cancha, las reglas básicas, los pases y las señales de los árbitros.

CONADE

CONADE

Los Deportes con los Escuincles Balonmano

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, megnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, ENERO, 2008

D.R. © Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor

D.R. ©

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

El Balonmano es un deporte completo, veloz y apasionante.

Desde que estás en el estadio donde va a jugar el equipo al que le vas, se siente la emoción que fluye en el ambiente, y luego que salen los equipos a la cancha los gritos, porras y chiflidos no se hacen esperar. Los comentarios se empiezan a escuchar como un murmullo que crece en cuanto el equipo calienta un poco sobre la cancha momentos antes de que el árbitro los llame para iniciar el partido.

Una vez iniciado el juego todo es velocidad y coraje por tener la posesión del balón. Las jugadas se encadenan una tras otra y los tiros a gol te hacen saltar de tu lugar, porque tu no eres un simple espectador, sino que te conviertes en parte del equipo, eres parte del juego.

Actualmente, también se juega minihandball, handball de playa y handball en deporte adaptado. Para este libro tomamos como referencia al reglamento de Balonmanoque rige al IFH (International Handball Federation)

Si aún no has visto o jugado Balonmano ya sea en tu escuela o en una liga, no sabes de lo que te pierdes. En los próximos Panamericanos de 2011 tienes una oportunidad única de disfrutar a más no poder de este apasionante deporte.

Un deporte joven.

Sin duda, desde las más primitivas civilizaciones los hombres han usado sus manos para lanzar y atrapar objetos que les ayudaban a sobrevivir, y después inventaron juegos de lanzar y atrapar.

En la actualidad todos los historiadores del deporte están de acuerdo en que el Balonmano como hoy lo conocemos es un deporte muy joven, que se desarrolló a partir de juegos similares que se practicaban al comienzo del siglo XX. La mayoría de los historiadores atribuyen a Alemania como cuna del Balonmano.

Balonmano de interior y al aire libre gozaron de la misma popularidad hasta finales de 1960. En 1965 el Comité Olímpico aprobó la modalidad de interior para que se practicara en los Juegos Olímpicos y con el nombre de ¨Balonmano¨, el cual ahora se refiere exclusivamente al Balonmano a 7. Su primera aparición en Juegos Olímpicos en la categoría masculina fue en 1972 en Munich, y la categoría femenina debutó en Montreal en 1976.

El Balonmano tuvo su primera aparición en Juegos Panamericanos en 1987.

No hay que olvidar que en 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por 11 países. Y que este organismo el 11 de julio de 1946 se convirtió en la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF), que rige los destinos de este deporte.

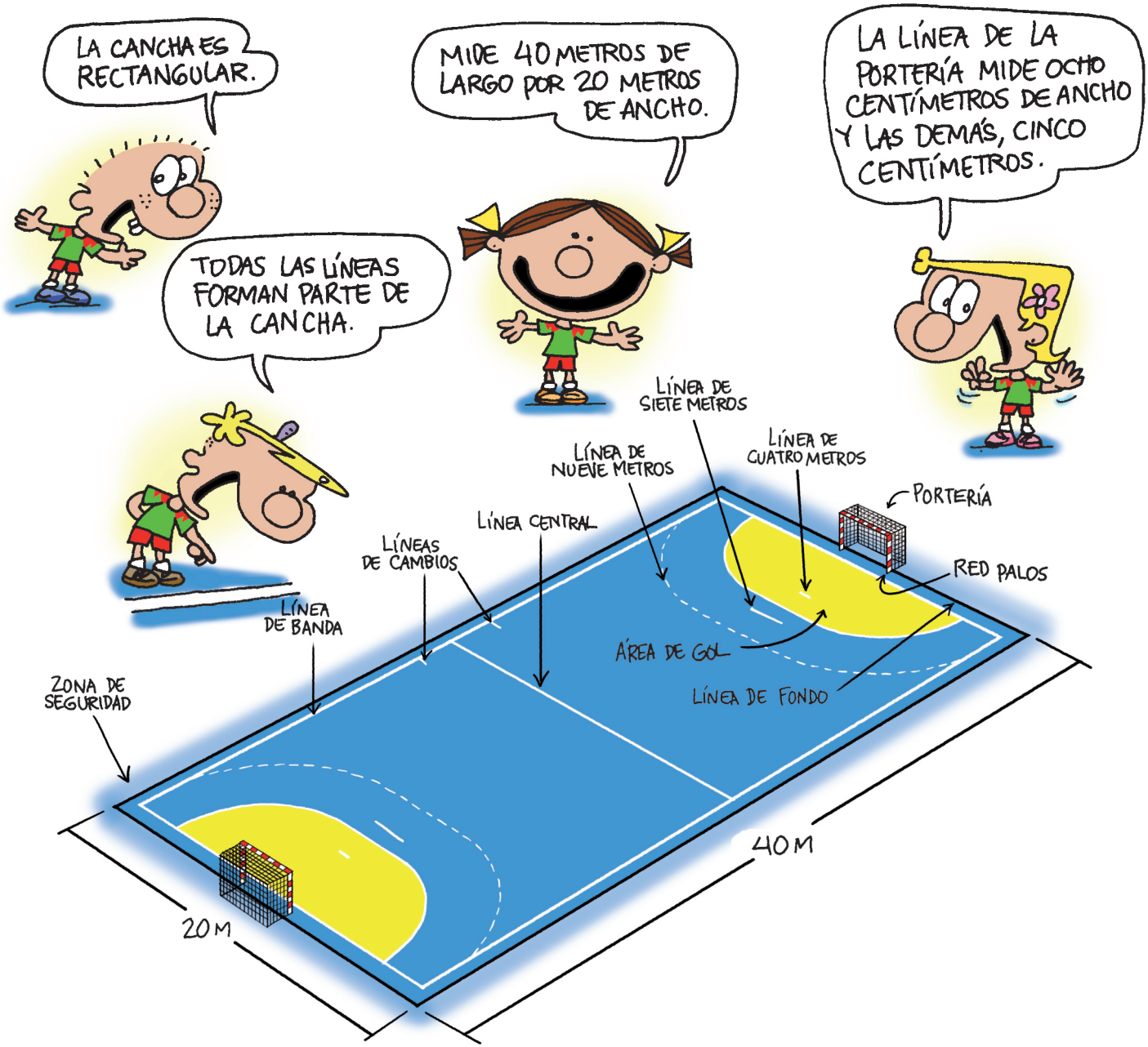
Conocer para disfrutar

Cada día más popular.

El Balonmano es un deporte muy completo, pues desarrolla desarrolla fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, potencia, coordinación y capacidad estratégica. Desde que el Balonmano ingresó como deporte oficial en los Juegos Olímpicos de 1972, ha crecido enormemente su popularidad. Es un deporte rápido y muy vistoso que te invitamos a jugar.

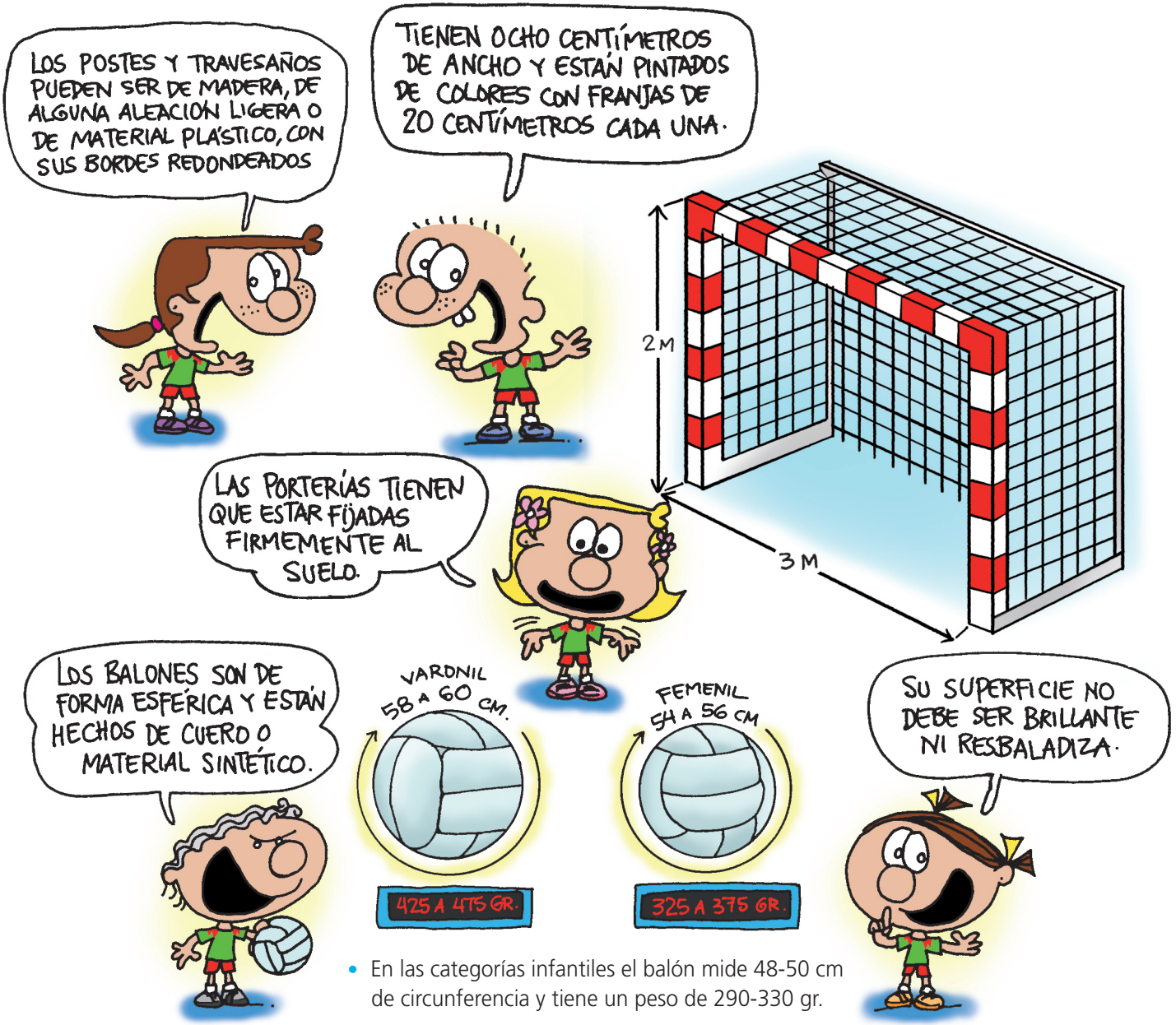
LA CANCHA

El Balonmano olímpico se juega en una cancha en interior, que puede ser de madera o pavimento sintético. La que aquí te mostramos tiene las medidas reglamentarias.



PORTERÍA Y BALÓN

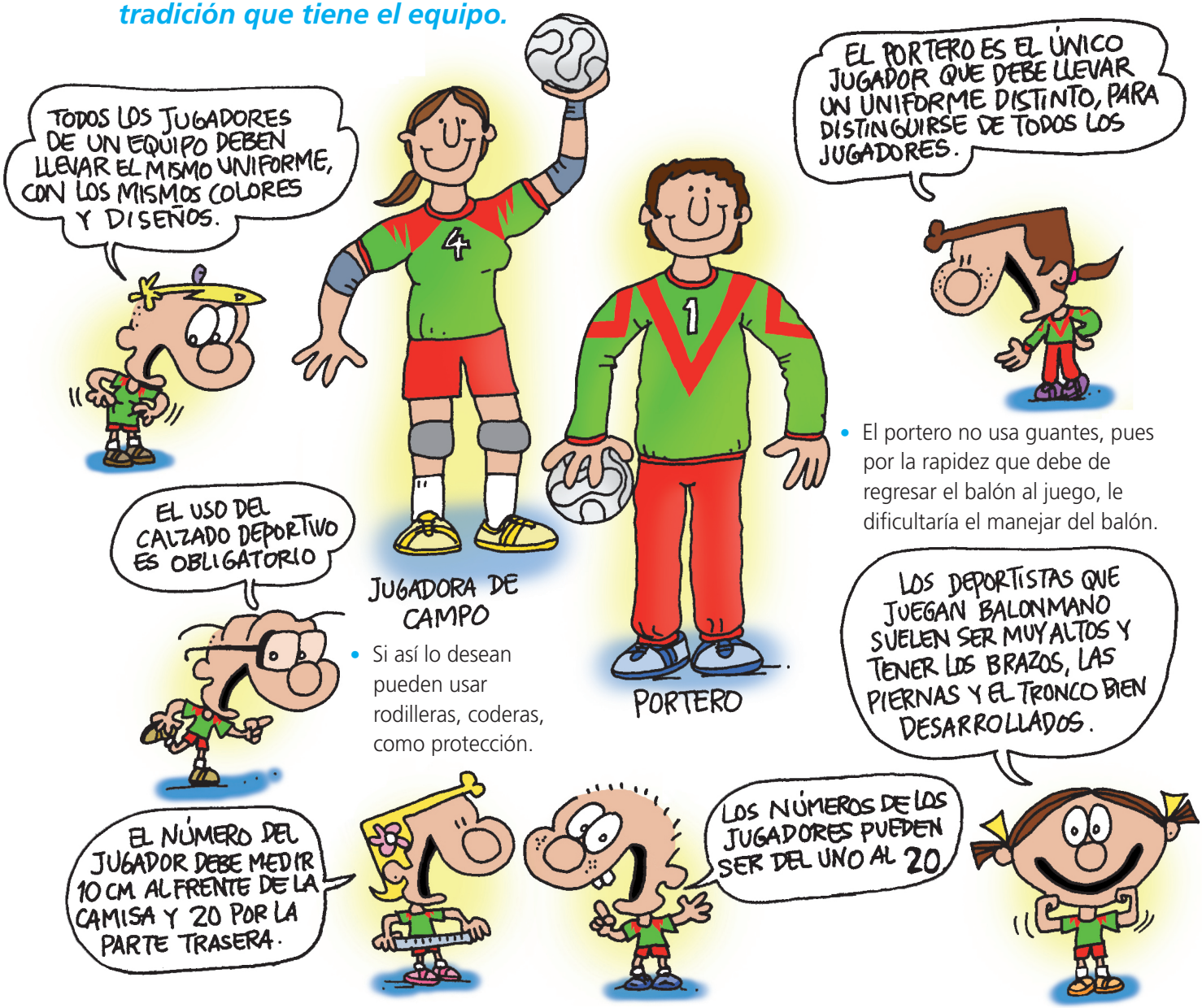
Porque no cualquier portería ni cualquier balón son apropiados para jugar Balonmano, te vamos a mostrar las características principales que deben tener para que cumplan con los reglamentos oficiales del deporte.



- En las categorías infantiles el balón mide 48-50 cm de circunferencia y tiene un peso de 290-330 gr.

UNIFORMES

Los uniformes en los deportes de equipo son generalmente muy significativos para los jugadores que los usan. Pues el uniforme no sólo cumple la función de distinguirlos del equipo rival, sino que representa el orgullo de ser parte de la tradición que tiene el equipo.



JUGADORA DE CAMPO

- Si así lo desean pueden usar rodilleras, coderas, como protección.

PORTERO

- El portero no usa guantes, pues por la rapidez que debe de regresar el balón al juego, le dificultaría el manejar del balón.

CONTACTO CON EL BALÓN

No con todo el cuerpo.

En el Balonmano no todas las partes del cuerpo pueden hacer contacto con el balón y cuando algún jugador se quiere pasar de listo y lo toca o hace una jugada con una parte prohibida del cuerpo, el árbitro señala al instante la infracción.

- Los jugadores pueden tocar o hacer contacto con el balón con cualquier parte de su cuerpo desde la rodilla hasta la cabeza.

POSICIONES

En el equipo de Balonmano cada jugador tienen una posición y una función que desempeñar durante el juego, porque si cada quien hiciera lo que quisiera, de seguro sería un verdadero lío coordinarse para ir por el triunfo.

- El entrenador puede hacer todos los cambios de jugadores que quiera, porque no hay un limite para ello, y sin sin avisar al árbitro, siempre y cuando se realicen por la zona de cambios.

Los laterales. generalmente son los más altos del equipo, son grandes lanzadores que destacan por su gran agilidad y dominio del balón.

El pivote. Lucha contra la defensa rival, abre huecos constantemente y facilita el balón en buenas condiciones de gol a sus compañeros.

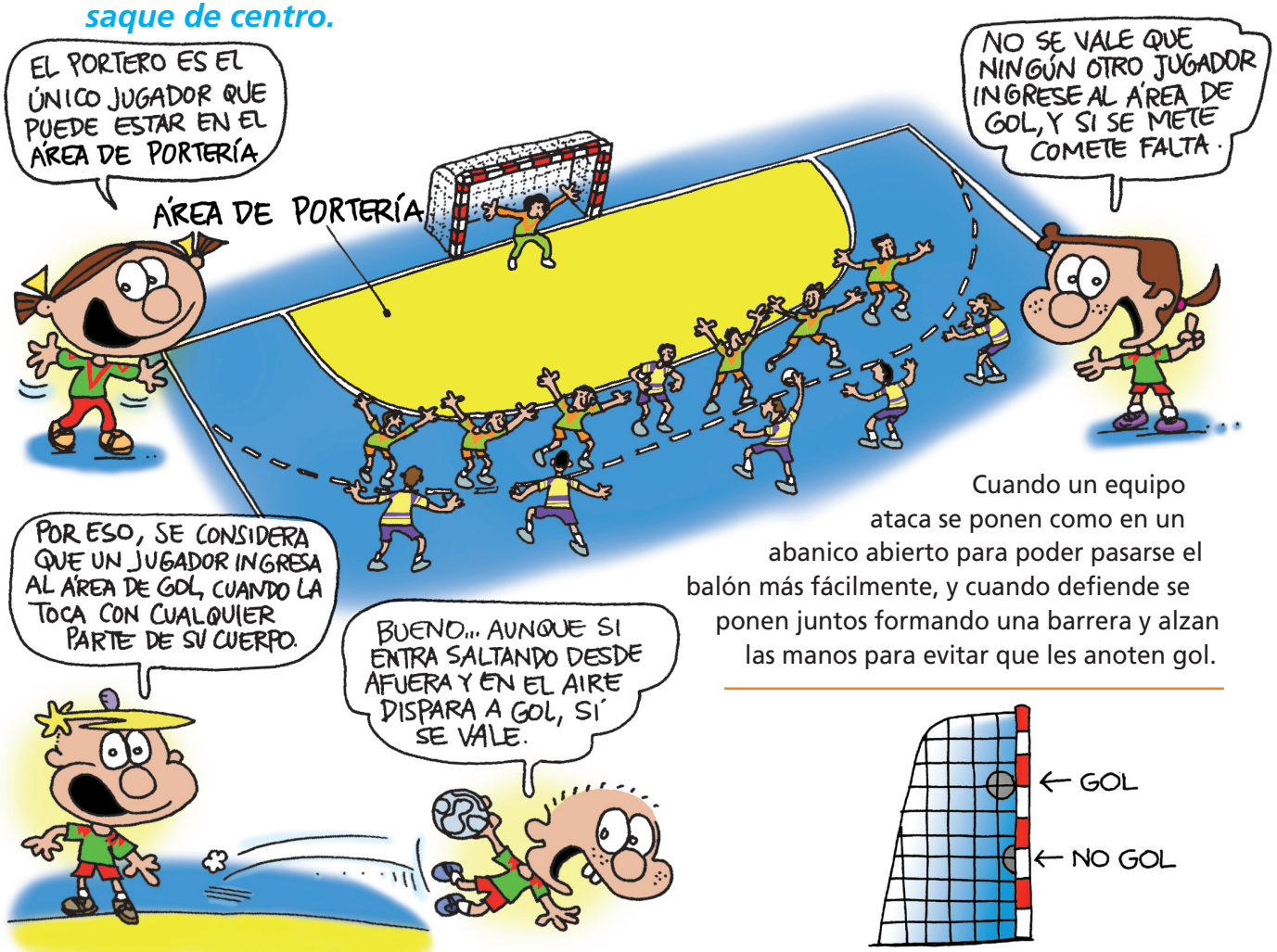
El armador central. Organiza el juego ofensivo y marca el ritmo del ataque. Es muy inteligente, él distribuye el juego.

Los extremos. Permiten la apertura del juego por las bandas y lanzan a gol desde ángulos de tiro difíciles. Tienen gran potencia en las piernas, son los más rápidos y son muy buenos saltadores.

El portero. Defiende la portería bloqueando el balón con su cuerpo. Es el primer defensor y, a la vez, el primer atacante. Tiene grandes reflejos y es muy valiente, porque a veces hasta con la cara evita el gol.

ÁREA DE PORTERÍA

En el Balonmano se puede anotar gol con cualquier parte del cuerpo arriba de la rodilla y desde cualquier parte de la cancha excepto dentro del área del portero. Hay goles de portería a portería, desde un saque de banda o saque de centro.



Cuando un equipo ataca se ponen como en un abanico abierto para poder pasarse el balón más fácilmente, y cuando defiende se ponen juntos formando una barrera y alzan las manos para evitar que les anoten gol.

- Si un jugador del equipo que ataca entra al área de gol con el balón, o sin balón pero tomando ventaja, la falta se cobra con un saque de arco.
- Y si es el defensa el que entra al área de gol, se cobra un tiro libre, pero si el defensa impide una clara ocasión de gol, el castigo es un lanzamiento de siete metros.
- Entonces, para que un gol sea válido el balón se tiene que lanzar desde fuera del área de gol. Excepto en los lanzamientos en salto.
- Y además el balón tiene que rebasar completamente la línea de gol.

SANCIONES

Las faltas que se cometen en contra del reglamento, tanto técnicas como de comportamiento entre los jugadores, reciben un castigo de acuerdo con su gravedad. A continuación te mostraremos cuàles son.

Sanciones disciplinarias:

Golpe franco.
Equivale a una falta que el árbitro considera que se debe ejecutar desde la línea discontinua de nueve metros, llamada también de golpe franco.

Amonestación.
Tarjeta amarilla. Es una advertencia al jugador de que si vuelve a cometer cualquier otra falta se le castigará con una exclusión.

Exclusión.
Se castiga por su falta al jugador, sacándolo de la cancha de juego por dos minutos. Cuando pasan los dos minutos el jugador vuelve a entrar al juego de nuevo. Durante esos dos minutos el equipo juega en inferioridad numérica.

Descalificación.
Tarjeta roja. Cuando el árbitro la muestra, el jugador debe abandonar el juego, y el equipo se queda en inferioridad numérica por dos minutos, pasado ese tiempo puede entrar a la cancha otro jugador.

Expulsión.
Sólo se da en casos de agresión, o cuando un jugador llega a tener tres exclusiones. El jugador expulsado no puede ser sustituido por otro jugador.

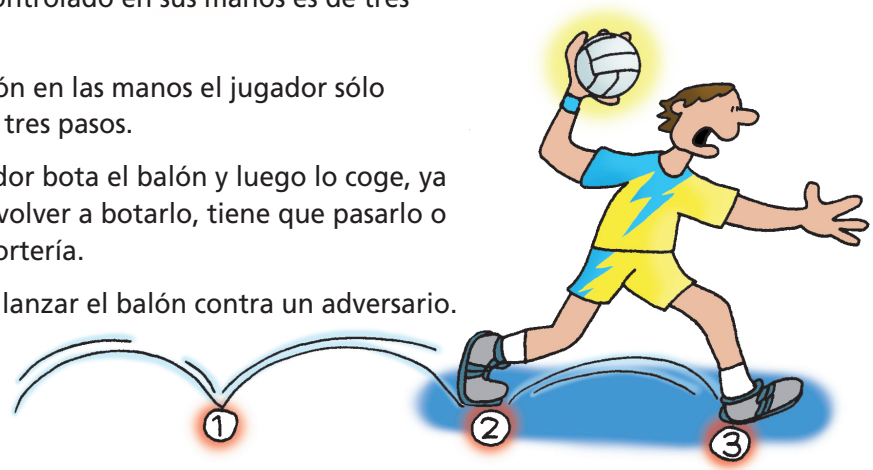
LAS FALTAS

El penal se marca cuando un jugador que va a lanzar el balón y que se encuentra en una clara posición de gol, recibe una falta, que también se marca penal cuando un jugador defensor comete falta y está penetrando el área de 6 mts. El penal se lanza desde la línea de siete metros y el portero puede salir a defender hasta la línea de cuatro metros. Los demás jugadores deben estar atrás de la línea de nueve metros, los jugadores que se colocan en esa dirección para el posible remate, deben de mantener la distancia de 3 mts del balón, un metro más atrás que la línea de 9 mts

ALGUNAS REGLAS

El deporte del Balonmano tiene una buena cantidad de reglas, algunas se refieren a las técnicas de juego, otras al comportamiento de los jugadores, algunas al vestuario, y hasta las actitudes de los equipos tienen sus reglas. Veamos unas poquitas.

- El tiempo máximo que el jugador puede tener el balón controlado en sus manos es de tres segundos.
- Con el balón en las manos el jugador sólo puede dar tres pasos.
- Si un jugador bota el balón y luego lo coge, ya no puede volver a botarlo, tiene que pasarlo o lanzar a portería.
- No se vale lanzar el balón contra un adversario.



- Está permitido hacer rodar el balón sobre el piso repetidamente con una mano y luego agarrarlo.
- Se puede pasar el balón de una mano a otra, pero sin perder el contacto con el balón.

- Por ningún motivo se pueden llevar puestos objetos personales que puedan dañar a los demás o dañarse a sí mismo.
- El equipo que tenga el balón en su poder y que no se decida a atacar o que se le note pasividad, no puede seguir en posesión del balón que se le pasará al otro equipo.

- Es válido jugar el balón mientras se está arrodillado, sentado o acostado en la cancha.
- El juego continúa si el balón toca al árbitro que está dentro de la cancha.

MUCHO CONTACTO FÍSICO

Se ve y se siente muy rudo.

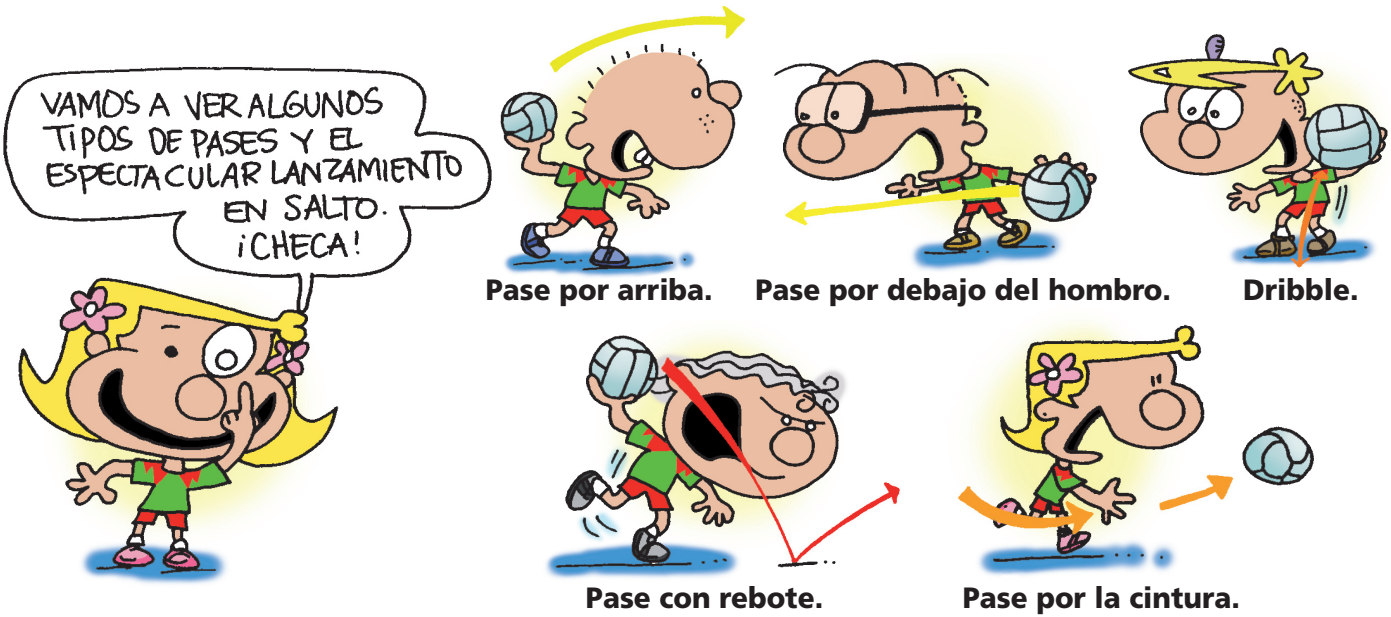
El deporte del Balonmano es un juego donde se da mucho contacto físico entre los jugadores al luchar por la posesión del balón, y esto sucede por dos motivos principales: uno es que hay reglas que permiten que se dé el contacto, y el otro es porque el árbitro en muchas jugadas aplica la ley de la ventaja para que el juego sea más fluido.

- Se vale usar la mano abierta para quitarle el balón al adversario, desde cualquier dirección.
- Se permite utilizar el cuerpo para detener a un jugador rival, aun sin que tenga el balón.
- Está permitido hacer contacto corporal con el oponente, estando de frente a él y con los brazos flexionados, y mantener este contacto para controlarlo mientras se desplaza por la cancha.
- Está prohibido retener o agarrar, ya sea del cuerpo o del uniforme, empujar o saltar sobre el rival.

- No se vale poner en peligro al oponente, ni golpearlo deliberadamente con el pie o rodilla o de cualquier otra forma, ni meter zancadillas.
- Por ningún motivo se pueden hacer manifestaciones o decir palabras que provoquen enfrentamientos o que vayan contra el espíritu deportivo del juego limpio.

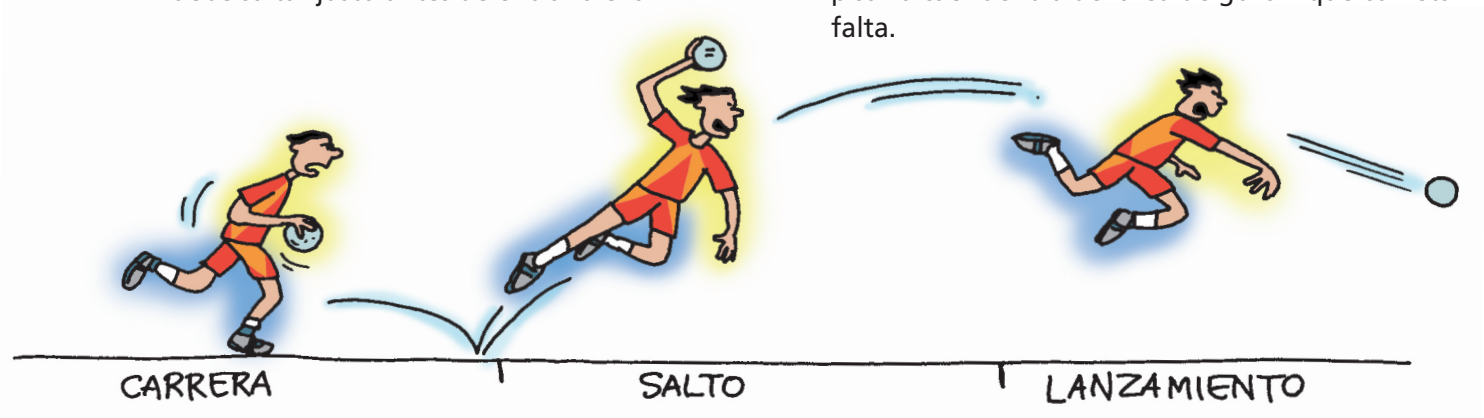
PASES Y SALTO

En el Balonmano hay que tener la sensibilidad y, al mismo tiempo, la habilidad para dar el pase del balón al compañero en el momento indicado, ni un segundo antes ni un segundo después, para que el equipo continúe en posesión del balón.



Lanzamiento en salto

- El lanzamiento en salto tiene tres momentos: la carrera, el salto y el lanzamiento del balón hacia la portería.
- El jugador no puede pisar el área de gol, por eso debe saltar justo antes de entrar a ella.
- Mientras se va elevando o cayendo en el aire ya dentro del área de gol, lanza con fuerza el balón hacia la portería para intentar meter gol.
- Después de lanzar el balón desde el aire, ya puede pisar o caer dentro del área de gol sin que cometa falta.



SEÑALES VISUALES DEL ÁRBITRO

Para que los espectadores y los jugadores estén siempre enterados de qué es lo que el árbitro ha marcado, hay unas señales visuales que los árbitros hacen con sus brazos y manos, precisamente para que al verlas, sepan lo que sucedió en el juego. Aquí te mostramos algunas de ellas.

Invadir el área de portería.

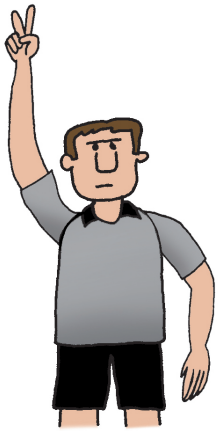
Dar más de tres pasos o retener el balón más de tres segundos.

Agarrar, abrazar o empujar.

Golpear.

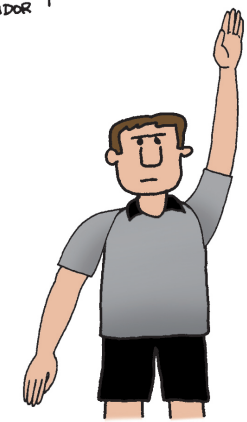
Amonestación (amarilla).

Descalificación (roja).



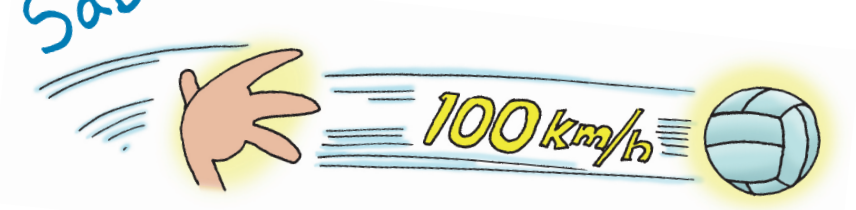
Exclusión (dos minutos).

Expulsión.



Gol.

Sabías que...



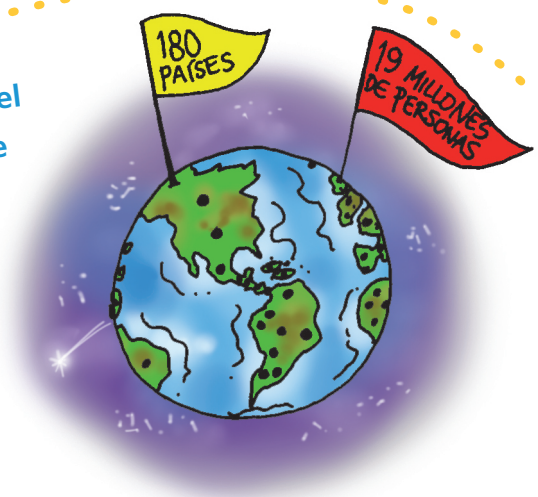
El balón alcanza hasta 100 km./h. en un lanzamiento.

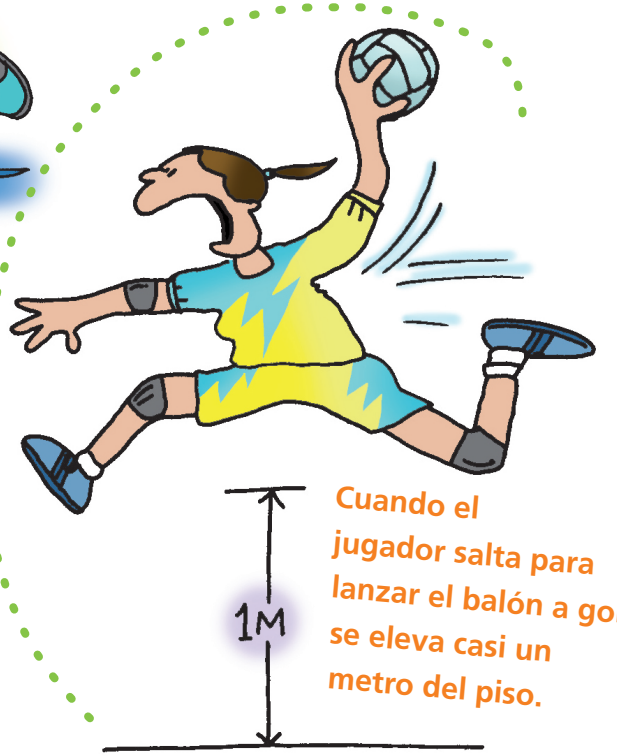
En la primera parte del siglo XX el Balonmano se jugaba en un campo de futbol y entre equipos de 11 contra 11.

En el juego siempre debe haber un portero.

Un jugador que está sangrando o que tenga sangre en su cuerpo o ropa, no puede estar en la cancha de juego.

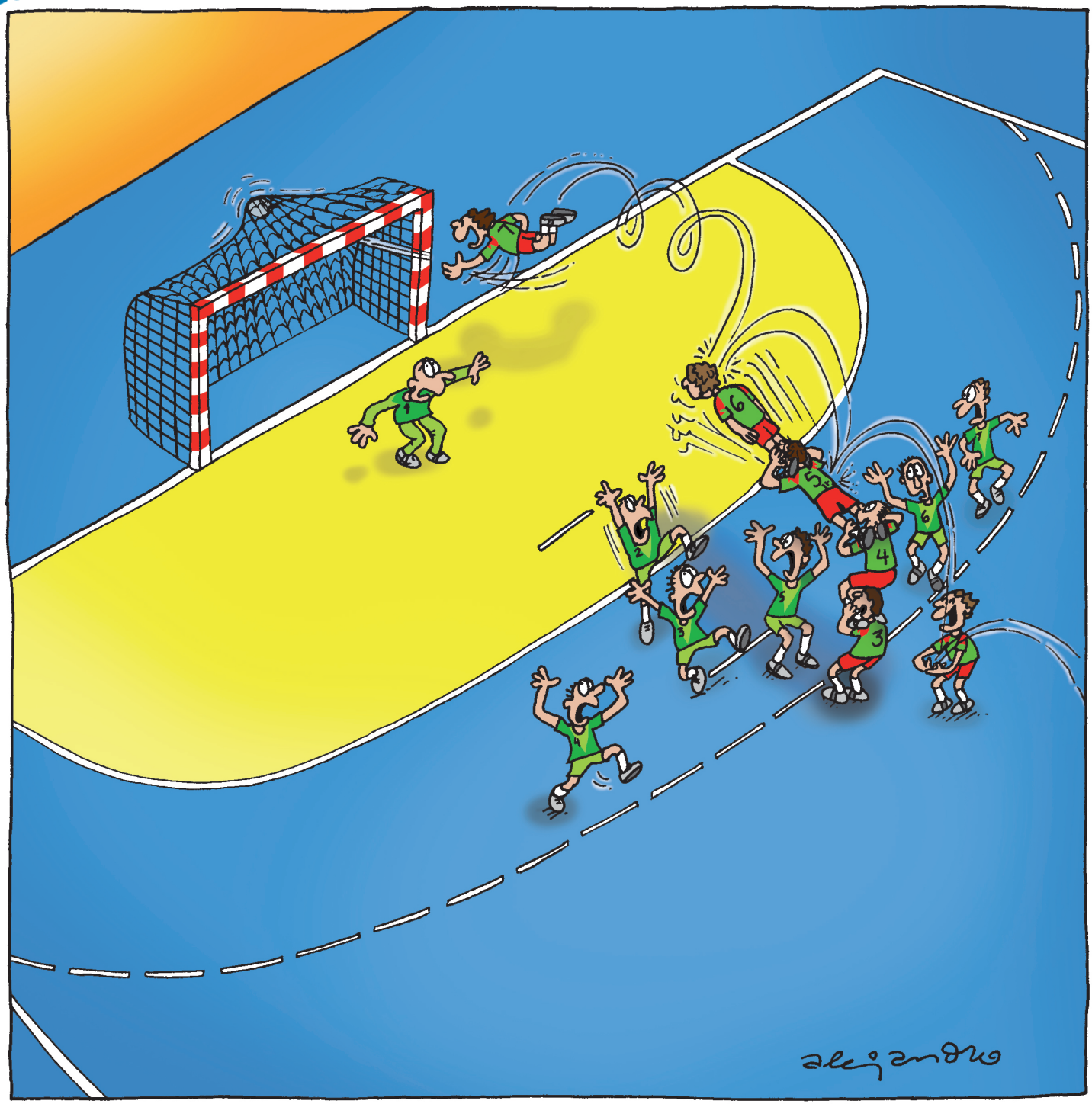
Hoy en día el Balonmano se juega en más de 180 países y lo juegan más de 19 millones de personas.





Cuando el jugador salta para lanzar el balón a gol, se eleva casi un metro del piso.

Zona de juego



PALABRAS BALONMANIANAS

Atacar el balón.
Es la acción de **presionar al jugador que tiene el balón.**

Bloqueo ofensivo.
Cuando **un jugador utiliza el cuerpo, sin llevar el balón,** para que su compañero que sí lleva el balón realice la jugada.

Circulación.
Acción de **llevar el balón desde un extremo hasta el otro** del ataque.

Finta.
Es una acción de **amago y engaño** que usa en todo momento, para tratar de superar al jugador que realiza la marcación.

Gestoformas.
Son las **señales visuales que realizan los árbitros.**

Intercepción.
Cuando un jugador se coloca en la trayectoria del pase lanzado por un rival y logra quedarse con el balón.

Time-out.
Tiempo fuera.

Anota tus comentarios, dudas y lo que se te ocurra.

CONADE

Vive el Deporte con CONADE

CONADE