

# Iniciación al balonmano



*Diputación  
Provincial  
de Burgos*



# Iniciación al **balonmano**





***Autores***

**Natividad Delgado Vicario**

*Licenciada en Educación Física*

*Entrenadora Territorial de Balonmano*

**Florián de Miguel Ibáñez**

*Entrenador Nacional de Balonmano*

*Maestro de Educación Primaria habilitado en Educación Física*

***Ilustraciones***

**Santiago Puente Pineda**



**DIPUTACIÓN PROVINCIAL  
DE BURGOS**

**II EDICIÓN 2005**

Edita: INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y JUVENTUD DE BURGOS

© Natividad Delgado, Florián de Miguel y Miguel Ángel de los Mozos

Diseño y Prepress: VB IMAGEN Y COMUNICACIÓN

DL: BU -598-1998



# introducción

La Diputación Provincial de Burgos, a través del Instituto para el Deporte y la Juventud de Burgos, celebra con sumo agrado el apoyo dado a la edición de esta elaborada guía de iniciación a uno de los deportes más bellos, comunmente practicados y exitosos para el deporte español, como es el balonmano.

Un apoyo que se ve sobradamente compensado por el trabajo llevado a cabo por los jóvenes autores de esta obra, Natividad Delgado y Florián de Miguel, que han sabido compendiar sus muchos conocimientos de este deporte hasta acercarlo, de forma divertida, visual y sumamente didáctica, tanto a todo aquel que se aproxime por primera vez al balonmano, como a quienes tienen la responsabilidad de educar en el deporte a los jóvenes. Dos labores éstas que el Instituto para el Deporte y la Juventud de Burgos hace suyas en su labor cotidiana.

La presencia como prologuista del seleccionador nacional, Juan de Dios Román, es prueba del rigor y valor de este libro que, estamos convencidos de ello, se convierte con su edición en un valiosísimo instrumento para la difusión del balonmano, misión a la que ha pretendido colaborar la Diputación Provincial de Burgos.

**Marcelino S. Maté Martínez**  
*Pte. Junta de Gobierno del Instituto  
para el Deporte y la Juventud de Burgos*

# prólogo

El deporte español y el balonmano en particular necesitan, sin duda, de publicaciones como la presente, dirigidas a aquellas personas que de manera anónima dedican muchas horas de su vida a la animación deportiva, captación de practicantes e iniciación en un deporte determinado.

El deporte de base, entendido como inicio de la formación y desarrollo posterior de las capacidades y destrezas específicas de un deporte, necesita información básica que sirva de guía y orientación a todos los monitores y expertos. Los colegios y escuelas deben ser los pilares de donde surjan los futuros practicantes y, en definitiva, los jugadores del mañana. Por ello, la iniciativa del Instituto Provincial para el Deporte y Juventud de Burgos debe ser valorada en su amplia dimensión pedagógica que, sin duda, contribuirá a la expansión del balonmano en esta provincia.

Natividad Delgado y Florián de Miguel, expertos en la educación física y deportiva y, en estas facetas, con largos años dedicados a la iniciación y formación de jugadores en balonmano, han hecho un esfuerzo desinteresado y eficaz con la publicación del texto que amablemente me han solicitado que prologue. Colaborar con el mismo, aunque sea en unas reducidas líneas, me llena de satisfacción, al tiempo que manifiesto mi agradecimiento por su esfuerzo. El texto va a contribuir, sin duda, a una aproximación a los objetivos propios de los monitores deportivos de Burgos para facilitar el punto de partida en la formación de los niños y en la aproximación a este deporte.

Ofrece el texto, sin ambigüedades, un camino abierto en donde el lector tendrá la posibilidad de conocer los contenidos del juego, las bases reglamentarias que lo soportan y, muy especialmente, un proceso metodológico que, unido a bases de la técnica, sin duda facilitarán su hermosa tarea.

Debemos felicitarnos por esta iniciativa al tiempo que agradecer a los autores el esfuerzo de síntesis realizado en el texto. Publicaciones como la presente son absolutamente necesarias para facilitar el gran objetivo de la multiplicidad de practicantes en nuestro deporte, y al tiempo un camino acertado que facilitará la formación técnica de los futuros jugadores de balonmano.

Enhorabuena a todos y desear a los autores que mantengan su esfuerzo y capacidad creativa para continuar en esta dirección.

**Juan de Dios Román Seco**  
*Seleccionador Nacional de Balonmano*

## SUMARIO

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| <b>1.- INTRODUCCIÓN</b>                             | 11 |
| 1.1.- Historia                                      | 11 |
| 1.2.- Forma de juego                                | 12 |
| <b>2.- NOMENCLATURA Y TERMINOLOGÍA</b>              | 17 |
| 2.1.- Nomenclatura                                  | 19 |
| 2.2.- Terminología                                  | 20 |
| <b>3.- ESPACIO DE JUEGO</b>                         | 23 |
| <b>4.- SISTEMAS DE JUEGO</b>                        | 27 |
| <b>5.- TÉCNICA Y TÁCTICA INDIVIDUAL (OFENSIVA)</b>  | 31 |
| 5.1.- Posición de base: ataque                      | 33 |
| 5.2.- Adaptación y manejo del balón                 | 34 |
| 5.3.- Desplazamientos                               | 35 |
| <i>Con balón</i>                                    | 35 |
| <i>Sin balón</i>                                    | 36 |
| 5.4.- Pase                                          | 38 |
| 5.5.- Recepción del balón                           | 43 |
| 5.6.- Bote                                          | 47 |
| 5.7.- Lanzamiento a portería                        | 49 |
| 5.8.- Desmarque                                     | 54 |
| 5.9.- Fintas                                        | 55 |
| <b>6.- TÉCNICA Y TÁCTICA INDIVIDUAL (DEFENSIVA)</b> | 59 |
| 6.1.- Posición de base: defensa                     | 61 |
| 6.2.- Desplazamientos                               | 62 |
| 6.3.- Marcaje y control del oponente                | 63 |
| a.- <i>Marcaje a distancia</i>                      | 63 |
| b.- <i>Marcaje en proximidad</i>                    | 64 |
| <i>Sin balón</i>                                    | 64 |
| <i>Con balón</i>                                    | 65 |
| c.- <i>Control del oponente</i>                     | 65 |

|                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 6.4.- Interceptación del balón .....                                                                      | 66         |
| 6.5.- Blocaje .....                                                                                       | 67         |
| <b>7.- TÉCNICA Y TÁCTICA INDIVIDUAL DEL PORTERO .....</b>                                                 | <b>69</b>  |
| 7.1.- Posición de base: portero .....                                                                     | 71         |
| 7.2.- Situación .....                                                                                     | 74         |
| 7.3.- Desplazamientos .....                                                                               | 75         |
| 7.4.- Intervenciones .....                                                                                | 77         |
| <b>8.- INICIACIÓN AL JUEGO COLECTIVO .....</b>                                                            | <b>83</b>  |
| 8.1.- Juego colectivo ofensivo .....                                                                      | 83         |
| 8.2.- Juego colectivo defensivo .....                                                                     | 88         |
| <b>9.- ENSEÑANZA Y METODOLOGÍA DEL BALONMANO .....</b>                                                    | <b>91</b>  |
| 9.1.- Etapas de aprendizaje .....                                                                         | 94         |
| a.- <i>Características del desarrollo psicomotor</i> .....                                                | 94         |
| b.- <i>Proceso de enseñanza-aprendizaje del balonmano</i> .....                                           | 95         |
| 9.2.- Líneas metodológicas generales .....                                                                | 96         |
| 9.3.- Elementos técnico-tácticos por categorías .....                                                     | 98         |
| 9.4.- Orientaciones metodológicas para el trabajo de los<br>elementos técnico-tácticos individuales ..... | 99         |
| a.- <i>Jugadores de campo</i> .....                                                                       | 99         |
| b.- <i>Porteros</i> .....                                                                                 | 101        |
| 9.5.- Líneas básicas de trabajo para el monitor/a .....                                                   | 102        |
| <b>10.- BLOQUES DE EJERCICIOS</b>                                                                         |            |
| <b>ESPECÍFICOS DE BALONMANO .....</b>                                                                     | <b>105</b> |
| <b>11.- JUEGOS APLICADOS AL BALONMANO .....</b>                                                           | <b>141</b> |
| <b>12.- REGLAMENTO BÁSICO .....</b>                                                                       | <b>155</b> |
| <b>13.- MINI BALONMANO .....</b>                                                                          | <b>173</b> |

# Introducción

## 1.1.- Historia

Los orígenes se remontan a finales del siglo XIX, ya que la primera noticia fidedigna la encontramos en 1898 en Dinamarca, cuando lo introdujo Holger Nielsen en el Instituto de Enseñanza de Ordrupe. Pero no fue hasta 1919 cuando Karl Schelenz, profesor de la Escuela de Educación Física de Berlín, ideó el balonmano actual.

En los inicios de las competiciones participaban 11 jugadores (ya que se le adaptaron normas procedentes del fútbol), la zona se encontraba a 11 metros de la portería y se jugaba en un campo bastante grande y al aire libre.

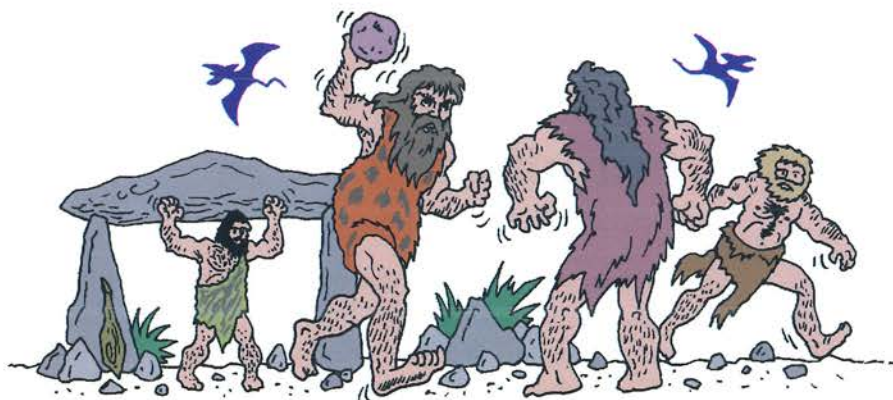
A partir de ese momento, y al objeto de hacer su práctica más asequible (especialmente en los países del centro y del este de Europa, donde tuvo una rápida difusión), se redujo a siete el número de sus jugadores y se estableció como campo de juego una cancha cubierta, con lo que nació el balonmano en sala.

De la modernidad de este deporte da idea el hecho de que la primera federación internacional se creara en 1928. Fue deporte olímpico en 1936 (Olimpiada de Berlín), pero desapareció del programa olímpico y apareció de nuevo en la Olimpiada de Munich en 1972.

La difusión del Balonmano en España fue tardía, en la década de los cuarenta; primero a nivel escolar y posteriormente como deporte federado en 1953. Cabe destacar que uno de los clubes que más hicieron por el despegue del balonmano en España fue el Balonmano Granollers (Barcelona), llegando a ganar la Recopa de Europa en 1976, siendo el primer club español en ganar un título europeo.

Nuestro país ha alcanzado en los últimos años una gran relevancia a nivel internacional, ganando la Medalla de Bronce en la Olimpiada de

Atlanta en 1996 y la Medalla de Plata en el Campeonato de Europa, en dos ocasiones, en los años 1996 y 1998 de la mano del seleccionador nacional Juan de Dios Román Seco.



### 1.2.- Forma de juego

El balonmano es un deporte de asociación con adversario en el que juegan siete jugadores contra siete, habiendo cinco reservas por equipo.

Se juegan dos tiempos de 30 minutos cada uno (categoría absoluta) con un descanso de 10 minutos entre ambos.

El partido comienza con los equipos en sus respectivos campos y el jugador de uno de los equipos, pisando la línea central, pasa a un compañero; a partir de aquí tratarán de introducir el balón en la portería contraria para meter gol sin pisar el área de portería. Si el balón no penetra, porque lo para el portero o sale directamente fuera por la línea de fondo, es el portero el encargado de poner en juego el balón pasando a algún compañero sin salir con el balón del área de portería; también está prohibido que un jugador de campo pase al portero mientras se encuentra dentro del área de portería. Ningún jugador de campo puede penetrar en el área de portería y el portero puede salir del área de portería, pero sin el balón.

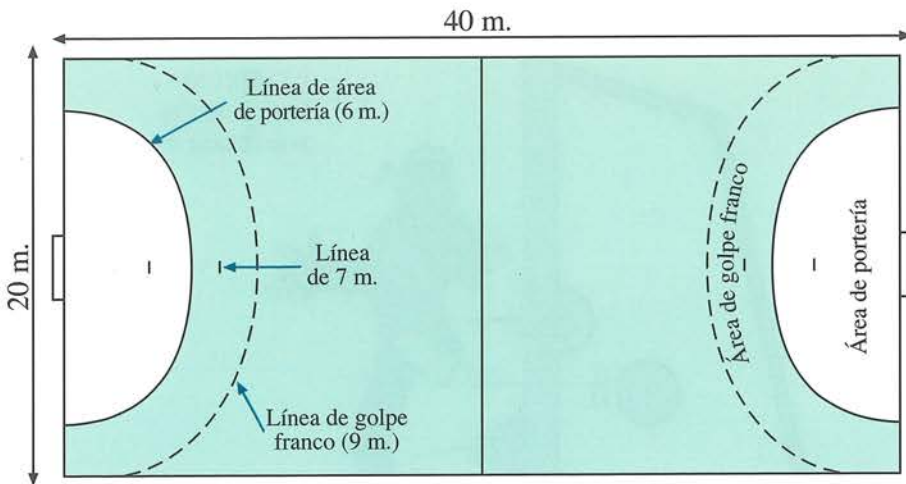
El balón avanza mediante pases o se conduce botándolo con una mano evitando hacer “dobles” (botar el balón, cogerlo y volverlo a botar) y hacer “pasos” (dar más de tres pasos con el balón en la mano).

Como ya hemos dicho, el balonmano es un deporte de asociación con adversario, con una serie de características específicas:

**a) El balón:** Es un balón pequeño (entre 48 y 60 centímetros de diámetro) de cuero o material sintético. Sus medidas y pesos por edades son:

- Menos de 11 años: 48-50 cm. y 300-350 gr. (ambos sexos)
- 11 y 12 años: 48-50 cm. y 300-350 gr. (ambos sexos)
- 13 y 14 años: 50-52 cm. y 300-350 gr. (mujeres)
- 13 y 14 años: 54-56 cm. y 300-350 gr. (hombres)
- Más de 14 años: 54-56 cm. y 325-400 gr. (mujeres)
- Más de 14 años: 58-60 cm. y 425-475 gr. (hombres)

**b) El terreno de juego:** Es un rectángulo de 40 m. x 20 m., lo cual permite que se pueda jugar el balón de un extremo a otro del campo con distintas acciones a alta velocidad.



Dentro del terreno de juego existen zonas y líneas:

- *Área de portería:* Es un espacio que prácticamente tiene la forma de un semicírculo de 6 metros de radio, que es para uso exclusivo del portero, estando sancionada su invasión por parte de los jugadores.

- *Área de golpe franco:* Espacio comprendido entre la línea de 6 metros y la línea de 9 metros.

- *Línea de 6 metros:* Línea que delimita el área de portería.

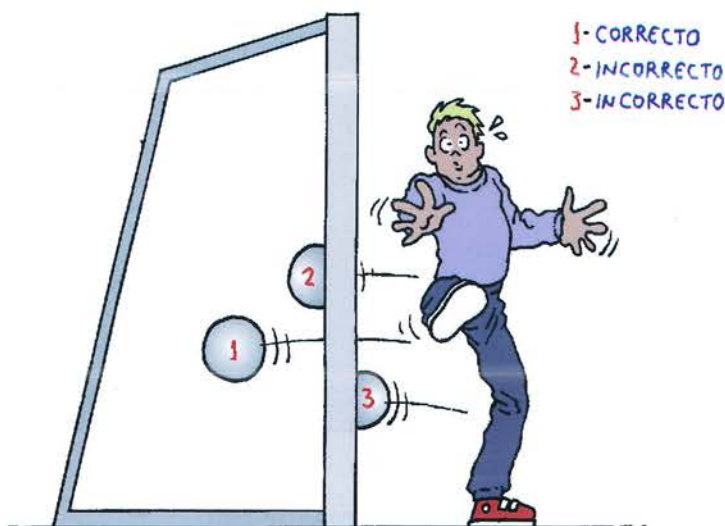
- *Línea de 7 metros:* Es una línea de un metro de longitud desde donde se realiza el lanzamiento de 7 metros o penalty.

- *Línea de 9 metros*: Línea discontinua o de golpe franco, desde donde se realiza el saque de toda falta cometida entre las líneas de 6 m. y 9 m.

c) **Los jugadores**: Un equipo se compone de 12 jugadores inscritos en el acta. 6 jugadores de campo y 1 portero en el terreno de juego, el resto son jugadores reservas.

d) **La portería**: Mide 3 metros de largo por 2 metros de alto. Está defendida, directamente, por el portero, y por los jugadores defensores (fuera del área de portería).

e) **El gol**: Es el elemento de puntuación o tanteo para determinar al equipo ganador o perdedor de un partido. El gol se consigue cuando el balón rebasa totalmente la línea interior la portería (línea de portería).



f) **Duración del partido**: Un partido de balonmano consta de dos tiempos de 20 ó 30 minutos (dependiendo de la categoría), con un descanso entre ellos de 10 minutos (en todas las categorías). Durante el tiempo de juego solamente se para el reloj por circunstancias excepcionales: lesión de un jugador, irregularidades en el marcador, el balón ha ido a parar lejos del terreno de juego...etc.

La duración del partido va en función de las edades de los jugadores:

- 11 y 12 años: 2 tiempos de 20 minutos y descanso de 10 minutos.
- 13 y 14 años: 2 tiempos de 20 minutos y descanso de 10 minutos.
- 15 y 16 años: 2 tiempos de 25 minutos y descanso de 10 minutos.
- 17 y 18 años: 2 tiempos de 30 minutos y descanso de 10 minutos.
- Más de 18 años: 2 tiempos de 30 minutos y descanso de 10 minutos.

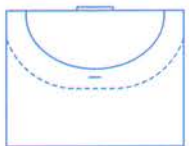
# 2

## **nomenclatura y terminología**

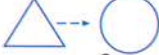
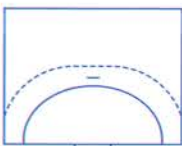
## Nomenclatura y terminología

### 2.1.- Nomenclatura (símbolos)

#### *Elementos técnicos ofensivos*

- Jugador atacante sin balón 
- Posición posterior del jugador atacante sin balón y con balón 
- Desplazamiento sin balón y con balón 
- Pase de balón 
- Recepción de balón 
- Bote de balón 
- Lanzamiento a portería 
- Finta 
- Terreno de juego: ataque 

### *Elementos técnicos defensivos*

- Jugador defensor 
- Posición posterior del jugador defensor 
- Desplazamiento 
- Marcaje a distancia 
- Marcaje en proximidad 
- Control del oponente 
- Interceptación del balón 
- Blocaje 
- Terreno de juego: defensa 

### 2.2.- Terminología

- **Situación:** Espacio que ocupa el jugador en ataque y en defensa.
- **Posición:** Postura que adopta el jugador para realizar las acciones técnicas de ataque y defensa.
- **Orientación:** Dirección de la posición del jugador en ataque y en defensa.
- **Puesto específico:** Zona del terreno de juego ocupado por un jugador, dentro de un sistema de juego, en ataque y en defensa. Por ejemplo: el pivote (ataque), el exterior derecho (defensa).
- **Técnica:** Conjunto de gestos que realiza el jugador en las acciones individuales en el juego de ataque y en el de defensa (pase, finta...etc.).
- **Táctica individual:** Elección del gesto técnico apropiado en cada

momento (aplicación inteligente de la técnica), tanto en ataque como en defensa, efectuado a la velocidad adecuada y en el momento preciso.

– **Táctica colectiva:** Coordinación entre dos o más jugadores utilizando procedimientos técnico-tácticos individuales adecuados para lograr los objetivos de ataque y defensa.

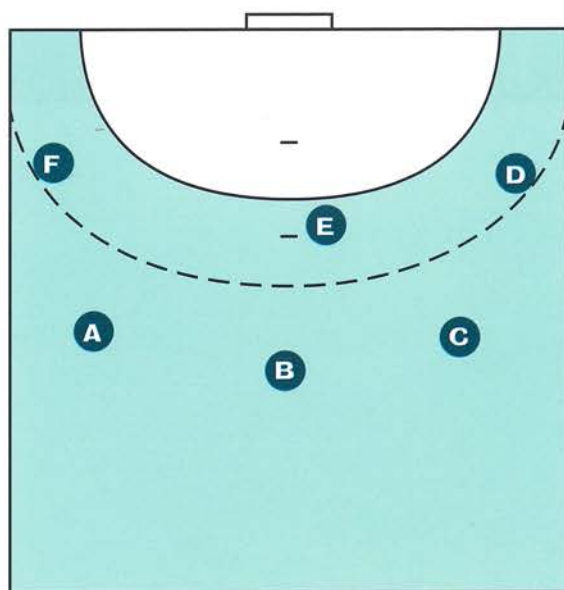
– **Sistema de juego:** Distribución de los jugadores en zonas (puestos específicos) para conseguir los objetivos propios del ataque y de la defensa.

– **Líneas de juego:** En un sistema de juego (ataque o defensa), los jugadores se sitúan distribuidos en dos líneas que denominamos “primera” y “segunda”, teniendo como referencia las líneas de 6 m., de 9 m. y la línea central:

– Ofensivas:

*1ª línea:* compuesta por los jugadores situados entre el centro del campo y la línea de golpe franco (9 metros) del equipo defensor (A-B-C).

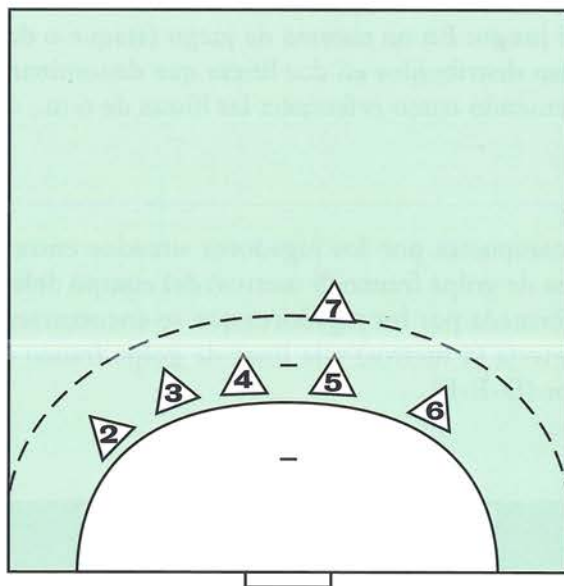
*2ª línea:* formada por los jugadores que se encuentran entre la línea del área de portería (6 metros) y la línea de golpe franco (9 metros) del equipo defensor (D-E-F).



– Defensivas:

*1ª línea:* compuesta por los jugadores situados entre la línea del área de portería (6 metros) y la línea de golpe franco (9 metros) de su propio campo (2-3-4-5-6).

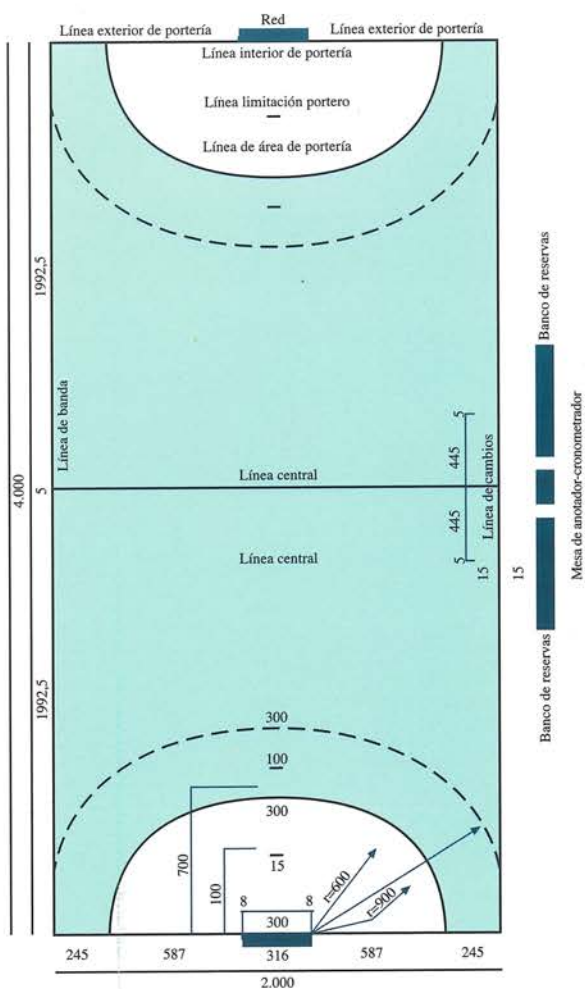
*2ª línea:* compuesta por los jugadores situados entre el centro del campo y la línea de golpe franco (9 metros) de su propio campo (7).



3

# espacio de juego

## Espacio de juego



4

# sistemas de juego

## Sistemas de juego

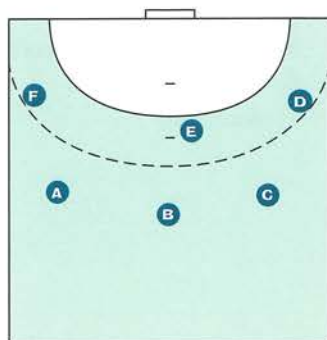
Los sistemas de juego se expresan de forma numérica (ej.: 4:2, 6:0... etc.) y se denominan colocando en primer lugar el guarismo correspondiente al número de jugadores que componen la primera línea y, en segundo término, el correspondiente al número de jugadores que componen la segunda línea.

Los sistemas de juego más usuales son:

### ATAQUE (expresado con letras)

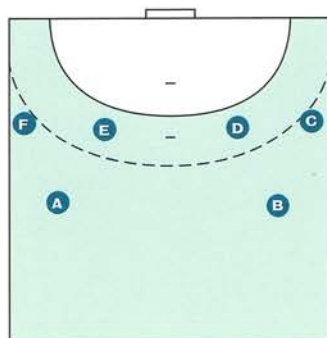
#### *Sistema 3:3 (un pivote)*

- A: lateral izquierdo
- B: central
- C: lateral derecho
- D: extremo derecho
- E: pivote
- F: extremo izquierdo



#### *Sistema 2:4 (dos pivotes)*

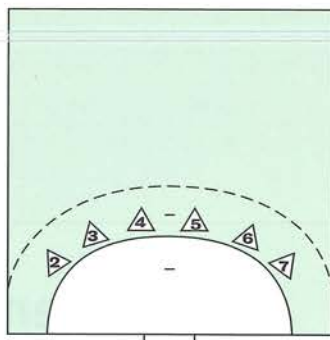
- A: lateral izquierdo
- B: lateral derecho
- C: extremo derecho
- D: pivote derecho
- E: pivote izquierdo
- F: extremo izquierdo



## DEFENSA (expresado con números)

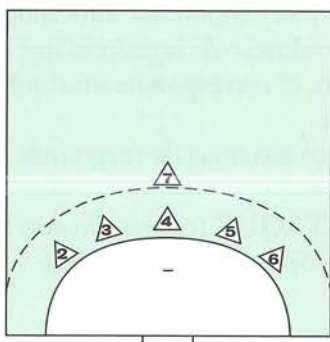
### *Sistema 6:0*

- 1: portero
- 2: exterior izquierdo
- 3: defensa lateral izquierdo
- 4: defensa central izquierdo
- 5: defensa central derecho
- 6: defensa lateral derecho
- 7: exterior derecho



### *Sistema 5:1*

- 1: portero
- 2: exterior izquierdo
- 3: defensa lateral izquierdo
- 4: defensa central
- 5: defensa lateral derecho
- 6: exterior derecho
- 7: avanzado



# 5

## técnica y táctica individual (ofensiva)

## Técnica y táctica individual (ofensiva)

### 5.1.- Posiciones de base (atacante)

*Posición de base atacante:* Es la postura equilibrada que adopta el jugador atacante, anterior y posterior a la realización de una acción ofensiva.

Clasificación:

- Estática.
- Dinámica.

Descripción:

**Cabeza:** erguida, dominando el mayor campo visual.

**Tronco:** ligeramente flexionado hacia adelante.

**Piernas:** ligeramente flexionadas con una cómoda separación (simétricas o asimétricas).

**Pies:** en contacto con el suelo totalmente (estática). Apoyados sobre la parte anterior del pie (dinámica).

**Brazos:** semiflexionados, orientados hacia el balón y ligeramente separados del tronco.

**Manos:** sin tensión, predispuestas a la recepción y orientadas hacia el balón.



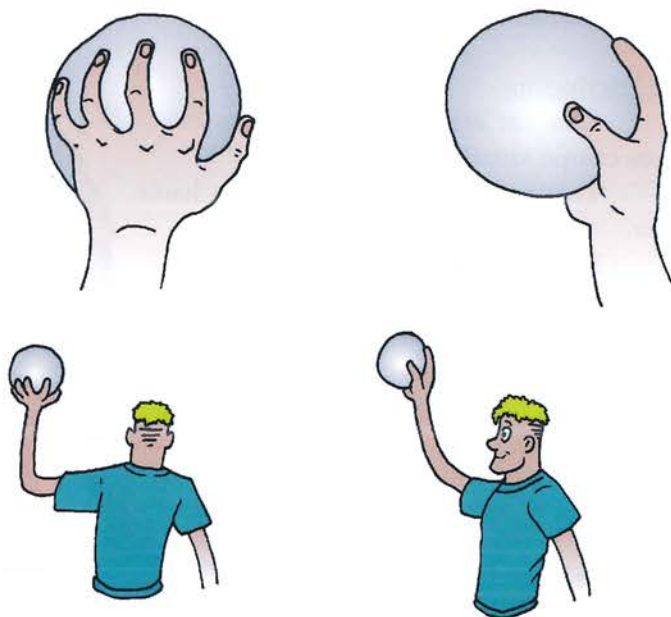
## 5.2.- Adaptación y manejo de balón

Resulta primordial adaptar y manejar correctamente el balón de balonmano ya que con ello facilitamos las acciones técnicas siguientes, como son: los pases, los lanzamientos, etc.

El manejo de balón son los movimientos que realiza el jugador con su brazo ejecutor, desde el momento en que controla el balón hasta que se desprende del mismo.

### *Adaptación y manejo del balón:*

- Los dedos y la cara palmar media de la mano contactan con el balón. El resto de la mano no toca el balón.
- Los dedos meñique y pulgar deben estar en oposición.
- Las yemas de los dedos presionan el balón.
- Hay que sujetar el balón firmemente, pero con los dedos sin excesiva rigidez.
- Se debe abarcar la mayor superficie del balón.
- Los movimientos que realiza el brazo ejecutor deben proteger el balón y facilitar las acciones posteriores.



### 5.3.- Desplazamientos

Los desplazamientos son las formas de trasladarse por el terreno de juego y son importantes ya que son la base para el resto de las acciones. En balonmano los desplazamientos se pueden realizar con balón o sin balón.

*Clasificación de los desplazamientos con y sin balón (teniendo en cuenta):*

#### La orientación:

- Hacia adelante.
- Hacia atrás.
- Laterales.
- Cambios de dirección (combinar dos o más trayectorias).
- Cambios de sentido.

#### La trayectoria:

- Curvas.
- Rectas.
- Combinadas.

#### La ejecución:

- En forma de marcha.
- En forma de carrera.
- En deslizamiento.

#### La velocidad:

- Uniforme.
- Acelerado.
- Cambio de ritmo (combinar desplazamientos a distinta velocidad).

#### La finalidad:

- Penetración: ocupación de espacios libres entre oponentes.
- Transición: pase de la situación de defensa a la de ataque o viceversa.
- Desmarque: es un desplazamiento del atacante con la finalidad de ocupar de forma sorpresiva un espacio antes que el defensor.
- Etcétera.

#### *Descripción:*

#### Desplazamientos con balón:

Las formas de trasladarse por el terreno de juego en posesión del balón están limitadas por las reglas de juego, ya que no se pueden dar más de tres pasos con el balón sin botarlo:

-Ciclo de pasos:



-Botando:



Desplazamientos sin balón:

**Cabeza:** Erguida, manteniendo el mayor campo visual.

**Tronco:** Una mayor inclinación hacia delante (frontal hacia delante), una ligera flexión adelante (lateral) o una inclinación hacia atrás para mantener el equilibrio.



*Hacia delante*



*Hacia atrás*

**Brazos:** Semiflexionados y ligeramente separados del tronco con las manos predispuestas a la recepción y orientadas al balón.



**Piernas:** Con el apoyo completo del pie (frontal hacia atrás) o el apoyo de la parte anterior de los pies, metatarso y dedos, (frontal hacia delante) en el suelo, se realizan pasos variando la longitud en función de la distancia y de la velocidad de desplazamiento.

La pierna más adelantada a la dirección del desplazamiento es la responsable de la parada. La pierna responsable del cambio de ritmo es la más alejada de la dirección a tomar.



**En Carrera (Velocidad)**

**Parada y defensa: Cambio de ritmo**

#### 5.4.- El pase

El pase es la forma más habitual de trasladar el balón de un jugador a otro. Es importante dominar esta acción teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Se debe realizar con precisión y sin mirar ni al balón ni al posible receptor.
- El pase debe de ser seguro, protegiendo el balón del oponente, evitando que sea interceptado.
- Debe de realizarse con la tensión necesaria (más o menos fuerte en función de la distancia).
- Se deben de dominar el mayor número de tipos de pases posibles, ya que ganaremos en calidad técnica.

Clasificación de los pases (básicos): Teniendo en cuenta:

-El armado del brazo:

- Alto.
- Clásico.
- Intermedio.
- Bajo.
- En pronación.

-El contacto con el suelo:

- En contacto con el suelo (apoyo).
- Sin contacto con el suelo:
  - \* Suspensión (en altura).
  - \* En salto (en profundidad).

-La dirección:

- Frontal.
- Lateral.
- Hacia atrás, dejada.

-Especiales:

- Rectificado.
- Dejada.
- Por encima del hombro.
- Con bote, etc.

Descripción:

Pase clásico (frontal y lateral):

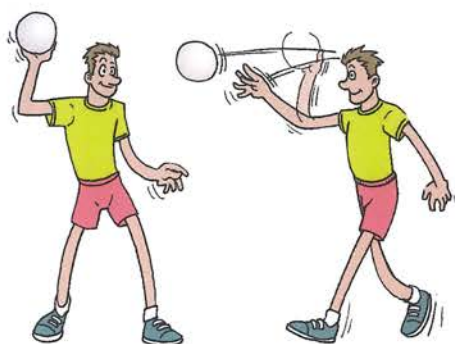
**Cabeza:** Erguida, manteniendo el mayor campo visual.

**Tronco:** Realiza un movimiento de torsión y distorsión.

**Brazo:** Desde una semiflexión (100° aprox.) del brazo a una extensión total hacia la dirección del pase.

**Piernas:** -Posición Técnica (más común): La pierna contraria al brazo ejecutor del pase adelantada.

-A pie cambiado: Se adelanta la misma pierna del lado del brazo ejecutor del pase.



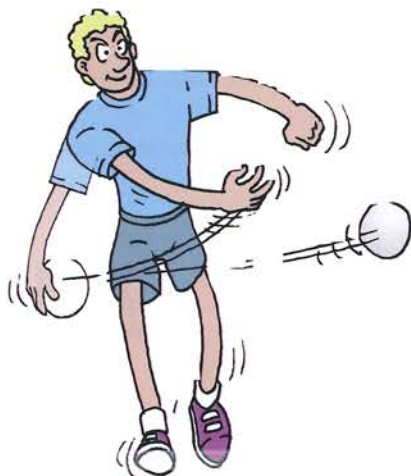
Pase a altura intermedia:

La misma descripción que en el pase clásico teniendo en cuenta que el brazo y antebrazo se encuentran extendidos (a la altura del hombro) formando casi un ángulo llano.



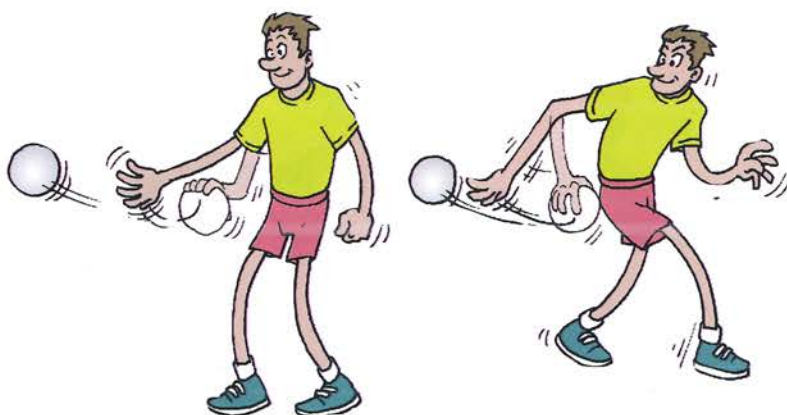
Pase a altura baja:

La misma descripción que en el pase clásico teniendo en cuenta que el tronco se flexiona hacia el brazo ejecutor del pase quedando el brazo semiextendido con el antebrazo paralelo al suelo.



Pase en pronación:

La misma descripción que en el pase clásico teniendo en cuenta que se parte de una sujeción por arriba del balón y se realiza una pronación de la mano, finalizando la acción los dedos que quedan dirigidos hacia la dirección del pase.



Pase rectificado:

**Tronco:** Realiza una flexión hacia el lado contrario al brazo ejecutor del pase.

**Brazo:** Por encima de la cabeza hacia el mismo lado que el tronco con la intención de evitar al defensor.



Dejada:

Se realiza un pase suave adaptando el balón por abajo.



Pase por detrás:

**Tronco:** Realiza una ligera flexión hacia delante.

**Brazo:** Por detrás del tronco, realiza un movimiento de flexión del antebrazo sobre el brazo y de supinación de la muñeca.



Pase por encima del hombro:

La misma descripción que en el pase clásico teniendo en cuenta que se realiza un movimiento de flexión del antebrazo sobre el brazo y finalmente una supinación de la muñeca.



Pase con dos manos:

**Brazos:** Semiflexionados, con las manos en la posición de adaptación con dos manos, se impulsa el balón con una extensión de brazos en la dirección del pase.



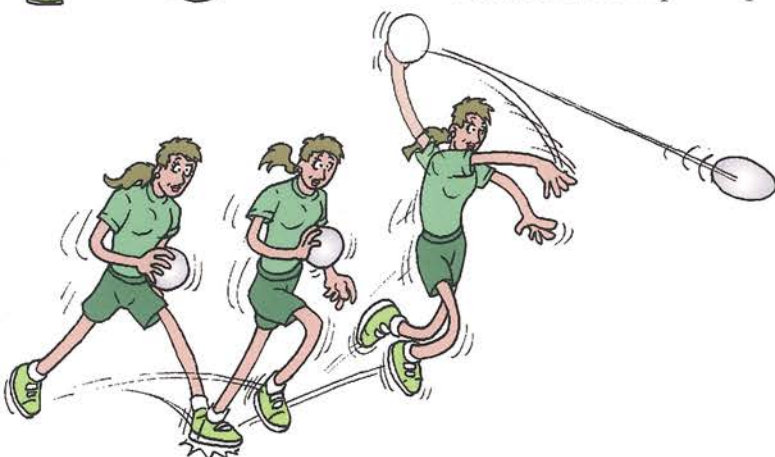
Pase con bote:

La misma descripción que cualquier pase anterior finalizando la acción con bote



Pase en suspensión:

La misma descripción que en el pase clásico en apoyo teniendo en cuenta que en la posición inicial (armado del brazo) el antebrazo con el brazo y este con el tronco forman un ángulo mayor, aproximadamente de 180°.



### 5.5.- La recepción del balón

Es importante dominar la recepción del balón para que las acciones posteriores (pases, lanzamientos, etc) se realicen correctamente y sin interrupciones.

Para realizar una buena recepción:

-El receptor no debe de mirar de forma continuada al poseedor del balón, si debe mirar al balón cuando se dirija hacia él.

-El receptor ha de adoptar una postura que le garantice una buena recepción y un control correcto de balón.

-Con oponentes próximos, el receptor ha de proteger el balón colocándose entre el balón y el oponente.

Clasificación de las recepciones: Teniendo en cuenta:

-La altura de la trayectoria del balón:

-Altas.

-Intermedias.

-Bajas.

-Rodadas.

-La orientación del receptor:

-Frontales.

-Diagonales.

-Laterales.

-Por detrás.

Descripción:

Recepción frontal alta:

**Piernas:** Extendidas.

**Brazos:** Extendidos hacia delante y arriba.

**Manos:** Abiertas sin rigidez y cóncavas, con los dedos dirigidos hacia arriba.

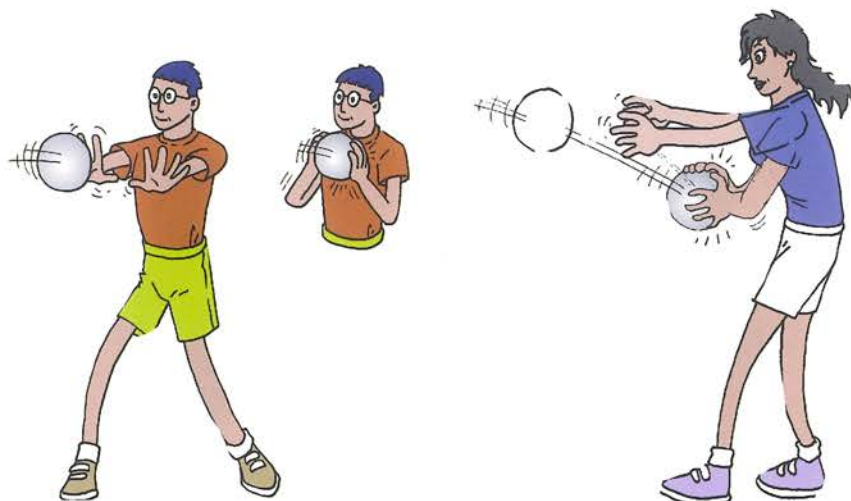


Recepción frontal intermedia (clásica):

**Piernas:** Extendidas.

**Brazos:** Semiflexionados y orientados hacia el balón se flexionan amortiguando el pase.

**Manos:** Abiertas sin rigidez y cóncavas, con los dedos dirigidos hacia arriba.



Recepción frontal baja:

**Piernas:** Semiflexionadas en función de la altura del balón.

**Brazos:** Extendidos hacia delante y abajo.

**Manos:** Abiertas sin rigidez y cóncavas, con los dedos dirigidos hacia abajo.





Recepción rodada:

**Piernas:** Flexionadas en función de la altura del balón.

**Brazos-manos:** Un brazo extendido con los dedos hacia abajo y el otro brazo semiflexionado con los dedos hacia arriba para asegurar la recepción.



*Recepción diagonal*



*Recepción lateral*



*Recepción por detrás*

### 5.6.- Bote

El bote es la forma de trasladarse teniendo la posesión del balón sin limitación del número de pasos.

Al realizar este gesto técnico es necesario:

- Mirar el balón lo menos posible.
- Es necesario proteger el balón del adversario.
- Es fundamental el dominio del bote con ambas manos, con cambios de mano y con cambios de dirección.

Clasificación del bote: Teniendo en cuenta:

- La altura del balón:
  - Alto: por encima de la cadera.
  - Bajo: a la altura o por debajo de la cadera.
- La trayectoria del balón:
  - Vertical.
  - Oblicuo.

Descripción:

Bote alto vertical:

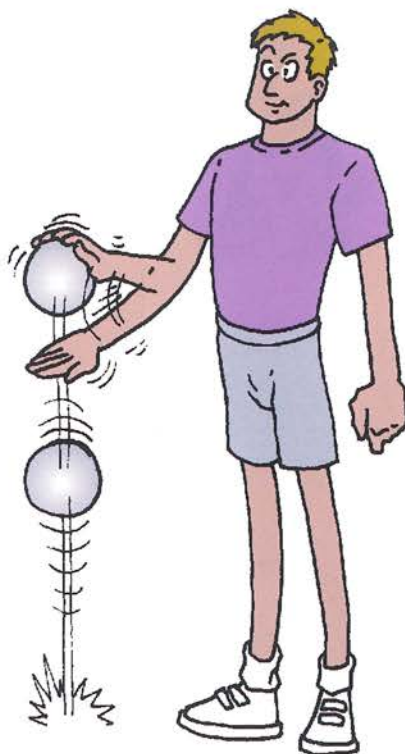
**Cabeza:** Erguida, manteniendo el mayor campo visual.

**Tronco:** En posición normal.

**Brazo ejecutor:** Se realizan flexiones y extensiones sucesivas del codo controlando la altura del bote, manteniendo el brazo separado del cuerpo.

**Mano:** Se realizan flexiones y extensiones sucesivas de la muñeca controlando la dirección del bote.

**Piernas:** En posición simétrica o asimétrica (adelantada la contraria al brazo ejecutor) y extendidas.



Bote alto oblicuo (carrera):

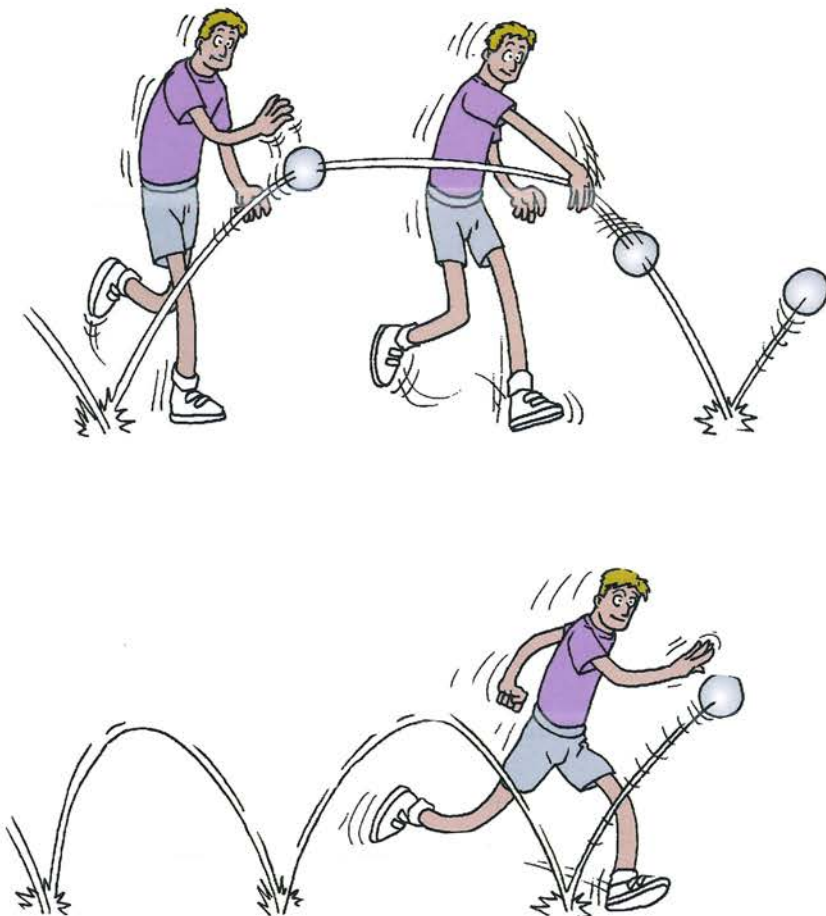
**Cabeza:** Erguida, manteniendo el mayor campo visual.

**Tronco:** Ligeramente inclinado hacia delante.

**Brazo ejecutor:** Se realiza la misma acción que en el bote vertical pero proyectando el golpeo hacia delante, extendiendo más el codo.

**Mano:** Se realizan flexiones y extensiones sucesivas de la muñeca controlando la dirección del bote.

**Piernas:** En posición de carrera.



**Bote bajo:** (vertical-oblicuo)

**Cabeza:** Erguida, manteniendo, en lo posible, el mayor campo visual.

**Tronco:** Inclinado hacia delante, en semiflexión..

**Brazo ejecutor:** Se realiza la misma acción que en el bote vertical u oblicuo.

**Mano:** Se realizan flexiones y extensiones sucesivas de la muñeca controlando la dirección del bote.

**Piernas:** En posición asimétrica (adelantada la contraria al brazo ejecutor) y flexionadas.



### 5.7-. Lanzamiento a portería

El lanzamiento a portería es la acción técnica con la que culmina el juego de ataque, tiene el objetivo de superar al portero y conseguir el gol. Es el gesto técnico que más trascendencia tiene en el juego, por eso, su dominio es imprescindible para el jugador.

Para realizar un buen lanzamiento a portería es necesario:

- Realizarlo en el momento oportuno.
- Ejecutarlo con la adecuada velocidad, precisión y potencia.
- Dominar varios tipos de lanzamientos.

Clasificación de los lanzamientos: Teniendo en cuenta:

-El armado de brazo:

- Clásico.
- Intermedio.
- Alto.
- Bajo.
- Rectificado.



Lanzamiento armado clásico



Lanzamiento armado intermedio



Lanzamiento armado alto

-El contacto con el suelo:

- En contacto con el suelo: -Apoyo.
- Sin contacto con el suelo:
  - Salto (en profundidad).
  - Suspensión (en altura).

-La posición corporal final:

- Con caída: -con salto.
- sin salto.
- Sin caída: -con salto.
- sin salto.

-La trayectoria:

- Directo.
- Indirecto: con bote.



Lanzamiento por detrás

-Especiales:

- De vaselina.
- Por detrás.
- En bote con efecto (rosca)... etc.

-Específicos:

- 7 metros.



En bote con efecto (rosca)

### Descripción:

La descripción de los lanzamientos tienen una técnica de ejecución igual a la de los pases del mismo nombre pero con alguna variación:

-En los lanzamientos hay una mayor proyección del brazo hacia atrás (armado de brazo), ampliando el recorrido del movimiento.

-Existe una mayor torsión y distorsión del tronco en la realización del lanzamiento.

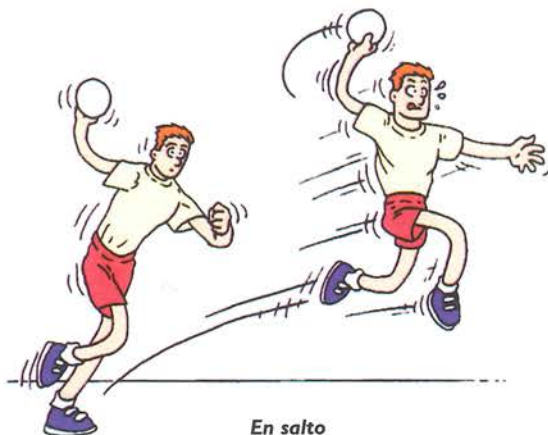
-La velocidad y potencia del gesto es mayor.

Los lanzamientos pueden realizarse:

-En apoyo: con los pies en contacto con el suelo.

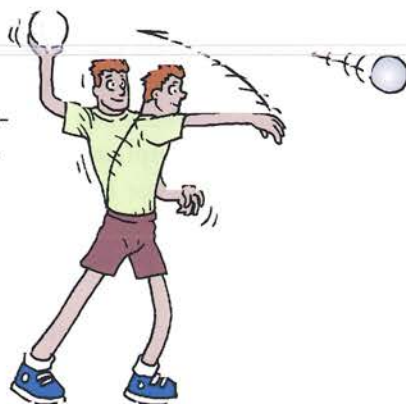
-En salto: con los pies sin contacto con el suelo buscando profundidad.

-En suspensión: con los pies sin contacto con el suelo buscando altura.



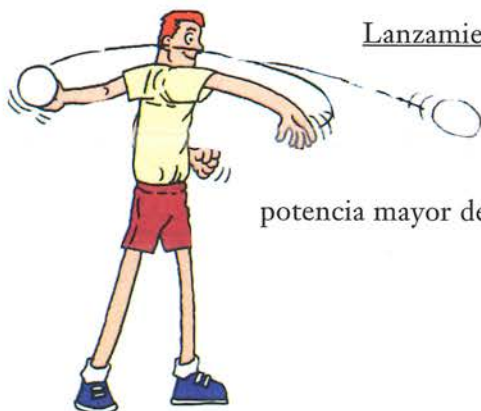
### Lanzamiento clásico:

Se realiza de forma idéntica al pase clásico, con una mayor torsión-distorsión de tronco y un recorrido y potencia mayor del brazo.



### Lanzamiento intermedio:

Se realiza de forma idéntica al pase a altura intermedia, con una mayor torsión-distorsión de tronco y un recorrido y potencia mayor del brazo.



### Lanzamiento bajo:

Se realiza de forma idéntica al pase a altura baja, con una mayor torsión-distorsión de tronco y un recorrido y potencia mayor del brazo.



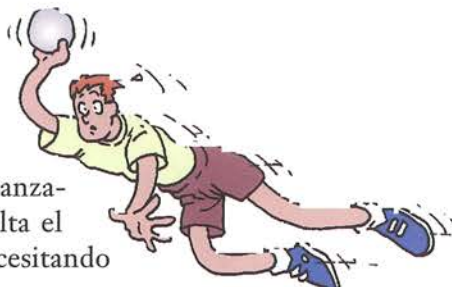


Lanzamiento rectificado:

Se realiza de forma idéntica al pase rectificado, con una mayor flexión de tronco y un recorrido y potencia mayor del brazo.

Lanzamiento con caída (con o sin salto):

En posiciones con escaso ángulo de lanzamiento o para superar al adversario se suelta el balón en los momentos finales del salto, necesitando una buena técnica de caída.



Lanzamiento sin caída (con o sin salto):

Los lanzamientos se finalizan con apoyo simultáneo o alternativo de los pies.



Lanzamiento de vaselina:

El brazo desde una posición intermedia o extendido arriba, realiza una parábola en la trayectoria del balón con una flexión y extensión de la muñeca.

### 5.8.- Desmarque

El desmarque es un desplazamiento sin balón del atacante con la finalidad de ocupar de forma sorpresiva un espacio antes que su defensor.

Se pretende evitar el marcaje del defensor por lo que será importante el dominio de los desplazamientos, de los cambios de dirección y de ritmo.

Clasificación de los desmarques: Teniendo en cuenta:

-La trayectoria:

-Directo.

-Con cambio de dirección.

-La finalidad:

-Penetrar.

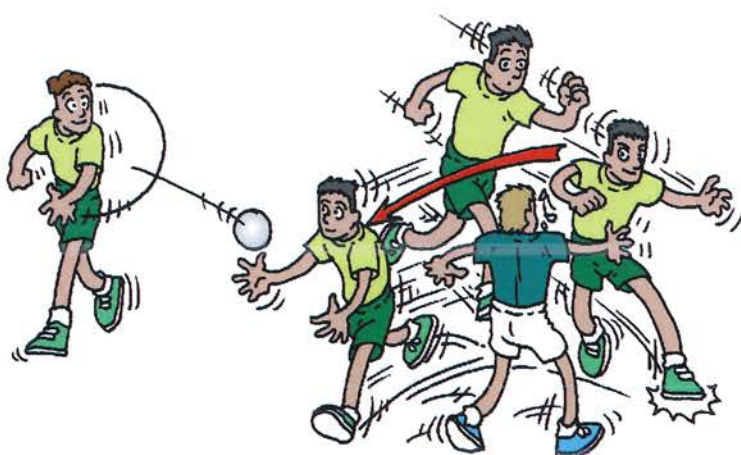
-Progresar.

-Ampliar espacios (en anchura o en profundidad).

#### Descripción:

Trayectoria inicial: desplazamiento de engaño mediante un o más pasos realizado una trayectoria buscando el espacio libre, atacando lejos del defensor (a su derecha o a su izquierda).

Trayectoria final: alejada del defensor, buscando el espacio libre pre-dispuesto a la recepción de balón..



### 5.9.- Fintas

La finta es una forma de engaño del atacante con balón. El atacante con balón intenta superar a un defensor, realizando una acción previa para engañarle y una posterior para aprovechar dicho engaño.

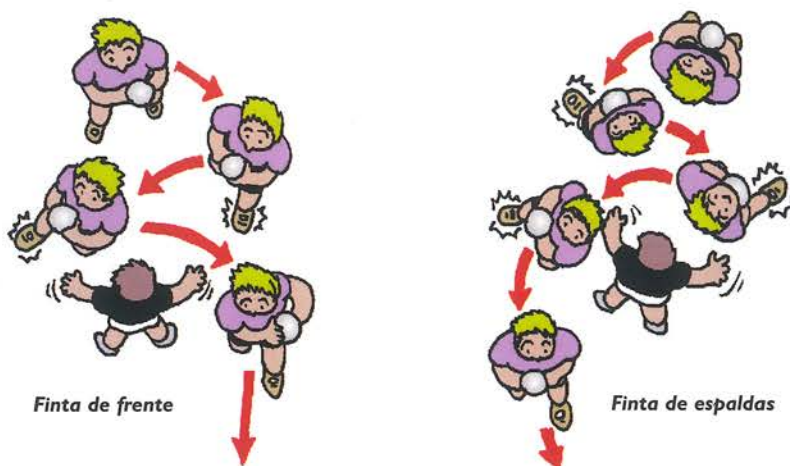
Al realizar este gesto técnico es necesario:

- Que el atacante esté en posesión del balón y el defensor próximo al atacante.
- En la ejecución de la finta que exista un pequeño stop y un cambio de ritmo posterior.
- El dominio de las acciones técnicas en espacio reducido y con defensa próximo.
- Que la acción inicial represente un claro peligro para el defensor, si no, el engaño no se produciría.

Clasificación de las fintas: Teniendo en cuenta:

-La orientación del atacante con respecto al defensor:

- De frente.
- De lado.
- De espaldas.



-La posición del atacante en el momento de la recepción:

- Con los pies en contacto con el suelo.
- Con los pies sin contacto con el suelo (caída alternativa o simultánea).

-La complejidad:

- Simple (un sólo cambio de dirección).
- Compuesta (más de un cambio de dirección).



*Finta de frente simple. (Caída alternativa)*



*Finta al punto fuerte*

-La trayectoria final:

- Normal.
- Falsa.
- Al punto fuerte (diestro y zurdo).
- Al punto débil (diestro y zurdo).



*Finta al punto débil*

-La naturaleza de la acción previa:

- Fintas de pase: cuando el engaño se intenta mediante un pase.
- Fintas de lanzamiento: cuando el engaño se intenta mediante un lanzamiento.

-Fintas de desplazamiento: cuando el engaño se intenta con una trayectoria.

En las fintas de pase y de lanzamiento, la segunda acción puede ser: un pase, un lanzamiento, un bote, o incluso un desplazamiento, de esta manera tenemos todas las posibilidades de actuación combinando los distintos gestos técnicos.

### **Ejemplo:**

Acción previa: -amago de lanzamiento en suspensión.

Segunda acción: -progresión en bote.



En las fintas de desplazamiento, la segunda acción es otra trayectoria.

### Descripción de la ejecución:

Trayectoria inicial: desplazamiento de engaño mediante un paso realizado en trayectoria diagonal, buscando el espacio libre, atacando lejos del defensor (a su derecha o a su izquierda).

Parada: con la pierna utilizada en la finta, se realizará la acción de frenado del desplazamiento con una ligera flexión de esta. A continuación, y coincidiendo, se realizará el cambio de dirección y de ritmo.

Trayectoria final: alejada del defensor, protegiendo el balón de éste.



# 6

## técnica y táctica individual (defensiva)

## Técnica y táctica individual (defensiva)

### 6.1- Posición de base (defensa)

Posición de base defensiva: Es la postura equilibrada que adopta el jugador defensor, anterior y posterior a la realización de una acción defensiva.

#### Clasificación:

-estática:

-dinámica:

#### Descripción:

Cabeza: erguida, dominando el mayor campo visual.

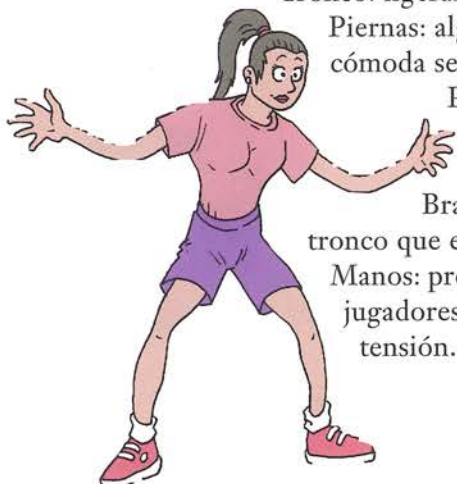
Tronco: ligeramente flexionado hacia delante.

Piernas: algo más flexionadas que en ataque con una cómoda separación (simétricas o asimétricas).

Pies: en contacto con el suelo totalmente (estática). Apoyados sobre la parte anterior del pie (dinámica).

Brazos: semiflexionados y más separados del tronco que en ataque.

Manos: predisuestas y orientadas al contacto con los jugadores atacantes o con el balón, abiertas y con tensión.



### 6.2- Desplazamientos

Los desplazamientos son las formas de trasladarse por el terreno de juego del jugador defensor y es importante su dominio ya que son la base para el resto de las acciones y para la obtención del éxito defensivo.

Clasificación de los desplazamientos: Teniendo en cuenta:

- La orientación:
  - Hacia delante.
  - Hacia atrás.
  - Laterales.
  - Cambios de dirección (combinar dos trayectorias).
  - Cambios de sentido.
- La trayectoria:
  - Curvas.
  - Rectas.
  - Combinadas.
- La velocidad:
  - Uniforme.
  - Acelerado.
- Cambio de ritmo (combinar desplazamientos a distinta velocidad).
- La ejecución:
  - En forma de marcha.
  - En forma de carrera.
  - En deslizamiento (defensa).

Descripción:

Desplazamiento en marcha o carrera (frontal adelante-atrás): La realización es la misma que la descrita en los desplazamientos del jugador atacante.



Desplazamiento en marcha



Desplazamiento en carrera

Desplazamiento lateral (deslizamiento): Desplazamiento lateral, con pasos de longitud acorde a la distancia y a la velocidad. Los brazos y las manos han de estar en continuo movimiento y la parada para realizar los cambios de dirección se realizan con la pierna más alejada de la dirección que vamos a tomar.



### 6.3- Marcaje

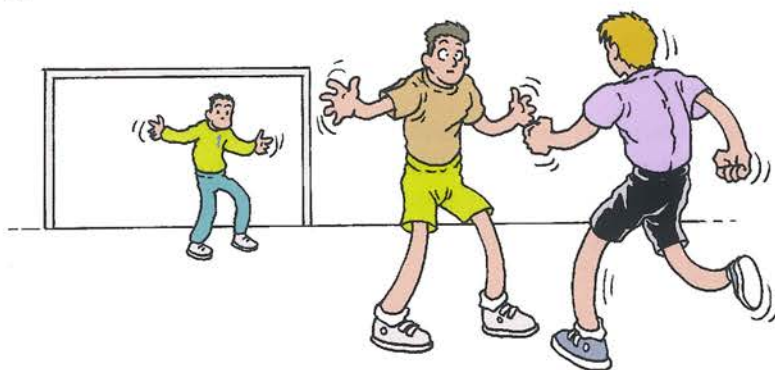
El marcaje es la actuación defensiva ante el atacante. En función de las distintas situaciones podemos hacer la siguiente clasificación:

- marcaje a distancia.
- marcaje en proximidad.

#### A-Marcaje a distancia

Es la actuación defensiva ante un atacante distante, y variará en función de que el oponente tenga o no la posesión del balón.

a.1- Marcaje a oponente sin balón: Es la actuación del defensor para controlar visualmente la situación y las acciones del atacante alejado de él.

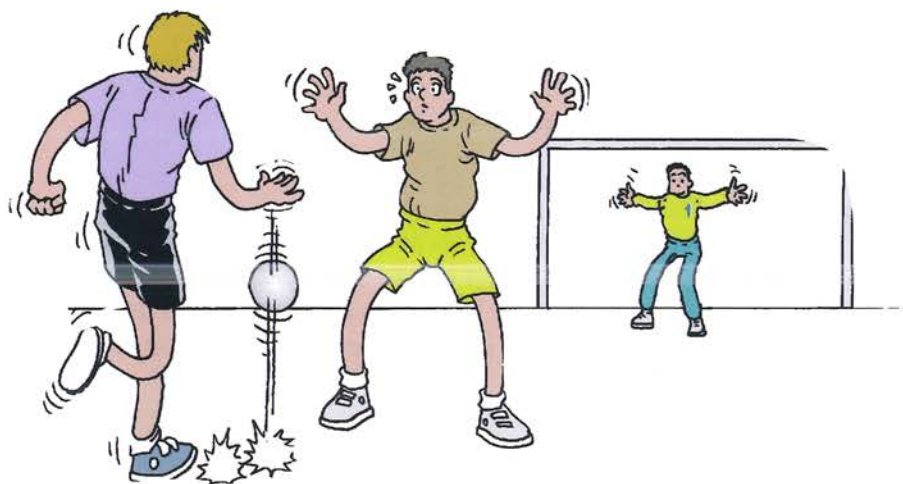


El jugador defensor se colocará entre el atacante y la propia portería. Debe existir un control visual al oponente lejano, con el mayor campo visual posible que permita observar todo lo que ocurre en el campo: sistema de ataque del equipo contrario y trabajo defensivo colectivo del propio equipo.

**a.2- Marcaje a oponente con balón:** Es la acción defensiva que se realiza ante un oponente que progresa botando el balón. El jugador defensor se colocará entre el atacante y la propia portería. Debe existir un control visual al oponente lejano, con el mayor campo visual.

Se pretende:

- alejar al oponente de las zonas más eficaces.
- obligarle a adaptar el balón para impedir que progrese.
- intentar recuperar el balón con una acción sorpresiva.
- intentar realizar un marcaje en proximidad que le impida jugar el balón.



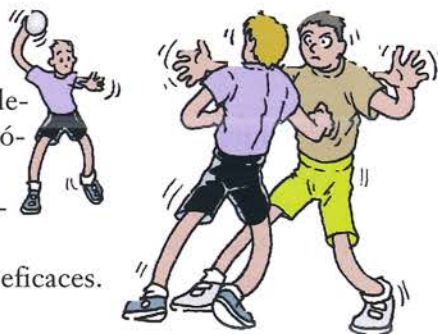
Es importante mantener adecuadamente la distancia entre el defensor y el atacante que estará en función de la proximidad a nuestra portería y del espacio del que disponga el atacante. A mayor proximidad a nuestra portería, mayor proximidad al atacante y a menor espacio del que dispone el atacante mayor proximidad.

#### **B- Marcaje en proximidad:**

Es la forma de actuación por parte del defensor para impedir las acciones del atacante próximo a él con o sin balón.

**b.1- Marcaje a oponente sin balón:** La actuación del defensor tiene dos objetivos:

- impedir la progresión del atacante a zonas eficaces.
- impedir la recuperación del balón.



### Descripción:

Posición: con más tensión de lo normal, predispuesto a la actuación inmediata (anticipación)

Brazos: el brazo más próximo a la situación del balón, impidiendo la recepción y el otro brazo en contacto con el tronco del oponente.

Piernas y tronco: las piernas semiflexionadas, impidiendo junto con el tronco la progresión del atacante.

#### b.2- Marcaje a oponente con balón :

La actuación del defensor tiene como objetivo:

- evitar el lanzamiento.
- dificultar el pase.
- impedir la progresión del atacante.



C- Control del oponente: Es el conjunto de acciones que realiza el defensor para impedir las acciones inmediatas del atacante próximo a él con balón, en una clara situación de peligro de cara a su portería.



### Descripción:

#### a-Control del oponente de frente (en contacto con el suelo):

Piernas: ligeramente flexionadas y adelantada la correspondiente al brazo ejecutor del atacante.

Brazos: un brazo se proyecta hacia el brazo ejecutor del atacante y el otro realiza un control sobre la cadera en el lado contrario.

b-Control del oponente de frente  
(en suspensión):

**Piernas:** en el momento del contacto atacante y defensor están en suspensión.

**Brazos:** un brazo se proyecta, con mayor intensidad, hacia el brazo ejecutor del atacante y el otro realiza un control sobre la cadera en el lado contrario.



c-Control del oponente de espaldas  
(en contacto con el suelo):

(situación común en la defensa al pivote)

**Piernas:** ligeramente flexionadas y simétricas.

**Brazos:** actúan a la vez, uno por cada lado del atacante, atacando el balón.

**Tronco:** pegado al atacante, intentando desplazar de forma reglamentaria, al atacante, alejándole de la portería.

#### 6.4.- Interceptación del balón

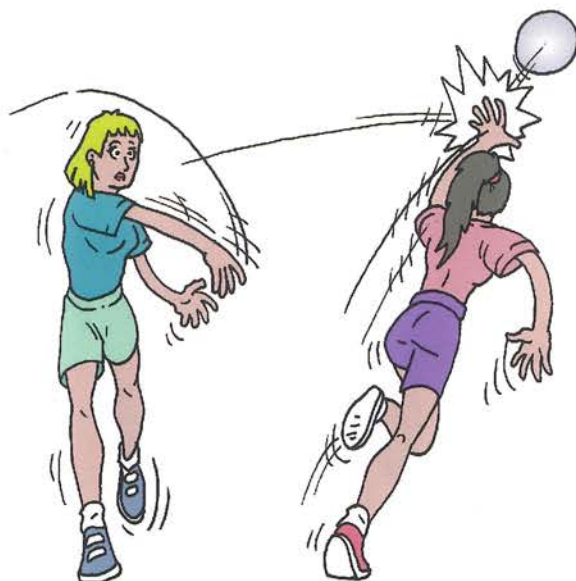
La interceptación del balón por parte del defensor es la acción técnica que tiene por finalidad cortar el pase entre dos jugadores y recuperar el balón.

Clasificación de las interceptaciones: Teniendo en cuenta:

- La orientación del defensor:
- Frontal.
- Lateral.
- Dorsal.

Descripción:

Desde la posición básica de defensa, se precisa una importante anticipación desplazándose de forma explosiva para realizar el corte del pase.

**6.5.- Blocaje**

El blocaje es la acción técnica que pretende interceptar la trayectoria del balón en un lanzamiento contra nuestra portería.

Clasificación: Teniendo en cuenta:

-La altura del balón:

- Alto.
- Clásico.
- Intermedio.
- Bajo.

-El contacto con el suelo:

- En contacto con el suelo.
- En suspensión.

Descripción:

**Cabeza:** alta manteniendo el mayor campo visual.

**Tronco:** delante del tronco del atacante, hacia el hombro del brazo ejecutor.

**Brazos:** extendidos proyectándose hacia el balón.

**Pies:** en contacto con el suelo o en suspensión.



# 7

## técnica y táctica individual del portero

## Técnica y táctica individual del portero

En el balonmano, el portero ocupa una posición muy importante con exigencias específicas muy concretas por lo que se precisa un estudio más detallado.

De la actuación del portero depende en gran medida el fracaso o el éxito del equipo; es el último defensor que puede evitar el gol y el primer atacante a la hora de iniciar el ataque.

Los aspectos técnicos específicos propios del puesto de portero son los siguientes:

- Posición base.
- Situación.
- Desplazamientos.
- Intervenciones.

### *7.1- Posición de Base (Portero)*

La posición de base es la postura equilibrada que adopta el portero para facilitar sus desplazamientos e intervenciones con la máxima velocidad.

La posición de base debe de ser equilibrada, cómoda y de atención permanente, con la finalidad de:

- Llegar a todas las zonas de la portería.
- Adoptar la actitud adecuada (disposición y concentración).
- Intervenir con rapidez.

Clasificación de la posición base del portero en función de:

-La movilidad:

- Estático.
- Dinámico.

-La posición del balón:

- Zonas centrales.
- Zonas diagonales.
- Zonas extremas.
- Desde 7 metros.



Descripción de la posición:

a- Zonas centrales y diagonales:

**Orientación:** frontal al jugador que posee el balón.

**Cabeza:** erguida, dominando el mayor campo visual.

**Tronco:** ligera flexión hacia delante.

**Brazos:** flexionados, adoptan distintas posiciones (forma de U, V, W, en cruz).

**Piernas:** simétricas, separadas la anchura de los hombros, ligeramente flexionadas con el peso repartido entre ambas.

**Pies:** apoyados sobre la parte anterior.



**b- Zonas extremas:**

**Orientación:** frontal al jugador que posee el balón.

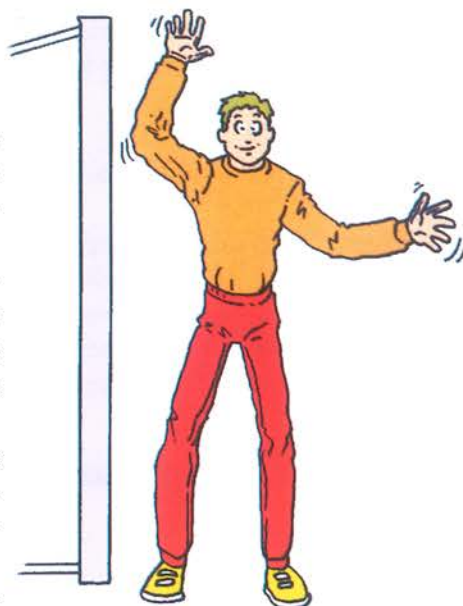
**Cabeza:** erguida, dominando el mayor campo visual.

**Tronco:** frente al tronco del atacante, con atención especial al hombro del brazo ejecutor.

**Brazos:** el del lado del poste cubriendo el ángulo corto superior, el otro puede adoptar distintas posiciones (más menos elevado).

**Piernas:** simétricas, menos separadas, ligeramente flexionadas con el peso repartido entre ambas.

**Pies:** apoyados sobre la parte anterior o en suspensión.



**c- Desde 7 metros:**

**Orientación:** frontal al jugador que posee el balón.

Desde la posición de base se realizan distintos movimientos posturales (tronco, brazos y piernas) para incomodar al jugador que va a realizar el lanzamiento.

**Distancia:** puede situarse desde la línea de portería hasta 4 metros adelantado.



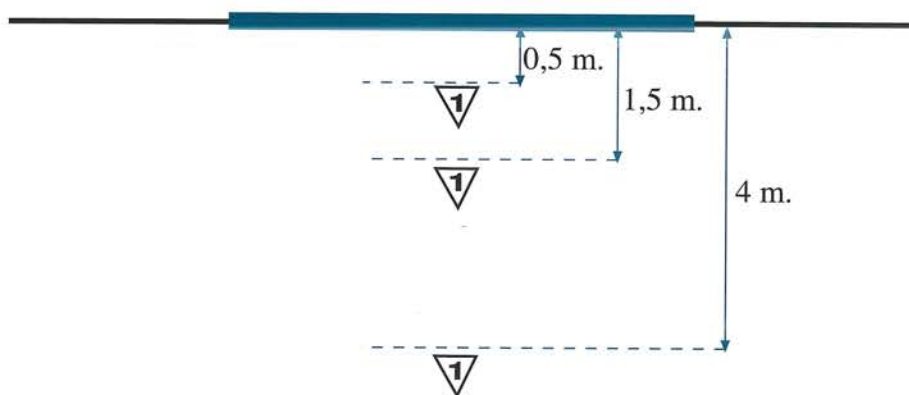
## 7.2- Situación

La situación del portero es el lugar que ocupa en cada momento en relación a la portería.. El portero se situará en la bisectriz del ángulo formado por el balón y los dos postes de la portería. La distancia del portero respecto a la línea de portería variará en función de:

- El biotipo del portero ( talla, envergadura, cualidades físicas,,,etc).
- La distancia del balón.
- El ángulo al balón.
- La técnica de intervención (despeje o parada).

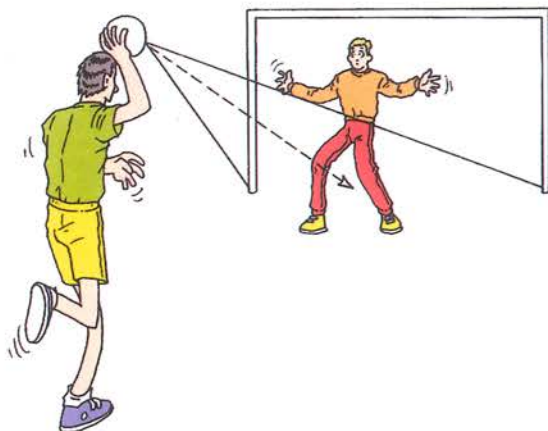
Clasificación de la situación del portero: Teniendo en cuenta:

- La distancia de la línea de portería:
  - Próxima: de 0 a 0,5 metros ( lanzamiento extremo).
  - Media: de 0,5 a 1,5 metros (lanzamiento zona central).
  - Alejada: de 1,5 a 4 metros ( lanzamiento de 7 m.).



- El brazo ejecutor del atacante: diestro o zurdo.
- La situación del balón:
  - 1º línea ofensiva (central y lateral) : Teniendo en cuenta la condición de zurdo o diestro del atacante, el portero se colocará en la bisectriz del ángulo formado por el balón y los dos postes de la portería, cubriendo así lo más posible la portería.
  - 2º línea ofensiva (extremo y pivote) : No tendrá tanta importancia la condición de zurdo o diestro del atacante, el portero se colocará en la bi-

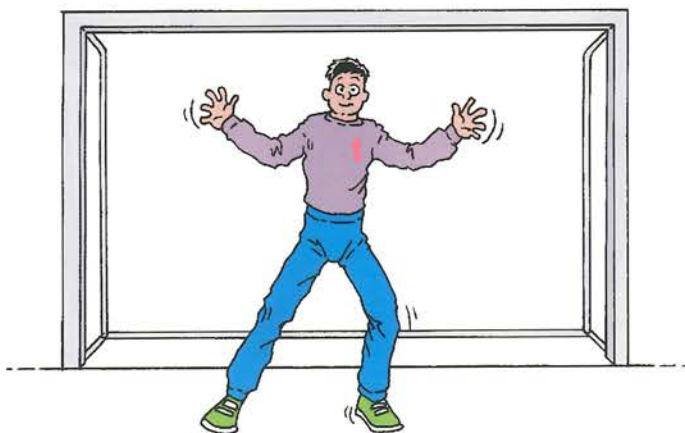
sectriz del ángulo formado por el balón y los dos postes de la portería. Lo importante ante lanzamientos del extremo es cubrir el ángulo largo y ante lanzamientos del pivote cubrir lo más posible la portería.



### 7.3- Desplazamientos

Los desplazamientos del portero son las formas de trasladarse por el área de portería, están en función de la situación del balón y de la actitud del jugador que realiza el lanzamiento.

Existe una actitud de pre-parada, en la que el portero se desplaza lateralmente de un lado a otro de la portería, siguiendo una trayectoria semi-circular (en función del movimiento del balón) y frontalmente, hacia delante o hacia atrás, para obtener una situación óptima de intervención.



Clasificación de los desplazamientos: Teniendo en cuenta:

-La ejecución:

- Deslizamiento.
- Marcha.
- Carrera.

-La trayectoria:

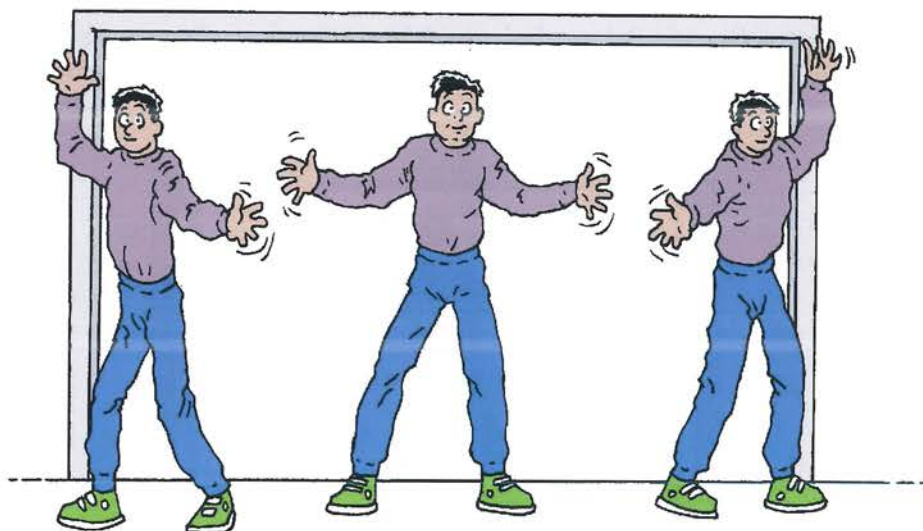
- Recta.
- Curva.
- Combinada.

-La orientación:

- Frontal adelante y atrás.
- Lateral.

Descripción:

-Desplazamientos laterales con pasos alternativos: el primer movimiento lo realiza la pierna más cercana a la dirección del desplazamiento y sentido del balón, sin que la otra pierna pierda contacto con el suelo. Los brazos han de modificar su posición en función de la nueva situación (de zonas centrales a zonas extremas).



#### 7.4- Intervenciones.

Las intervenciones son las formas de actuación del portero con la finalidad de evitar el gol. La obligación principal del portero será la de parar y no la de dirigir la defensa.

El portero en la actitud de pre-perada, mantendrá un campo visual amplio, teniendo en cuenta las acciones del jugador con balón, la distancia, el ángulo de tiro,,etc, lo que le permitirá decidir cual es la situación y la técnica idónea de intervención. En el lanzamiento, el portero centrará su campo visual en el brazo ejecutor del jugador, intentando intuir la trayectoria y el momento de la intervención.

Clasificación de las intervenciones: Teniendo en cuenta:

-El control del balón:

-**Paradas:** el balón es recepcionado por el portero.

-**Despejes:** el balón es despejado por el portero.



-La altura del lanzamiento:

-Alta.

-Intermedia.

-Baja.

-La zona de lanzamiento:

-1ª línea:

-Centrales.

- Laterales.
- 2ª línea:
- Extremos.
- Pivotes.
- Desde 7 metros.

-La trayectoria del balón:

- Directa.
- Indirecta (bote).

Descripción:

**Tronco:** Se inclina más o menos hacia la zona de balón.

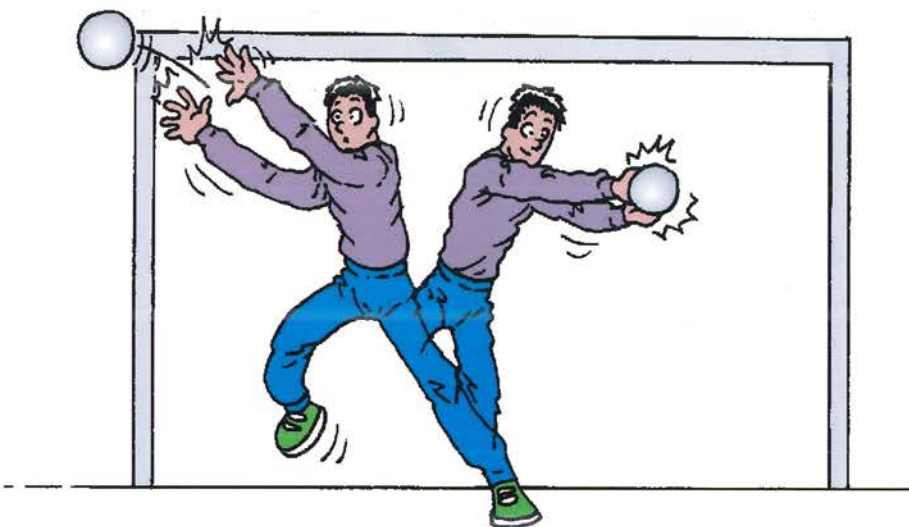
**Piernas-pies:** Se realiza la impulsión con la pierna contraria a la zona de lanzamiento. La otra pierna se despegas del suelo acompañando al tronco y llevándose a la altura del balón en los lanzamientos a altura intermedia y baja.

**Brazos-manos:**

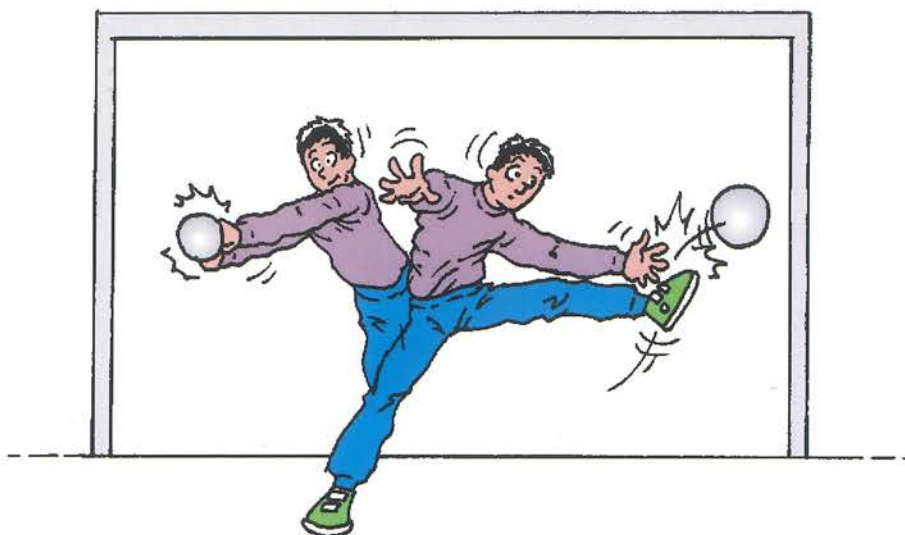
-Intervención alta: Los brazos se dirigen hacia el balón intentado utilizar las dos manos.

-Intervención intermedia y baja: El brazo de la zona de balón acompaña a la pierna cubriendo más espacio colaborando en la intervención.

a- Intervención ante 1ª línea- alta :

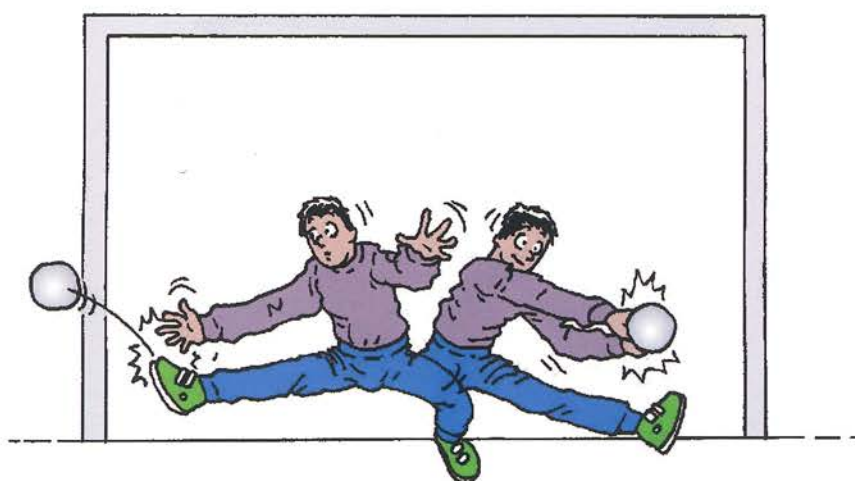


b- Intervención ante 1ª línea- intermedia :

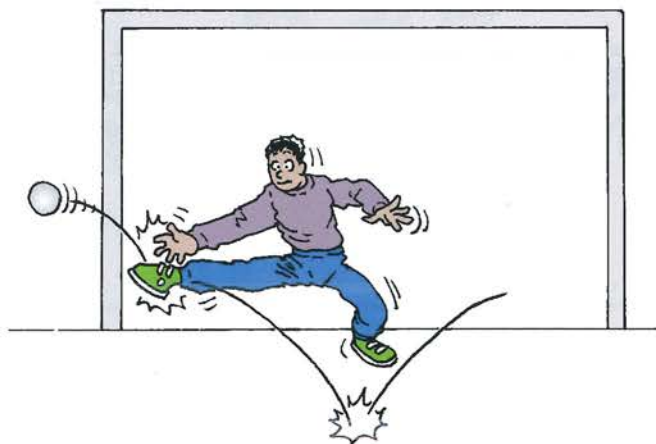


c- Intervención ante 1ª línea- baja :

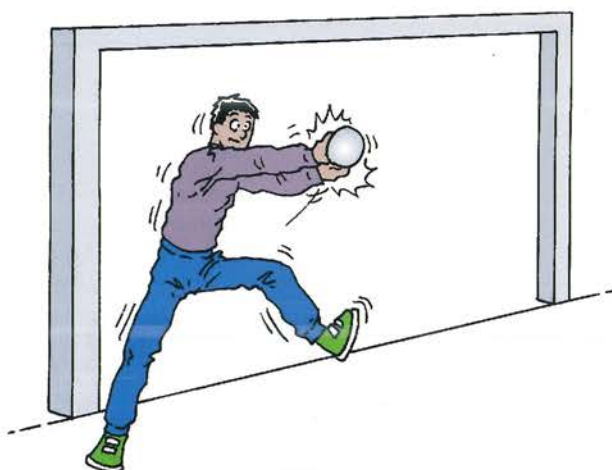
-Directo: Existe una mayor inclinación del tronco a la zona de balón, siendo importante la apertura y deslizamiento de la pierna del mismo lado del lanzamiento ayudándose del brazo.

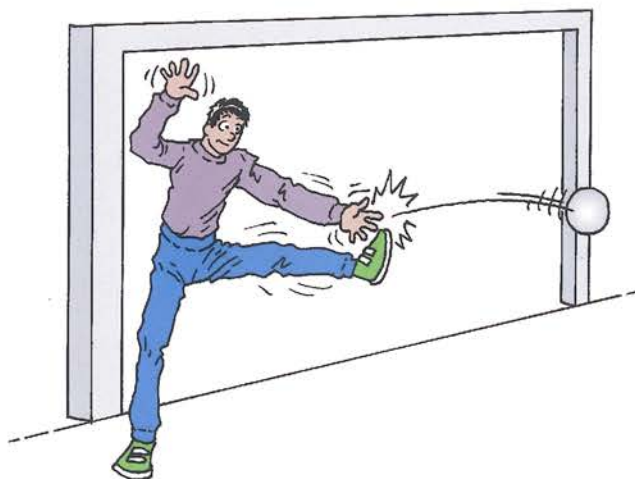


-Indirecto (bote): Requiere la misma técnica que el anterior, pero el brazo realizará una trayectoria de abajo a arriba y de atrás hacia delante, acompañando a la pierna, para controlar la dirección y la altura de salida del balón después del bote.



d- Intervención ante 2ª línea (Extremo) - (alta-intermedia-baja): Requiere la misma técnica ya explicada pero teniendo en cuenta la posición de base de la que se parte.





e- Intervención ante 2ª línea (Pivote) - (alta-intermedia-baja): Requiere la misma técnica ya explicada pero teniendo en cuenta que el lanzamiento es de corta distancia (intervención de reflejos) y a de ofrecerse la máxima superficie corporal para cubrir la portería con una mayor impulsión hacia delante.

8

# **iniciación al juego colectivo**

## Iniciación al juego colectivo

El juego colectivo o táctica colectiva es la coordinación entre dos o más jugadores utilizando procedimientos técnico-tácticos individuales adecuados para lograr los objetivos de ataque y de defensa.

Es recomendable la iniciación del aprendizaje de los conceptos tácticos colectivos a partir de los 13 años.

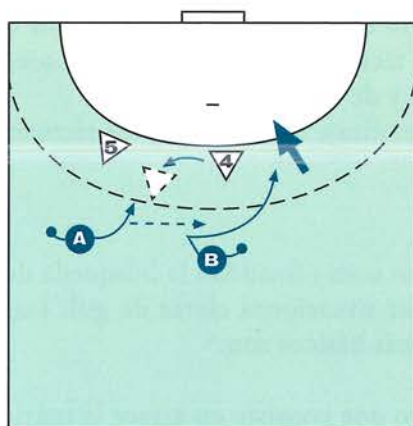
### 8.1.- Juego colectivo ofensivo

En el juego colectivo ofensivo tenemos como finalidad la búsqueda de profundidad y de anchura para conseguir situaciones claras de gol. Los elementos tácticos colectivos ofensivos más básicos son:

**a) Fijación:** Elemento táctico ofensivo que consiste en atraer la máxima atención de un defensor en beneficio del espacio de maniobra de otro compañero.

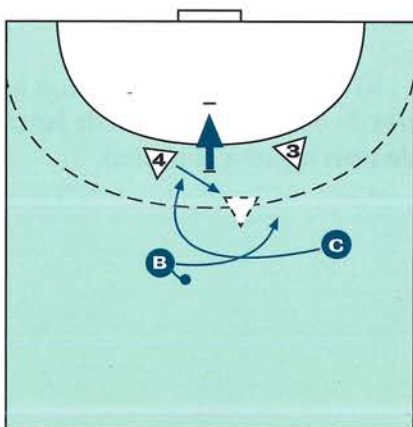
**b) Progresión:** Trabajo con balón en el que el jugador se acerca a la línea de 6 metros tratando de lanzar a portería o al menos atraer la atención de otro jugador (fijación).

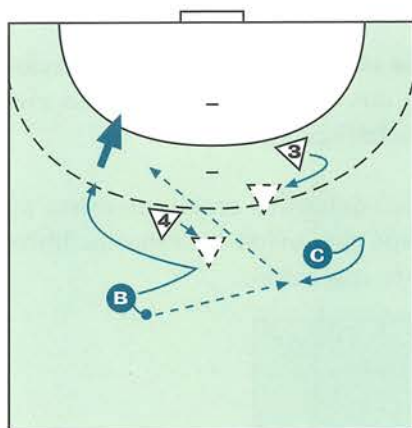
**c) Concepto par:** Es la acción premeditada del juego en el que el atacante atrae toda la atención (fija) de su oponente directo para crear una situación de juego favorable a algún otro compañero.



**d) Concepto impar:** Es la acción premeditada del juego en el que el atacante atrae toda la atención (fija) de un oponente que no es el suyo directo para crear una situación de superioridad numérica.

**e) Cruce:** Trayectoria, normalmente por detrás, de un jugador que ocupa el espacio libre creado por un compañero que ha fijado a su oponente.



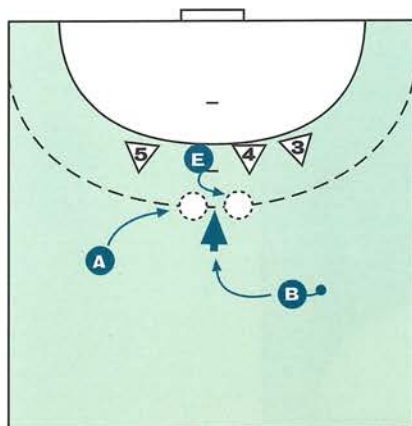
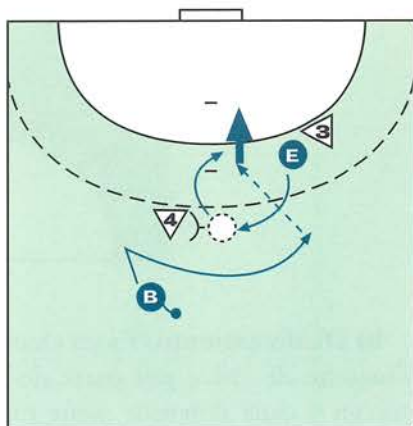


**f) Pase y va:** Elemento del juego colectivo en el que se busca el apoyo de un compañero pasándole el balón, para superar la situación defensiva de un oponente en marcaje próximo, desmarcándose y volviendo a recibir el balón. En esta situación un jugador aprovecha el espacio creado por un compañero que ha fijado a su oponente.

**g-) Bloqueo:** Situación ofensiva donde un jugador provoca el corte del desplazamiento del defensor, interrumpiendo (con el tronco) la trayectoria del defensor momentáneamente, buscando el beneficio de otro compañero con balón.

Los bloqueos pueden ser:

- *Frontales.*
- *Laterales.*
- *Diagonales.*

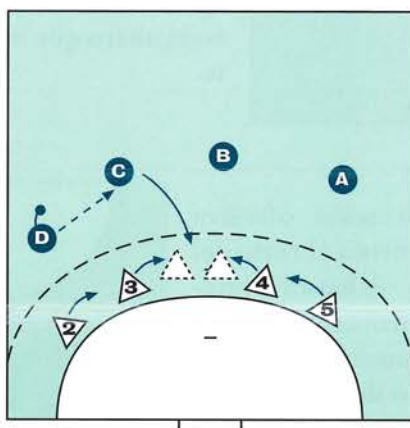


**h) Pantalla:** Bloqueo frontal, realizado por parte de al menos dos jugadores, impidiendo la progresión defensiva en profundidad en dirección a la trayectoria adquirida por un jugador en posesión del balón con la finalidad de lanzar.

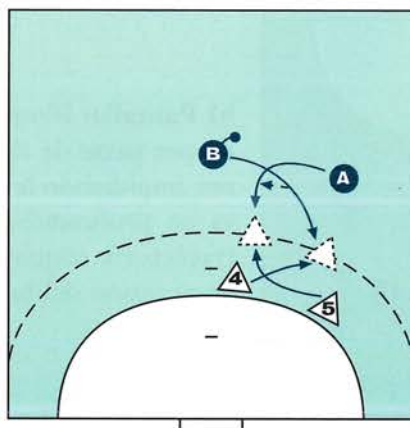
## 8.2.- Juego colectivo defensivo

En el juego colectivo ofensivo tenemos como finalidad evitar situaciones claras de gol mediante el trabajo de dos o más defensores. Los elementos tácticos colectivos defensivos más básicos son:

**a) Basculación:** Es un elemento táctico defensivo en el que existe un desplazamiento de los jugadores defensivos para evitar los espacios libres en la zona donde se encuentra el oponente con balón.

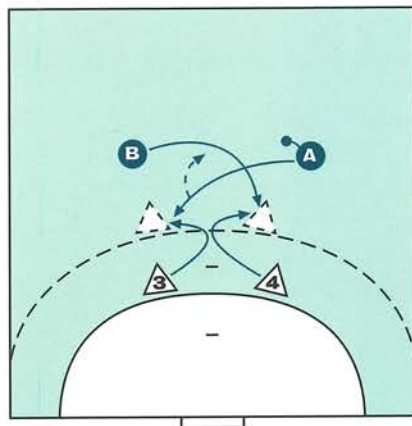


**b) Deslizamiento:** Es un elemento táctico defensivo en la que ante una situación de cruce por parte de los atacantes, los defensores también se cruzan y cada defensor sigue marcando a su oponente directo acompañándole en el desplazamiento.

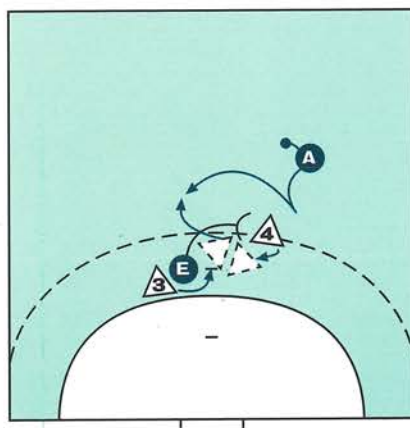


**c- Cambio de oponente:** Es un elemento táctico defensivo que pretende evitar la progresión de un lanzador después de haber realizado un cruce, cambiando el oponente directo.

Los protagonistas del cambio tienen que estar en línea y lo más próximos posibles.



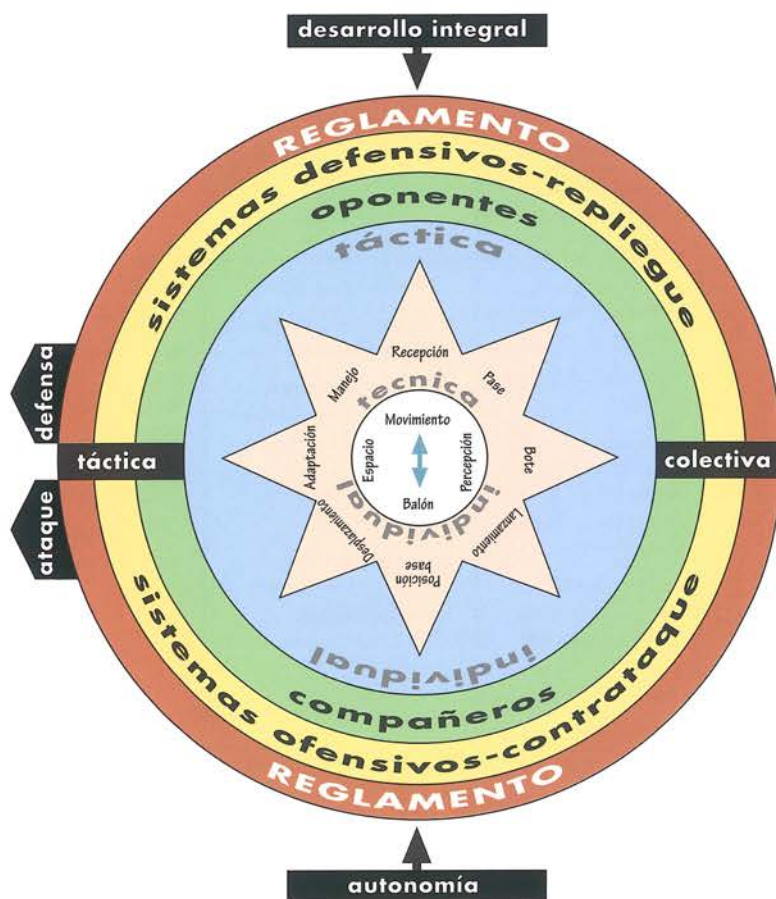
**d) Contrabloqueo:** Es un elemento táctico defensivo que consiste en contrarrestar por parte de los defensores la acción de bloqueo de los atacantes.



# 9

## **enseñanza y metodología del balonmano**

## Enseñanza y metodología del balonmano



### 9.1- Etapas de aprendizaje

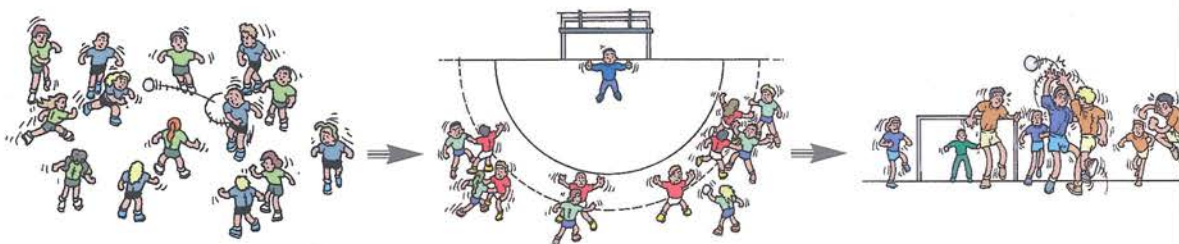
#### A.- Características del desarrollo psicomotor

| Edad                   | Desarrollo motor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Desarrollo cognoscitivo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Desarrollo afectivo-social                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7, 8, 9 y (10) años    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento de la coordinación motora debido a la maduración neurológica.</li> <li>- Mejora del equilibrio, fuerza, resistencia aeróbica y velocidad.</li> <li>- Se completa el proceso de afirmación de la lateralidad. Mayor facilidad para la disociación segmentaria.</li> <li>- Los juegos colectivos son muy adecuados para su desarrollo motor.</li> <li>- Etapa de equilibrio, vitalidad y competitividad.</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Periodo de "operaciones concretas". Análisis y reflexión en lugar de fantasía.</li> <li>- Aumento de la capacidad de atención.</li> <li>- El niño quiere hacerlo todo bien, por lo que es un momento ideal para la enseñanza.</li> <li>- Es capaz de sacar conclusiones sobre las distintas formas de actuar.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- El entrenador representa para el niño una persona a imitar, con la que será importante mantener una buena relación.</li> <li>- Aumenta la confianza en sí mismo.</li> <li>- No ve barrera para la realización de sus propósitos.</li> <li>- Es una etapa ideal para el juego colectivo.</li> <li>- Le encanta el éxito y es optimista y alegre.</li> </ul> |
| (10), 11, 12 y 13 años | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Primeros signos de maduración sexual (especialmente las niñas).</li> <li>- Se consolida el esquema corporal.</li> <li>- Generalmente experimenta un gran crecimiento en altura, lo que provoca problemas de coordinación.</li> <li>- Amplio conocimiento del movimiento en función del espacio y del tiempo (ajuste dinámico general).</li> <li>- Se va preparando la pubertad.</li> <li>- Óptimo uso de carreras, saltos y lanzamientos. Incremento de la velocidad y de la fuerza.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidad crítica.</li> <li>- Plenitud del periodo de operaciones concretas.</li> <li>- Comprende mucho mejor las normas en que se basan los juegos y es muy exigente con los demás para que las cumplan.</li> <li>- Le encanta adquirir compromisos y tomar responsabilidades.</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La amistad adquiere suma importancia.</li> <li>- Va adquiriendo independencia respecto de los padres.</li> <li>- Su conducta es inestable. Hay una búsqueda continua de valores.</li> <li>- Gran desarrollo de la intimidad y el pudor.</li> </ul>                                                                                                         |

*B.– Proceso de enseñanza/aprendizaje del balonmano*

| Edad                   | Denominación                                      | Metodología                                                                                                                                                   | Medios                                             | Objetivo                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7, 8, 9 y (10) años    | <b>1ª Fase de iniciación</b><br>(benjamín)        | <b>Global</b><br>– Iniciación deportiva.<br>– Destrezas, habilidades básicas.                                                                                 | – Educación física de base.<br>– Predeporte.       | – Familiarizar al niño con el juego deportivo y especialmente el balonmano (campo, balón...)<br>– Disfrutar haciendo deporte.<br>– Iniciar a los niños en la práctica del balonmano.                       |
| (10), 11, 12 y 13 años | <b>2ª Fase de iniciación</b><br>(alevín/infantil) | <b>Global.</b><br>– Minibalonmano: Alevín.<br>– Balonmano: Infantil.                                                                                          | – Juegos aplicados.<br>– Ejercicios globales.      | – Aprender jugando a balonmano.<br>– Adaptar los conocimientos técnicos adquiridos en la etapa anterior al juego del balonmano.                                                                            |
| 14, 15 años            | <b>1ª Fase de perfeccionamiento</b><br>(cadete)   | <b>Balonmano (específico)</b><br>– Puestos específicos variables.<br>– Sistema de juego con defensas abiertas.<br>– Aprovechamiento de los recursos técnicos. | – Metodología balonmano.<br>– Preparación física.  | – Ser capaz de dominar el juego aplicando lo aprendido en niveles anteriores.<br>– Iniciar en los sistemas defensivos y ofensivos.<br>– Aprender los diferentes elementos tácticos ofensivos y defensivos. |
| 16, 17 años            | <b>2ª Fase de perfeccionamiento</b><br>(juvenil)  | <b>Balonmano</b><br>– Puestos específicos concretos.<br>– Aprovechamiento de los recursos técnico-tácticos.                                                   | – Ejercicios específicos.<br>– Preparación física. | – Adquirir una condición física óptima para la práctica del balonmano.<br>– Dominar todos los recursos técnico-tácticos (individuales y colectivos).<br>– Asimilar diferentes sistemas de juego.           |
| 18 años                | (senior)                                          | <b>Balonmano</b><br>– Jugador/a formado.                                                                                                                      | – Exigencias físicas, calidad técnico-táctica.     | – Puesto específico definido.                                                                                                                                                                              |

Las edades entre paréntesis pueden enclavarse en esa etapa y/o en la siguiente.



## 9.2- Líneas metodológicas generales

### 1ª Fase de iniciación (Benjamín) 8-9-(10) años

- Trabajo común para chicos y chicas.
- Iniciación al juego con balón, sin puestos específicos y grandes dosis de imaginación técnica.
- El balón es el instrumento de juego, por tanto, debe estar en todas las clases o entrenamientos.
- El juego es el principal método para trabajar los diferentes objetivos y para desarrollar la destreza y las habilidades básicas.
- Trabajar ejercicios globales cuyo eje fundamental es el movimiento y la participación de todos los niños-as.
- Las bases del éxito son la motivación lúdica y los refuerzos positivos.
- Es imprescindible adecuar las reglas del juego a las posibilidades de estos niños-as de corta edad (incluir el Mini-Balonmano).

### 2ª Fase de iniciación (Alevín/Infantil) (10)-11-12-13 años

- Etapa en la que aparecen ciertos problemas de coordinación debido a su desarrollo físico.
- Existen marcadas diferencias entre niños y niñas.
- Los objetivos que se plantean estarán basados en habilidades motrices.
- Etapa en la que dejamos el Mini-Balonmano para pasar a las dimensiones habituales del Balonmano en sí.
- Es fundamental el trabajo de los elementos técnico-tácticos individuales (gestoforma correcta); adquiriendo la técnica-táctica individual de una manera sistemática y mecánica.
- La velocidad de ejecución debe de ser cada vez mayor sin que perjudique en la corrección del gesto.

- Es importante la variabilidad en la aplicación de los elementos técnico-tácticos individuales, evitando los sistemas de juego posicionales o elementos estáticos.
- El juego debe de tener una intención táctica.

*1ª Fase de perfeccionamiento (Cadete) 14-15 años*

- Etapa que queda fuera del trabajo de base o iniciación, entrando de pleno en el campo del entrenamiento específico.
- Aparece la especialización por puestos específicos.
- Uno de los objetivos importantes es el desarrollo de la capacidades físicas.
- Planificar la adquisición y dominio de los diferentes aspectos tácticos colectivos, así como las defensas zonales (2 líneas).
- Se debe de imponer un alto nivel de exigencia para conseguir un adecuado perfeccionamiento técnico-táctico individual.

*9.3- Elementos técnico-tácticos por categorías*

| Elemento/Categoría                                       | Alevín                                                                                            | Infantil                                                                                                        | Cadete      |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Adaptación y manejo                                      | Ejercicios simples.<br>Malabarismos.                                                              | Aumentar las dificultades.                                                                                      | Entrenarlo. |
| Pase                                                     | Orientaciones.<br>Desplazamientos.<br>No prestar excesiva atención a los formulismos técnicos.    | Defensor próximo.<br>Desmarque + Recepción.<br>Situaciones de juego.                                            | Entrenarlo. |
| Bote                                                     | Orientación y movimiento.<br>"Distancia de pase"<br>No insistir en la técnica de armado de brazo. | Exigir calidad y precisión.<br>Ciclo de pasos.<br>Disociar brazos.<br>Variedad y riqueza.<br>"Momento de pase". | Entrenarlo. |
| Lanzamiento                                              | Todo tipo de juegos. Muchos obstáculos.                                                           | Desplazamiento + otro gesto técnico.                                                                            | Entrenarlo. |
| Finta                                                    |                                                                                                   | Fuerte y débil.<br>Introducir bote.                                                                             | Entrenarlo. |
| Posición defensiva base                                  | Sin excesiva corrección.                                                                          | Exigir concentración.<br>Distancia.                                                                             | Entrenarlo. |
| Marcaje/Desmarque                                        | Hombre a hombre.                                                                                  | Evitar lanzamientos.                                                                                            | Entrenarlo. |
| Trayectoria con balón                                    |                                                                                                   | Desde los puestos específicos.<br>Gran variedad.                                                                | Entrenarlo. |
| Contraataque/Repliegue                                   |                                                                                                   | Sin esquemas previos                                                                                            | Entrenarlo. |
| Blocaje                                                  |                                                                                                   | Importante este elemento defensivo.                                                                             | Entrenarlo. |
| Pase y va                                                | Iniciación.                                                                                       | Como elemento propio de juego.                                                                                  | Entrenarlo. |
| Fijaciones                                               |                                                                                                   | Conocer el recurso.                                                                                             | Entrenarlo. |
| Bloqueos/Contrabloqueos                                  |                                                                                                   | Pequeña iniciación.                                                                                             | Entrenarlo. |
| Cruces y cortinas                                        |                                                                                                   |                                                                                                                 | Entrenarlo. |
| Pantallas                                                |                                                                                                   |                                                                                                                 | Entrenarlo. |
| Cambio de oponente/<br>Deslizamientos/<br>Contrabloqueos |                                                                                                   |                                                                                                                 | Entrenarlo. |
| Ataque y defensa en superioridad e inferioridad          |                                                                                                   |                                                                                                                 | Entrenarlo. |

#### **9.4- Orientación metodológicas para el trabajo de los elementos técnico-tácticos individuales**

##### **A. Jugadores de Campo.**

###### *Posición base:*

- Mejorar la posición de base en situación de juego real.
- Dificultar los desplazamientos con cambios rápidos de dirección.
- Alternar carrera con saltos, volteretas, etc.
- Aumentar la velocidad de intervención y reducir el tiempo entre parada y parada para adquirir la posición base.

###### *Adaptación y manejo:*

- Ensamblar adaptación y manejo con otro tipo de movimientos (pase, lanzamiento, bote).
- Aprovechar los intervalos correspondientes e interrupciones en los entrenamientos para ejercitar adaptación y manejo de balón.
- Utilizar velocidades variables.

###### *Desplazamientos con balón:*

- Colocar obstáculos para que tengan que solucionar problemas.
- Encadenarlo con varias posibilidades del juego continuado para que deba pensar.
- Utilización de las amplias posibilidades que permite el reglamento (ciclo de pasos).
- Destacar la importancia de enseñar al niño a desplazarse adecuadamente sin balón (desde el punto de vista táctico).

###### *Pases:*

- El pase se debe de entender como uno de los principios del juego colectivo, por lo tanto procurar situaciones de continuidad en el juego.
- Saber pasar en el momento oportuno y al receptor mejor situado.
- Saber pasar en desplazamiento.
- Disociar la orientación general del cuerpo con la del brazo ejecutor a la hora de pasar.

- La creatividad y la variedad en el pase son aspectos a tener muy en cuenta en la formación del jugador de balonmano.
- En el pase es importante apuntar con los brazos y no con los ojos.

*Recepciones:*

- Recibir siempre con dos manos.
- Mantener siempre la línea de pase-recepción con el compañero que posee el balón.
- Es conveniente trabajar la recepción después de desmarque.
- Trabajar recepciones complicadas y en situaciones de juego para que los niños-as adquieran seguridad.

*Bote:*

- Como norma, obligar a los niños-as a no mirar al balón durante el bote, primero con ejercicios muy fáciles y después con situaciones más complejas.
- Acostumbrar a los niños-as a no abusar del bote, sobre todo si existe un compañero desmarcado en mejor situación.
- El bote debe realizarse con ambas manos y dependiendo de la situación del defensor próximo.

*Lanzamientos:*

- Trabajar una gran variedad de lanzamientos, desde los distintos puestos específicos.
- La observación del portero es una regla fundamental antes de realizar el lanzamiento.
- Todos los lanzamientos tienen que realizarse con la máxima concentración y efectividad.
- Aprovechar al máximo el carácter motivador que conlleva el lanzamiento.
- Todas las sesiones deben de tener algún juego o ejercicio con lanzamiento como eje central.
- Utilizar la pared para corregir defectos de lanzamiento y así como pelotas de tenis y balones de espuma.

*Fintas:*

- Es importante trabajar una gran variedad de fintas.
- No debe finalizar exclusivamente en lanzamiento, sino que habrá otras opciones que den continuidad al ataque.

*Marcaje (Defensa):*

- Hay que defender con las piernas anticipándose a las acciones del atacante.
- Insistir en la utilización y movimientos de brazos para aumentar las posibilidades de interceptar el balón.

B. Porteros.

*Entrenamiento de porteros:*

1. Hasta los 13/14 años no es aconsejable especializar a un niño o niña en este puesto, como única alternativa. En iniciación todos son jugadores y pasarán, en ciertos momentos, por el puesto de portero.
  
2. - La agilidad es la cualidad básica que debemos tener en cuenta a la hora del entrenamientos de porteros.
  - Supeditar la posición y situación en portería al lugar del atacante con balón, concentrándose principalmente sobre su muñeca.
  - Evitar en lo posible tirarse al suelo.
  - El portero es siempre el primer atacante por lo que debe de estar preparado para iniciar el contraataque.
  - Es innecesario que domine el pase en apoyo y en suspensión (distintas distancias).
  - Una buena disposición, confianza, valentía, máxima concentración, son cualidades fundamentales a trabajar con los porteros.
  
3. Los aspectos a trabajar son:
  - Agilidad + coordinación.
  - Velocidad de desplazamiento (variedad).
  - Flexibilidad.
  - Concentración y valentía.

4. Los contenidos a trabajar son:

- Posición de base.
- Situación.
- Desplazamientos.
- Intervenciones (técnica-táctica).
- Contraataque (pase).

5. La técnica no puede regirse en parámetros concretos o en gestos cerrados a imitar. El absoluto rigor en este aspecto no es positivo.

6. El entrenamiento del portero debe coordinarse con el de los jugadores de campo. El trabajo en portería puede ser el siguiente:

- Calentamiento previo.
- Lanzamientos dirigidos desde el mismo puesto específico.
- Lanzamientos dirigidos desde varios puestos específicos.
- Lanzamientos libres desde el mismo puesto específico.
- Lanzamientos libres desde varios puestos específicos.
- Lanzamientos dirigidos y rápidos para mejorar la velocidad de intervención.
- Lanzamientos en situaciones reales de juego.

### 9.5- Líneas básicas de trabajo para el monitor-a

1. Esquema sobre la enseñanza/aprendizaje en deportes colectivos:



2. Las prisas excesivas por conseguir éxitos sólo conllevan a unos procesos formativos acelerados sin rigor en los objetivos propuestos y sin dejar el tiempo suficiente de asimilación de la técnica básica. La paciencia es algo indispensable en la enseñanza.
3. El jugador debe acostumbrarse a actuar de una manera táctica pensada, observando y analizando la situación previamente y nunca de una forma mecánica.
4. Debe de existir una concepción clara del tránsito de lo global a lo específico.
5. Todos los niños-as entrenarán en todos los puestos específicos.
6. No obsesionarse con la imitación de modelos cerrados.
7. Es importante obtener las bases (técnico-tácticas) más amplias posibles para el juego del balonmano.
8. El trabajo de la técnica debe de ser permanente.
9. No utilizar la competición como un fin sino como un recurso pedagógico.
10. Educar al niño-a en la competición.

# *10*

## **bloques de ejercicios específicos de balonmano**

## Bloques de ejercicios específicos

### 10- Bloques de ejercicios específicos de Balonmano

#### BLOQUE 1: MANEJABILIDAD Y ADAPTACIÓN DE BALÓN

##### *Objetivo:*

- Conseguir un buen manejo de balón con ambas manos.
- Ser capaz de disociar movimientos (brazos-piernas).
- Mejorar la coordinación oculo-manual.

##### *Actividad:*

a/ Cada jugador con un balón:

- Pasarlo por detrás.
- Pasarlo entre las piernas dibujando un “ocho”.
- Realizar “dibujos en el aire”.
- Gestoforma de lanzamiento.
- Imitar al compañero que tiene en frente.
- Dejarlo caer y cogerlo antes de tocar el suelo.
- Con el balón bien adaptado hacer ejercicios de elevación frontal y lateral, flexión y extensión de brazo, circunducción de hombro, etc.
- Lanzar el balón al aire y cogerlo por detrás de la espalda y viceversa.



b/ Por parejas (cada uno con un balón):

- Luchar con pies estáticos por quitar el balón al contrario.
- Chocar balón con balón, hasta que un balón caiga al suelo (dos balones cada jugador).
- Empujar con las dos manos con la mayor apertura posible sobre el balón.



c/ Competición *Recogida de melones*:

- Equipos de 4 jugadores, gana el equipo que realiza el recorrido en menos tiempo y sin cometer infracciones.



- El primero coge los balones con una mano y los coloca en la caja, el segundo vuelve a colocar los balones, el tercero iguala al primero y el cuarto al segundo.

- Alternar mano derecha e izquierda.

*Material:*

- Un balón de balonmano cada jugador.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- Aumentar la velocidad en la ejecución de los ejercicios.
- 2- Coordinar el ejercicio de manejo y adaptación con un trabajo de piernas (desplazamiento, salto, giro...).

*Consideraciones:*

- 1- Evitar mirar el balón durante el ejercicio.
- 2- Trabajar por igual con ambas manos.
- 3- Conseguir que el balón no "estorbe" para realizar cualquier movimiento con el brazo.

## BLOQUE 2: PASE/RECEPCIÓN

### *Objetivo:*

- Conseguir un buen dominio del pase y recepción desde distintas orientaciones y con diferente número de pasos.
- Mejorar los desplazamientos con y sin balón.

### *Actividad:*

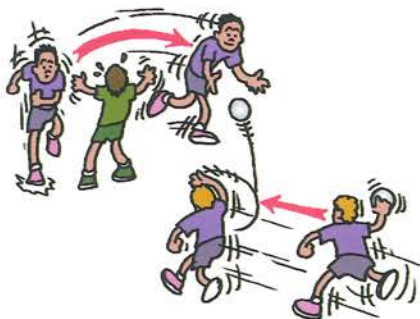
Grupos de tres jugadores, dos de ellos con balón (ambos en movimiento), que realizan pases con:

#### a/ Orientación:

- Frontal (1, 2, 3 pasos).
- Lateral (1, 2, 3 pasos).
- Cambio de dirección:
  - Con balón.
  - Sin balón.



b/ Un defensor, un atacante sin balón y un atacante con balón botando. Desmarque del atacante sin balón y pase en el momento adecuado.



c/ Grupos de cinco: dos defensores, tres atacantes (uno de ellos botando). Desmarque de los atacantes sin balón y pase en el momento adecuado.



*Material:*

- Un balón de balonmano cada jugador.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- Aumentar la velocidad en el pase, variedad en el ciclo de pasos y en el tipo de pases (*ejercicio a*).
- 2- Finalizar con orientaciones a portería y lanzamiento (*ejercicio b*).
- 3- Intentar un número determinado de pases (*ejercicio c*) sin que los defensores intercepten el balón.

*Consideraciones:*

- 1- Recibir siempre en movimiento.
- 2- Variedad en los cambios de dirección.
- 3- Realizar los desmarques aprovechando todo el espacio del que disponemos (no sólo hacia el balón).
- 4- Adaptar los cambios de ritmo para el desmarque.
- 5- Incidir en la calidad de los desplazamientos, tanto defensivos como ofensivos.

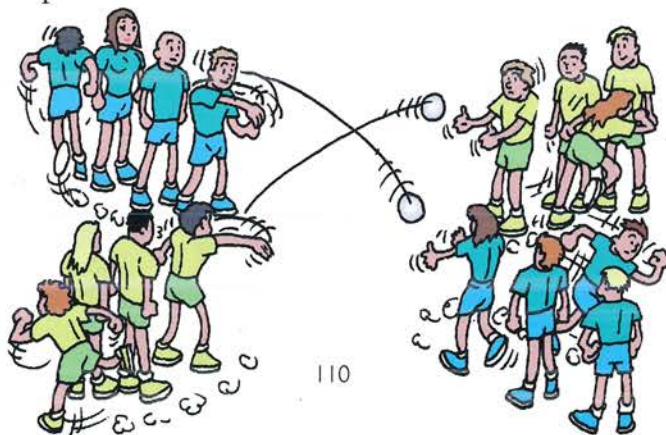
BLOQUE 3: PASE/RECEPCIÓN

*Objetivo:*

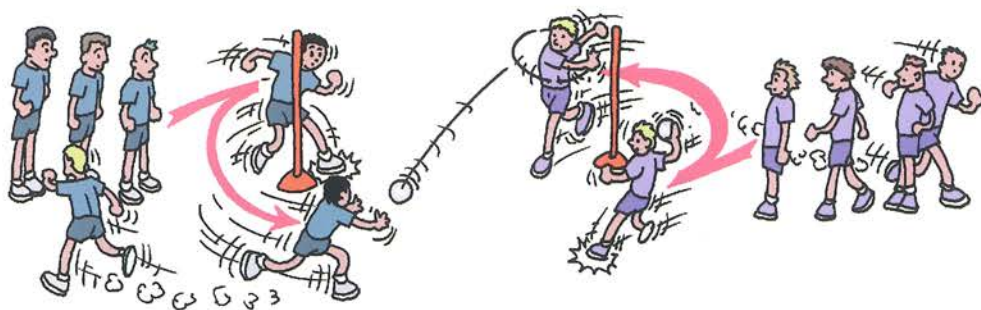
- Conseguir una buena técnica de pase.
- Enriquecer los desplazamientos con o sin balón.
- Perfeccionar la recepción y pase en carrera.

*Actividad:*

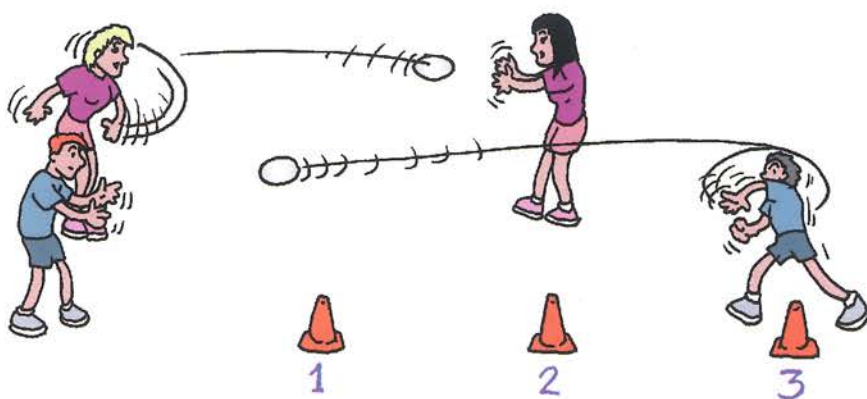
- a/ En cuatro filas, pases al frente, laterales, etc. y desplazamiento al final de la fila.



b/ En dos filas enfrentadas, realizar cambio de dirección con/sin balón y pase. Variante: cruzar al lado contrario con desplazamiento lateral defensivo.



c/ En parejas, realizar pase de balón dirigido. Cada 30 segundos se contabilizan los fallos de recepción. Si no hay caída aumentará la distancia.



c/ En tres filas: pases a la derecha o izquierda, según se indique. Recepción en carrera, progresión en carrera, progresión con balón y pase dinámico. Recuperación rápida.



*Material:*

- Un balón para cada dos jugadores.
- Conos o picas: una cada jugador.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- Aumentar cada vez más la distancia.
- 2- Introducir nuevos tipos de pases.
- 3- Cada ejercicio con mayor velocidad de ejecución.
- 4- Posibilidad de iniciar las fintas de desplazamiento.

*Consideraciones:*

- 1- Siempre recibir en movimiento.
- 2- Subir el codo del brazo ejecutor.
- 3- Coordinación entre pierna y brazo contrario.
- 4- Coordinación brazo/tronco.

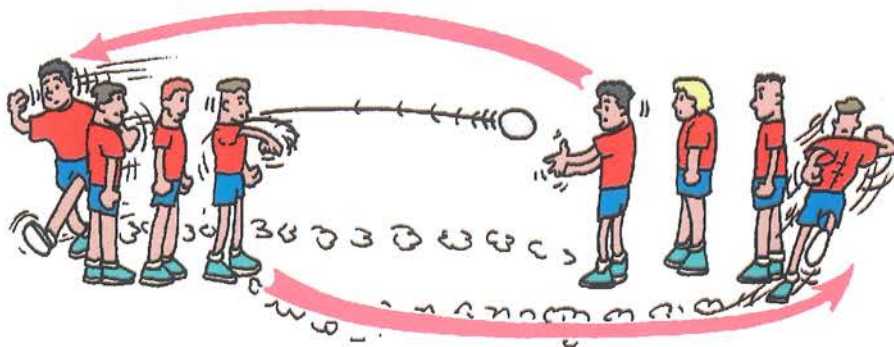
#### BLOQUE 4: PASE/RECEPCIÓN

##### *Objetivo:*

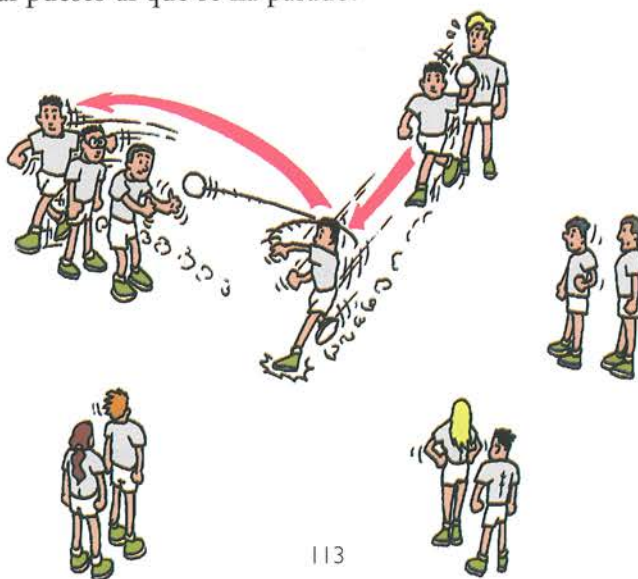
- Conseguir una buena técnica de pase.
- Enriquecer los desplazamientos con balón.
- Perfeccionar el pase y la recepción en movimiento.

##### *Actividad:*

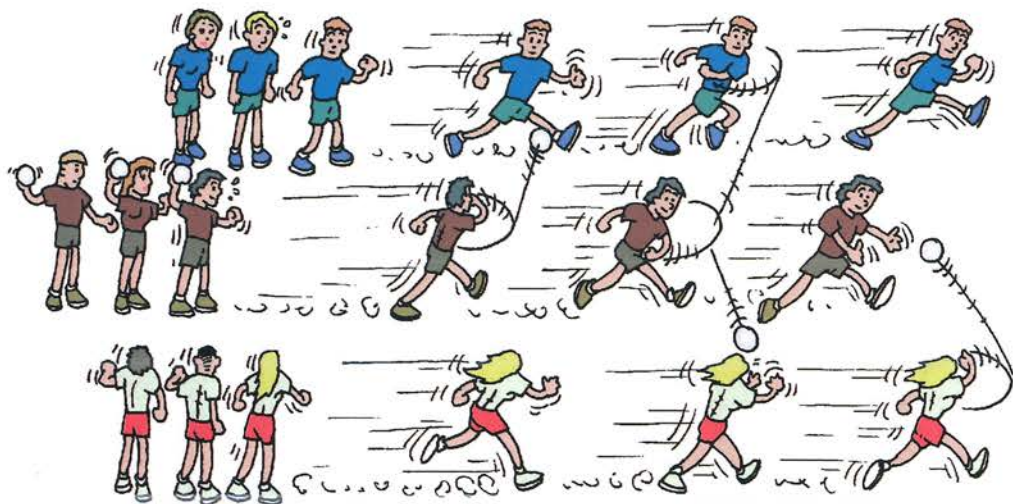
a/ Los jugadores distribuidos en dos líneas enfrentadas, realizar pase y recepción en carrera y cambio de fila.



b/ *La estrella*: cinco filas de jugadores y un central; pase de una fila al central y éste a la fila siguiente, yéndose siempre al puesto al que se ha pasado.



c/ Tres filas de jugadores que, realizando pases, cruzan el campo de balonmano



*Material:*

- Un balón para cada tres jugadores.
- Una estafeta o cono para cada tres jugadores.

*Posibilidad de mejora:*

*(Ejercicio a)*

- 1- Realizar el ejercicio con dos balones.
- 2- Introducir cambio de dirección y finta.

*(Ejercicio b)*

- 3- La estrella: variar la dirección de los pases.
- 4- Realizar el ejercicio con dos balones y dos centrales.

*(Ejercicio c)*

- 5- Introducir defensores (de menor a mayor número).

*Consideraciones:*

- 1- No permitir la recepción del balón de forma estática.
- 2- Variar las trayectorias posteriores a la recepción del balón.
- 3- Cambiar de ritmo en el momento de la recepción.

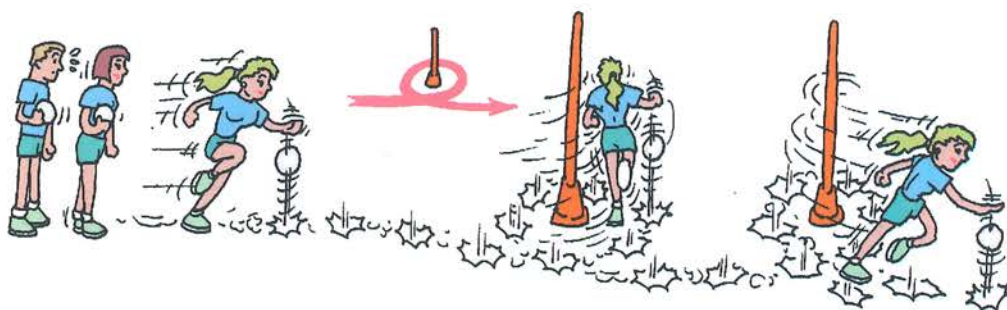
## BLOQUE 5: BOTE

### *Objetivo:*

- Mejorar la técnica de bote en desplazamiento (velocidad controlada).
- Ser capaz de orientarse en el espacio.
- Progresar en el buen manejo del balón.
- Dominar bote-parada-pase.

### *Actividad:*

a/ Cada jugador se desplazará botando el balón debiendo girar en torno a la estafeta (lo más próximo posible).



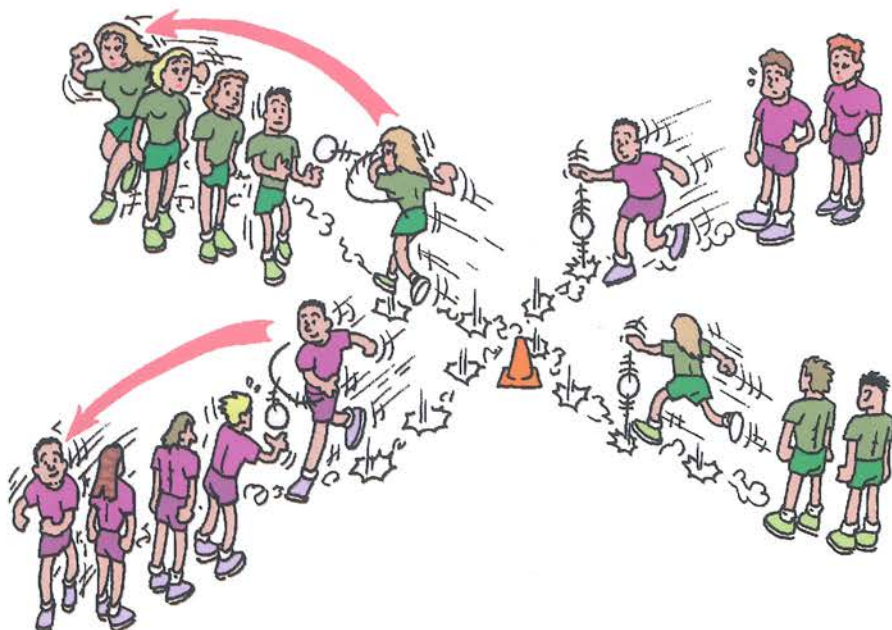
b/ Cada jugador con balón bota pasando los conos:

- Haciendo zig-zag.



- Dos adelante y uno hacia atrás.
- Haciendo zig-zag (con desplazamiento frontal hacia atrás).
- Cada vez que supera dos conos, pase al compañero (intercambiando los balones).
- Competición: equipos de 4 jugadores.  
¿Qué equipo termina antes y sin errores?

c/ Cuatro filas de jugadores enfrentadas y un cono en el centro. A la señal saldrán los primeros de la fila botando el balón hacia la fila de enfrente, dejando el balón al compañero de la fila contraria y poniéndose al final de dicha fila.



*Material:*

- Un balón de balonmano por jugador.
- 12 estafetas o conos.
- Petos de colores para los defensores.

*Posibilidad de mejora:*

*(Ejercicio a)*

- 1- Realizar los giros cambiando de mano.
- 2- Después del giro, cambio de balón en pase con el compañero más próximo.
- 3- Finalizar con pase largo hacia otro compañero que espera en la salida.
- 4- Después de superar cuatro estafetas, lanzamiento a portería.

5- Sustituir la última estafeta por un defensor que hay que superar antes de lanzar a portería.

6- Colocar sólo defensores en lugar de estafetas.

*(Ejercicio c)*

1- En el cruce, intentar quitar el balón a otro compañero.

2- Realizar pase en suspensión desde el centro del campo.

3- Hacer otro tipo de trayectorias antes y después de llegar al centro del campo.

4- Colocar tres conos en la trayectoria de aproximación y correr botando en zig-zag.

*Consideraciones:*

1- Evitar acomodar el balón a la mano, especialmente en las acciones de giro.

2- No mirar al suelo ni al balón, aumentar al máximo el campo visual.

3- Utilizar los cambios de ritmo para superar al defensor.

4- Controlar el balón al cruzar.

5- Máxima capacidad de decisión.

## BLOQUE 6: BOTE

*Objetivo:*

- Perfeccionar el bote de desplazamiento.
- Mejorar la coordinación óculo-manual y la orientación en el espacio.

*Actividad:*

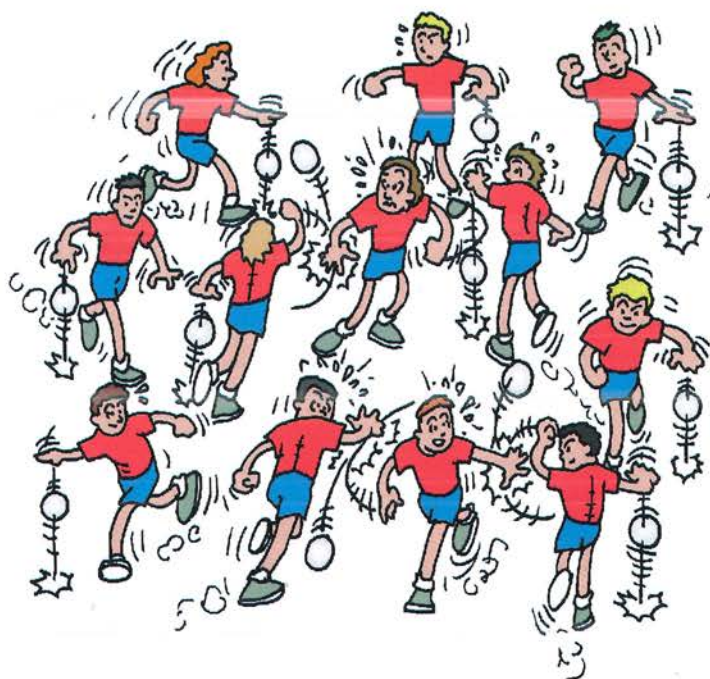
a/ Un jugador (el que dirige) va botando delante de otro jugador que mantiene la trayectoria iniciada por el primero.



b/ Ambos jugadores, cogidos de la mano, botan un balón siguiendo una trayectoria determinada con anterioridad.



c/ Cada jugador bota un balón y trata de protegerlo, a la vez que intenta despejar el resto de los balones que llevan botando los compañeros.



d/ El entrenador, con balón en frente de los jugadores, también con balón:

- Hacer los movimientos contrarios al entrenador.



- A una señal, correr a toda velocidad botando el balón a un lugar marcado.

*Material:*

- Un balón de balonmano por cada jugador.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- En un momento determinado cambiar la mano de bote, botar de espaldas, etc. (*ejercicio b*).
- 2- Cambiar de balón con otro compañero cuando el entrenador lo indique (*ejercicio b*).
- 3- Lanzar a portería con tres pasos cuando escuchen la orden (*ejercicio c*).
- 4- Botar con desplazamiento lateral o frontal hacia atrás (*ejercicio c*).
- 5- Ir reduciendo espacios (*ejercicio c*).

*Consideraciones:*

- 1- No mirar al balón; dominio del mayor campo visual posible.
- 2- Dedicar tiempos similares al bote con la mano derecha e izquierda.
- 3- Mantener el cuerpo en posición normal (sin agacharse).
- 4- Utilizar la mano de bote que esté más alejada del oponente.

### BLOQUE 7: LANZAMIENTO (Variedad)

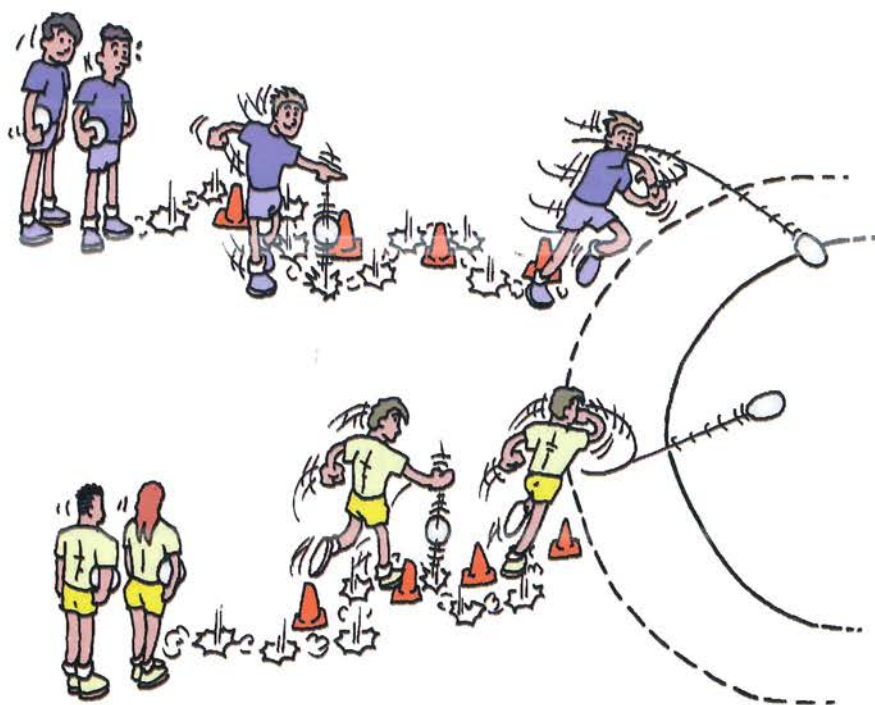
#### *Objetivo:*

- Trabajar el lanzamiento desde distintas posiciones.
- Ser capaz de finalizar con lanzamiento una cadena de gestos técnicos.

#### *Actividad:*

a/ Dos filas de jugadores con balón.

- Bote en zig-zag y lanzamiento en apoyo.
- Bote en zig-zag y lanzamiento en salto.



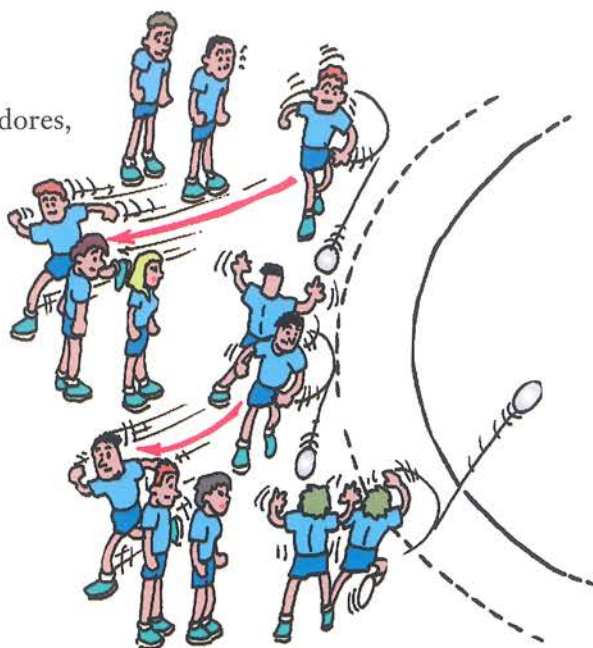
- Bote en zig-zag, pase al pivote, recepción y lanzamiento.
- Pase a pivote, cambio de dirección sin balón y lanzamiento.
- Recepción, cambio de dirección con balón y lanzamiento.

b/ Tres filas de jugadores, progresión y pase (ir cambiando de fila).

- Distintas posibilidades de recepción (frontales.

- laterales).

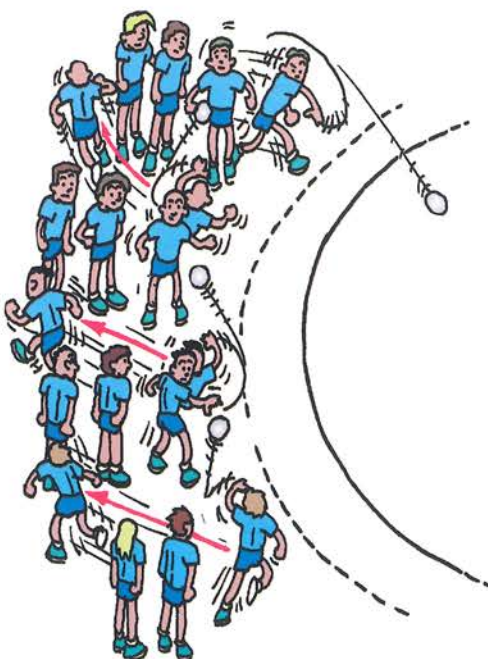
- Variar la altura de la recepción.



c/ Cuatro filas de jugadores.

- Recepción en carrera con distintas orientaciones y trayectorias y lanzamiento.

- Lanzamiento desde la posición de extremo (recepción en carrera).



c/ Circulación de balón y lanzamientos dirigidos (variar la situación de los jugadores).

*Material:*

- Un balón de balonmano para cada jugador.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- Ir finalizando todas las acciones ofensivas con lanzamientos desde distintas situaciones.
- 2- Realizar el *ejercicio d* con defensores.

*Consideraciones:*

- 1- El lanzamiento debe ser rápido, preciso y seguro.
- 2- Dominar varios tipos de lanzamientos.
- 3- Observar la situación y desplazamiento del portero antes de lanzar.

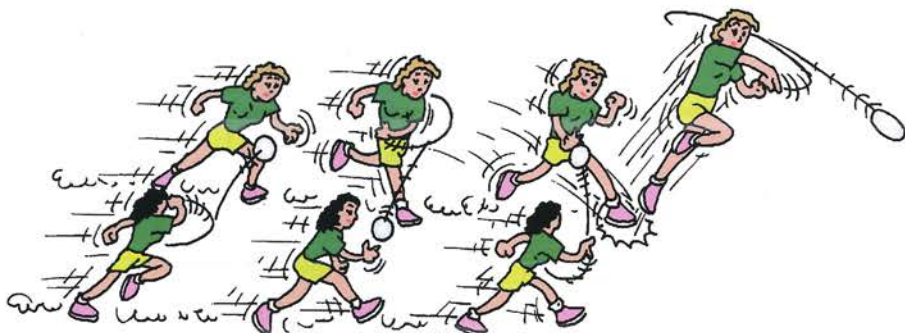
BLOQUE 8: LANZAMIENTO (*Suspensión*)

*Objetivo:*

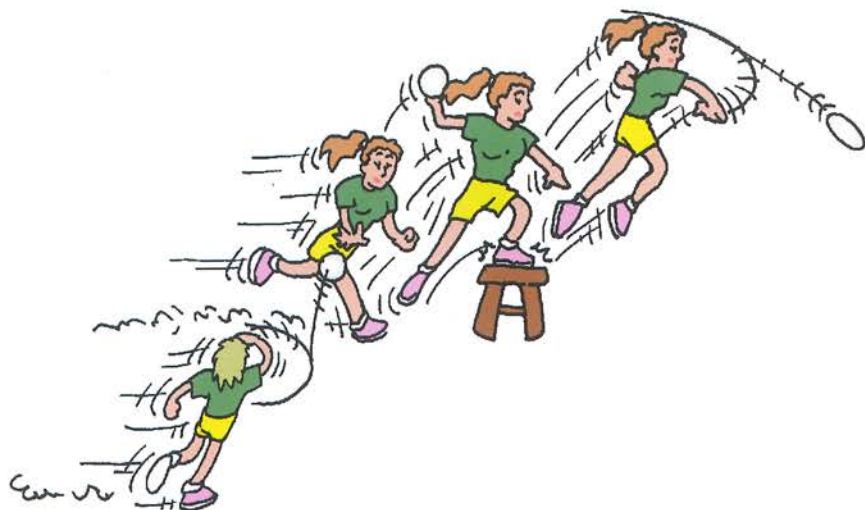
- Iniciación al lanzamiento en suspensión en distintas situaciones.
- Ser capaz de finalizar con lanzamiento una cadena de gestos técnicos.

*Actividad:*

- a/ Realizar pases por parejas variando el ciclo de pasos y finalizando con lanzamiento (pases en suspensión).

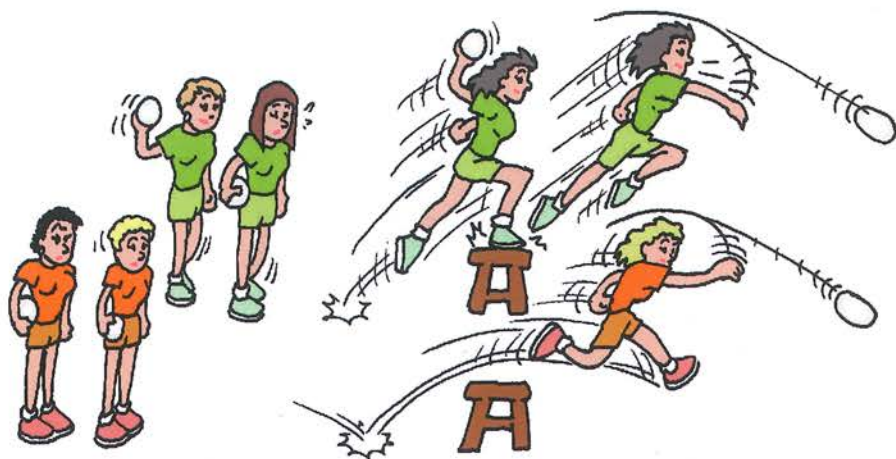


b/ El mismo ejercicio anterior, batiendo sobre un banco sueco (alternar pie derecho, pie izquierdo, dos pies).



c/ Dos filas de jugadores. Lanzamiento a portería batiendo sobre un banco sueco:

- Realizar el último paso sobre el banco sueco.
- Saltar el banco y lanzar antes de caer.



d/ El mismo ejercicio anterior, encadenando el lanzamiento con otra acción técnica anterior (bote, recepción, finta...).

- Realizar el ejercicio con banco sueco y luego sin él.



*Material:*

- Un balón de balonmano para cada jugador.
- Dos porterías de balonmano.
- Un saltímetro.
- Dos bancos suecos.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- Situar un defensor en la línea de 6 metros para bloquear el balón.
- 2- Trabajar con obstáculos en altura (saltímetro, otra portería, etc.).



*Consideraciones:*

- 1- Realizar el lanzamiento en el momento de máxima altura.
- 2- Coordinar brazo ejecutor, tronco y piernas.

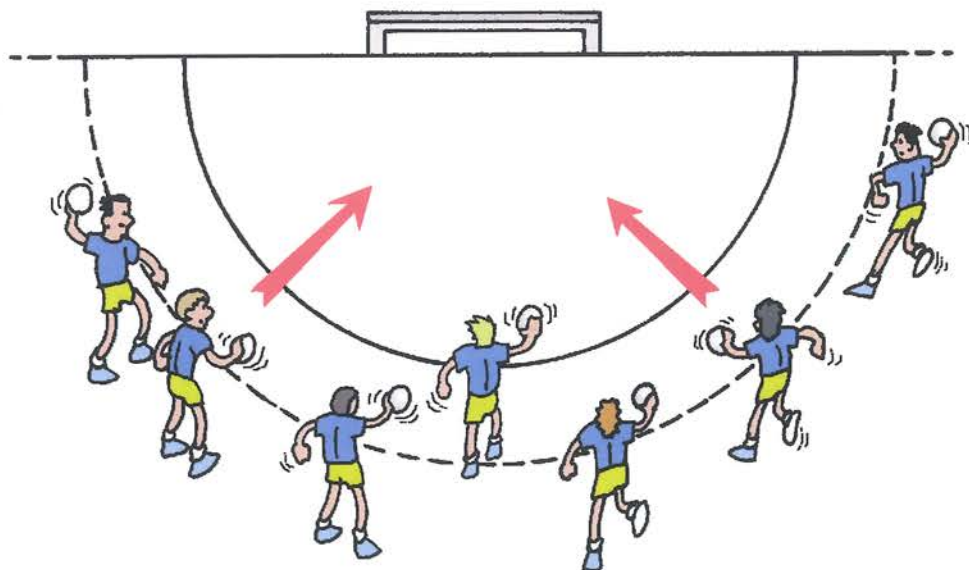
BLOQUE 9: ATAQUE 1:1

*Objetivo:*

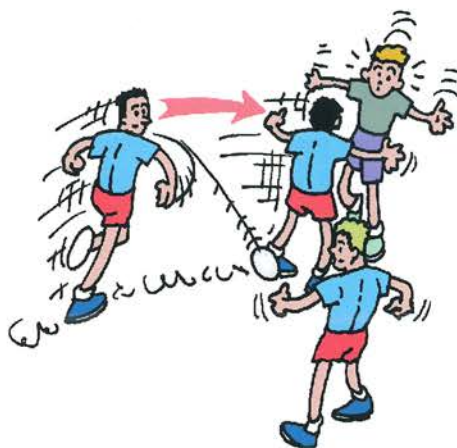
- Mejorar la capacidad de decisión ante diversas situaciones problemáticas que ofrece el juego.
- Perfeccionar los recursos fundamentales del juego ofensivo 1:1 (lanzamiento, finta, pase, etc).

*Actividad:*

- a/ Lanzamiento a portería desde cada puesto específico, con defensa de menos a más intensidad.



b/ Dos filas de jugadores, una fila de jugadores con balón que pasan el balón al jugador de la otra fila y van a defenderle. Decidir entre lanzamiento a portería o finta, dependiendo de la situación de su defensor.



c/ Juego de 1:1 pase y defiende, con posibilidad de pase a pivote que finaliza la acción en 1:1.

*Material:*

- Un balón de balonmano para cada jugador.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- Defensa cada vez más fuerte e intentando crear dudas al oponente.
- 2- Dar continuidad al juego, no finalizando a la primera opción para poder seleccionar más la situación táctica a realizar. Para ello colocaremos otro jugador de ataque que se limite a recibir y pasar rápido.

*Consideraciones:*

- 1- Evitar que el jugador tenga una sola idea para finalizar la acción antes de que se desarrolle la misma.
- 2- Seleccionar la mejor de todas las opciones posibles, habituándose cada vez más a tomar decisiones tácticas concretas.

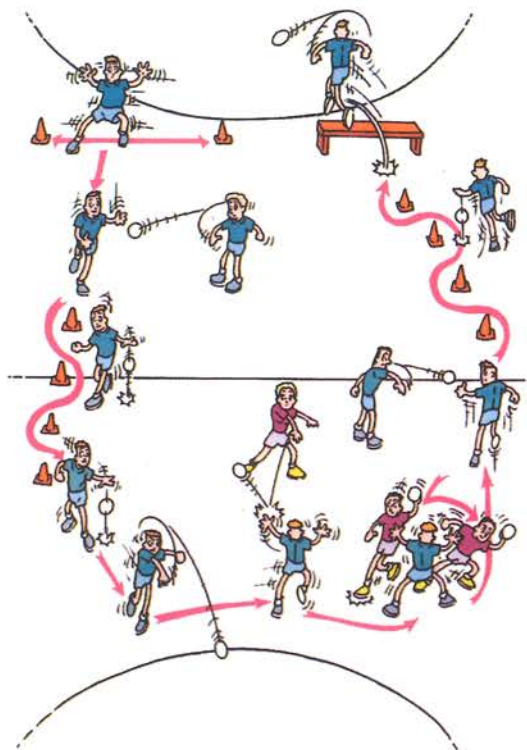
## BLOQUE 10: TRABAJO TÉCNICO-TÁCTICO INDIVIDUAL

### *Objetivo:*

- Ser capaz de encadenar diferentes fundamentos técnicos-tácticos.
- Perfeccionar su capacidad de decisión ante situaciones problemáticas.

### *Actividad:*

- Circuito con ejercicios sucesivos:
  - a/ Desplazamientos defensivos.
  - b/ Pase y recepción en carrera.
  - c/ Bote en zig-zag.
  - d/ Lanzamiento.
  - e/ Blocaje defensivo.
  - f/ Marcaje evitando la finta.
  - g/ Recepción y bote de balón en zig-zag.
  - h/ Lanzamiento en suspensión.



*Material:*

- Un balón de balonmano para cada jugador.
- Un banco sueco.
- 12 estafetas o conos.
- Dos porterías.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- Cabe cualquier ejercicio técnico-táctico individual.
- 2- Durante el periodo de recuperación es importante el trabajo de manejo y adaptación de balón y el pase-recepción contra la pared o con un compañero.

*Consideraciones:*

- 1- Incidir en la ejecución correcta de los elementos técnico-tácticos.
- 2- Anteponer la correcta ejecución a la velocidad de realización.

BLOQUE 11: JUEGO DE CONTRAATAQUE

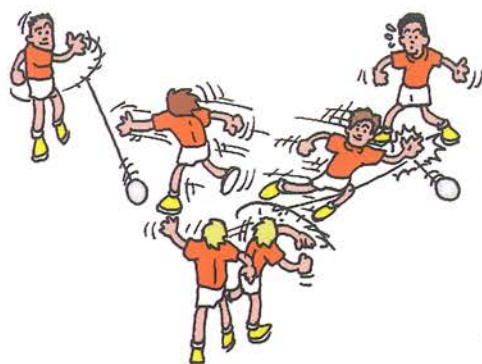
*Objetivo:*

- Perfeccionar los conceptos tácticos: momento de pase y pase profundo.
- Dominar los conceptos de superación del adversario en el pase y distribución equilibrada del espacio.
- Iniciar al juego de contraataque.

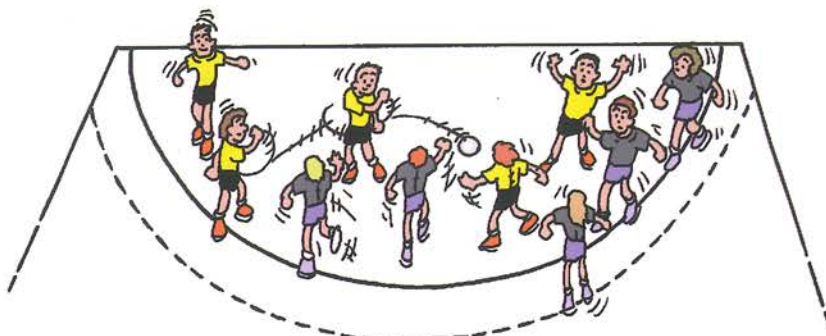
*Actividad:*

a/ En grupos de cinco, tres jugadores realizan pases y dos jugadores intentan quitarles el balón. Cuando el defensor toca el balón se cambian las funciones con el jugador que ha fallado el pase.

b/ En grupos de cinco, tres jugadores realizan pases y dos jugadores intentan quitarles el balón. Cuando el defensor toca el balón se cambian las funciones con el jugador que ha fallado el pase.

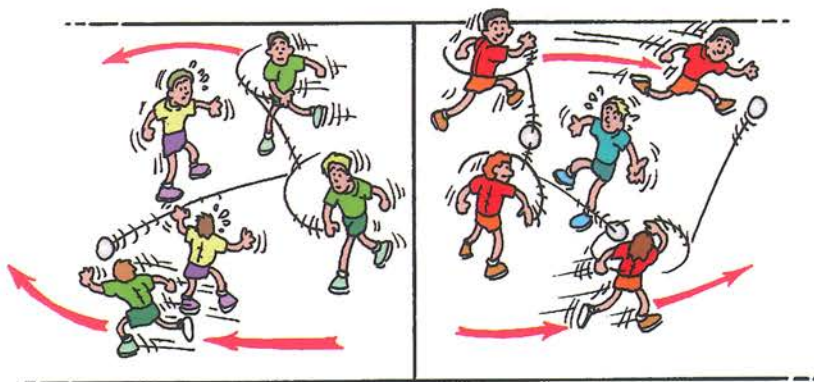


c/ Dos equipos de 5 ó 6 jugadores dentro del área de portería. El equipo que posee el balón trata de hacer cinco pases; si lo consigue intenta marcar en la otra portería.



d/ En situaciones de superioridad, realizar pases hacia la portería contraria (contraataque).

- 3:1 / 3:1 en cada mitad del campo
- 3:2 / 3:2 en cada mitad del campo



*Material:*

- Un balón de balonmano para cada tres jugadores.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- Ir aumentando el número de defensores.

*Consideraciones:*

- 1- Tener en cuenta el principio de seguridad en el pase.
- 2- Incidir en el trabajo de juego profundo.
- 3- Procurar finalizar lo más vertical posible.

BLOQUE 12: TÉCNICA Y TÁCTICA INDIVIDUAL DEL PORTERO

*Objetivo:*

- Dominar la posición base y la situación en portería.
- Iniciación a los desplazamientos específicos.

*Actividad:*

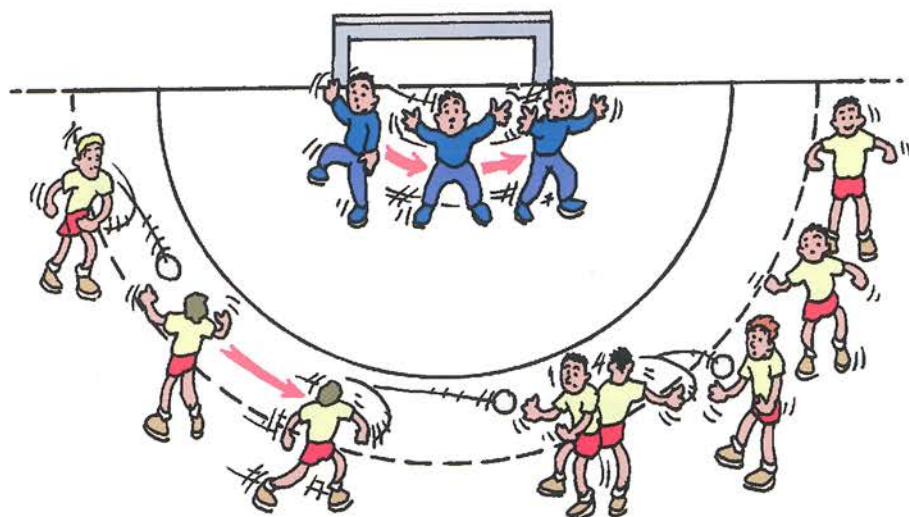
- a/ Los porteros se desplazan por el área de portería y a la señal (acústica o visual) adoptan la posición de base.



b/ Los porteros se desplazan por el área de portería y van cumpliendo las distintas tareas que el entrenador manda (sentarse, tumbarse, girar, voltereta, tocar un cono, etc.) y después de cada tarea adoptan lo antes posible la posición de base.



c/ Seis jugadores realizan circulación de balón. El portero, en la portería, se desplaza en función de la posición del balón.



*Material:*

- Cinco balones de balonmano.
- Cinco conos.

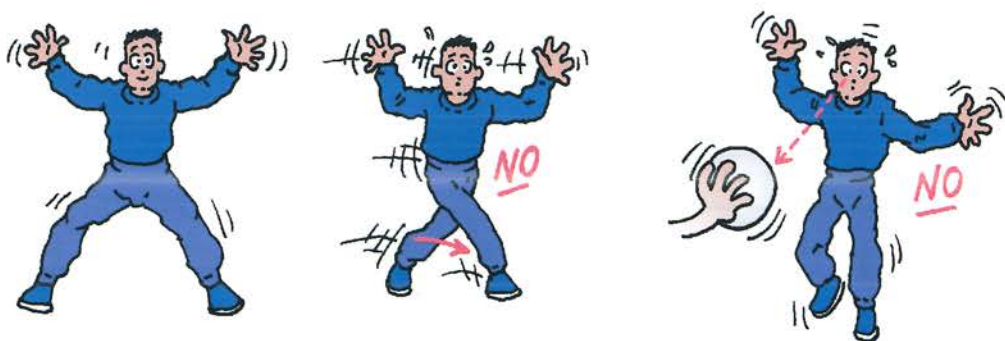
*Posibilidad de mejora:*

*(Ejercicio c)*

- 1- Incluir la realización de tareas diversas (sentarse, voltereta, tocar un cono, etc.) mientras circula el balón y adoptar rápidamente la posición de base y la correcta situación.
- 2- Los jugadores que circulan el balón pueden lanzar a portería.

*Consideraciones:*

- 1- Todos los jugadores han de pasar por portería.
- 2- La posición de base ha de ser equilibrada y cómoda.
- 3- Mantener la posición durante todo el tiempo que dure el ataque.
- 4- No centrar la atención sólo en el balón (campo visual).
- 5- No cruzar las piernas en los desplazamientos laterales.



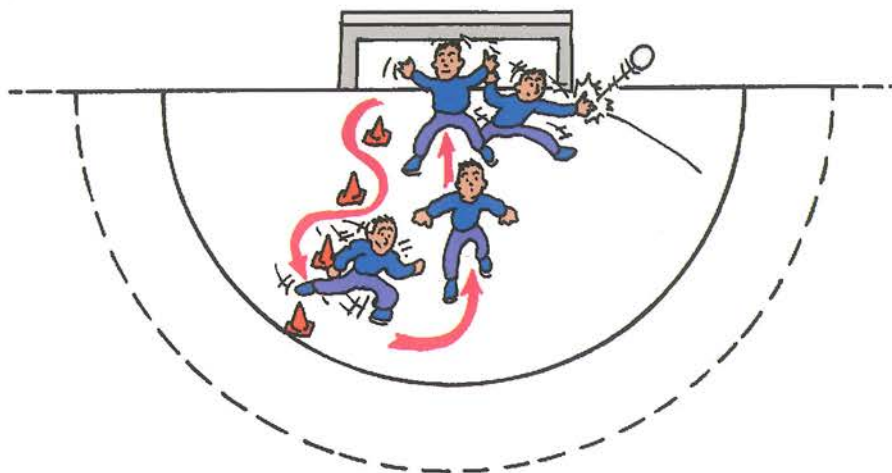
BLOQUE 13: TÉCNICA Y TÁCTICA INDIVIDUAL DEL PORTERO

*Objetivo:*

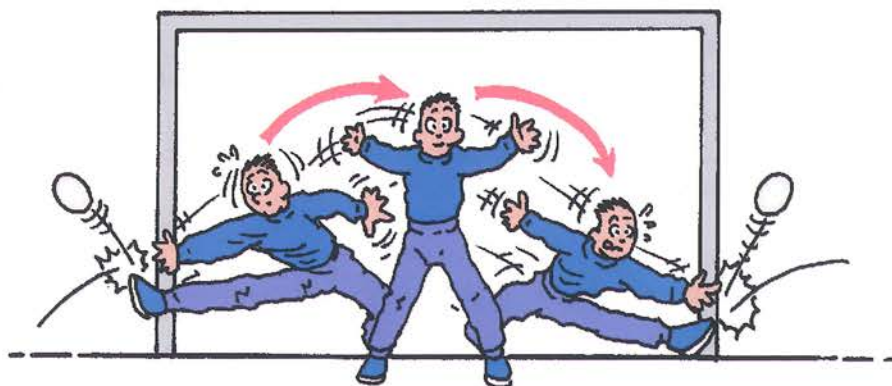
- Dominar la posición base y la situación en portería.
- Dominar los desplazamientos específicos.
- Iniciación a las intervenciones (paradas y despejes).
- Trabajar el contraataque directo y apoyado.

*Actividad:*

a/ El portero en la portería avanza haciendo zig-zag entre los conos, vuelve de espaldas, adopta la posición de base y realiza intervención dirigida (acuerda de antemano el lugar de intervención).

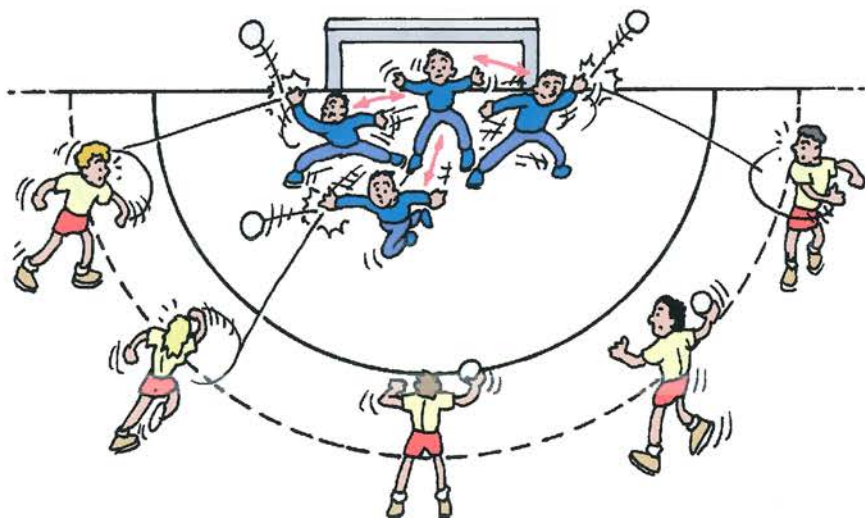


b/ El portero en la portería realiza dos intervenciones dirigidas seguidas, pasando siempre por la posición de base. (Ejemplo: intervención abajo-derecha-posición de base-intervención abajo izquierda).



c/ Los jugadores lanzan a portería desde todos los puestos específicos:

- Dejando después de cada intervención tiempo para adoptar la posición de base.
- Primero con intervenciones dirigidas y después sin dirigir.



*Material:*

- Un balón de balonmano para cada jugador.
- Cinco conos.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- Alternar las intervenciones con tareas variadas (saltos, volteretas, giros, etc).
- 2- Terminar todas las intervenciones con saque de contraataque del portero.

*Consideraciones:*

- 1- Atacar el balón en las intervenciones con todo el cuerpo en bloque.
- 2- Tanto los brazos como las piernas han de tener cierta tensión en las intervenciones.

- 3- Es importante mantener la concentración.
- 4- El pase de contraataque ha de ser preciso (momento e intensidad de pase).

#### BLOQUE 14: DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

##### *Objetivo:*

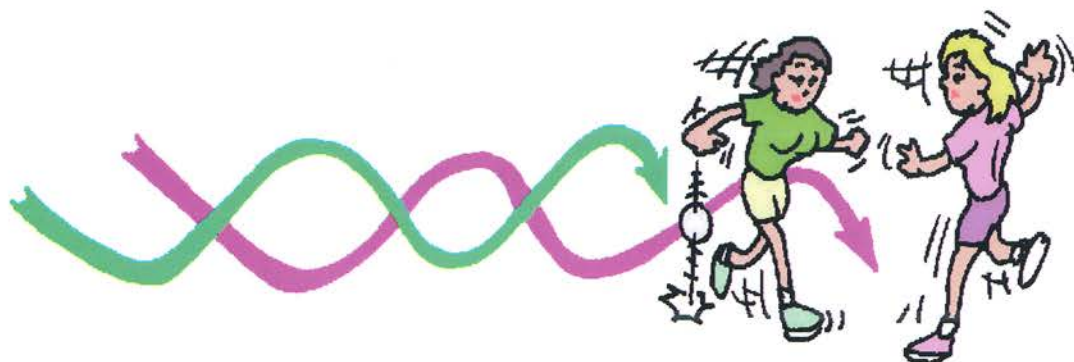
- Dominar la posición base defensiva y los desplazamientos defensivos.
- Iniciar el concepto de marcaje con todas sus variantes.

##### *Actividad:*

- Por parejas: atacante con balón botando, el defensor mantiene “distancia” respecto al atacante. Espacio: todo el campo.
  - a- Defensa manos orientadas a balón y atacante, posición base defensiva. Mantener un metro de distancia, evitando que el atacante supere al defensor.



- b- Si el atacante bota: ataque a balón.  
Si arma el brazo: control brazo-abdomen.  
Si intenta fintar. Evitar la progresión.



*Material:*

- Un balón de balonmano para cada dos jugadores.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- Doble ataque: doble defensa.
- 2- Lanzamiento/blocaje.
- 3- Con orientación a portería, trabajando desde el centro del campo.

*Consideraciones:*

- 1- No cruzar las piernas.
- 2- Evitar que la base de apoyo no sea equilibrada.
- 3- No adoptar excesiva rigidez postural.
- 4- No prestar atención únicamente al balón.

## BLOQUE 15: DESPLAZAMIENTOS DEFENSIVOS

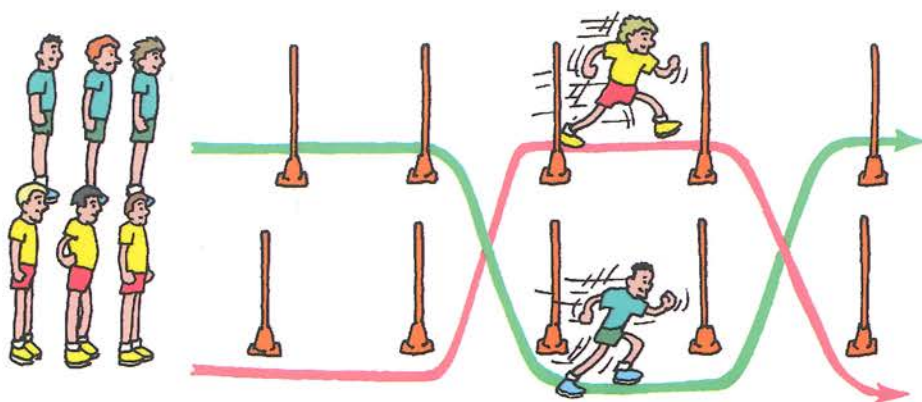
### *Objetivo:*

- Mejorar la calidad de los desplazamientos defensivos.
- Aumentar los recursos defensivos en las acciones de 1:1.
- Perfeccionar la coordinación dinámica general.

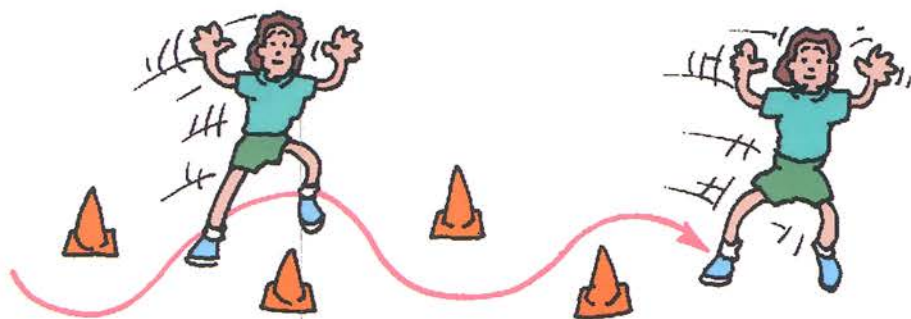
### *Actividad:*

a/ Los jugadores en dos filas paralelas:

1- Carrera en zig-zag.



2- Desplazamientos laterales en zig-zag.

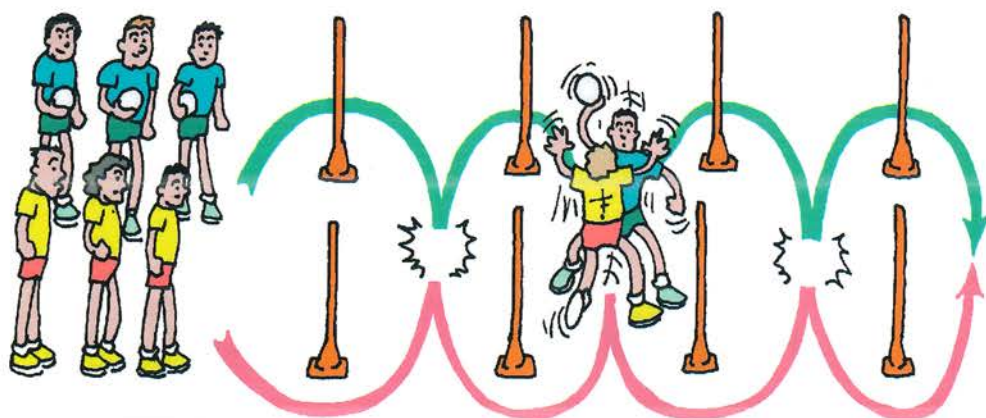


3- Avanzar dos estafetas y retroceder una.



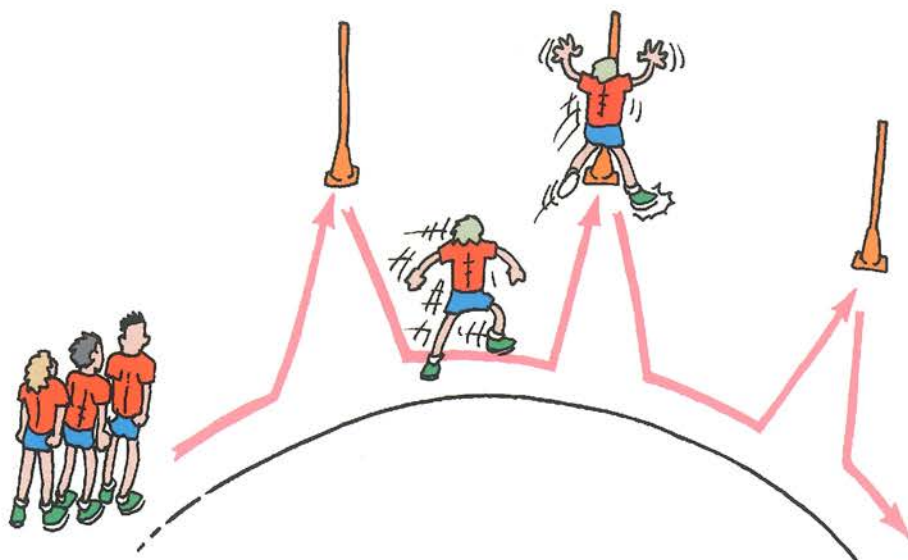
b/ Los jugadores en dos filas paralelas (atacante/defensor):

- 1- 1:1 defensa libre.
- 2- Cambio de responsabilidades (ataque/defensa) en cada acción.
- 3- Variedad de fintas.



c/ Los jugadores en una fila en el área de golpe franco (extremo):

- 1- Desplazamientos laterales, salida a la estafeta (pica) situada a 9 metros y recuperación a 6 metros en trayectoria diagonal.
- 2- Sustituir las picas de primera línea por jugadores (control del oponente).
- 3- Salida desde ambos lados, evitando el choque.



*Material:*

- Un balón de balonmano para cada dos jugadores.
- Diez estafetas o picas.

*Posibilidad de mejora:*

- 1- Para ir progresando reducir espacios y variar todas las posibilidades de ataque 1:1.
- 2- En el ejercicio c, trabajar con atacantes reales e introducir posibilidades defensivas 1:1, bloqueo, marcaje de impedimento...

*Consideraciones:*

- 1- No cruzar los pies en los desplazamientos laterales.
- 2- No tener miedo al choque tronco/tronco.
- 3- Las recuperaciones a seis metros rápidas y con trayectoria diagonal.
- 4- Evitar el uso excesivo de los brazos.

# *11*

## **juegos aplicados al balonmano**

## Juegos aplicados al balonmano

### 1- Balontiro

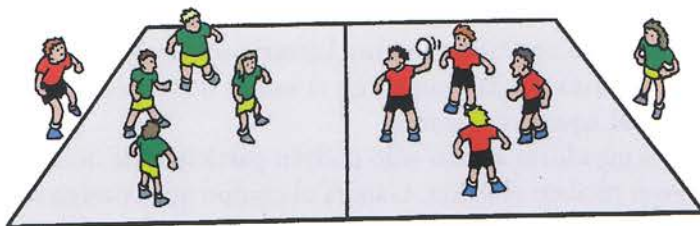
#### *Objetivo:*

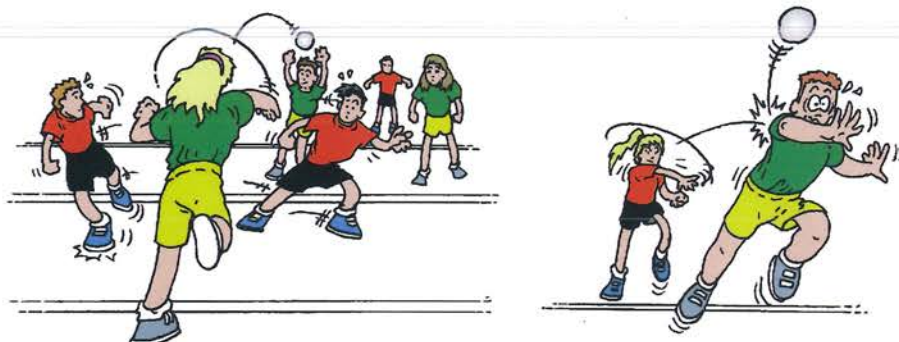
- Lanzamiento en apoyo.
- Recepción.
- Velocidad en el desplazamiento.

#### *Actividad:*

Los jugadores se dividen en dos equipos. El campo se divide en dos terrenos (uno para cada equipo). Un jugador del equipo se sitúa al final del terreno del contrario (cementerio).

Con un balón, sacamos al alto entre dos jugadores. El equipo en posesión del balón lanzará sobre sus oponentes o pasará a sus compañeros, intentando dar con el balón a los rivales (máximo 3 pasos). El jugador que es dado se irá al *cementerio* y el equipo que gana es aquel que consigue dar a todos los jugadores del equipo contrario.





*Variaciones:*

- Los lanzamientos dirigidos.
- Introducir un pivote entre los rivales con posibilidad de recibir y lanzar.
- Reducir los tiempos para dar a un rival.
- Reducir los espacios.

*Material:*

- Un balón de balonmano.

## 2- Pack-Pack

*Objetivo:*

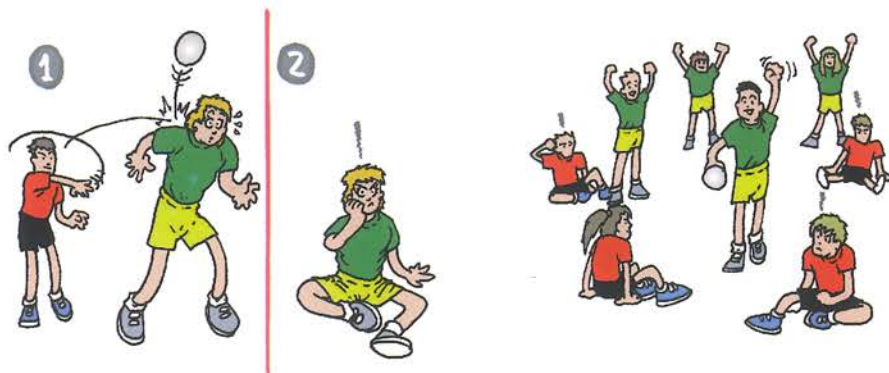
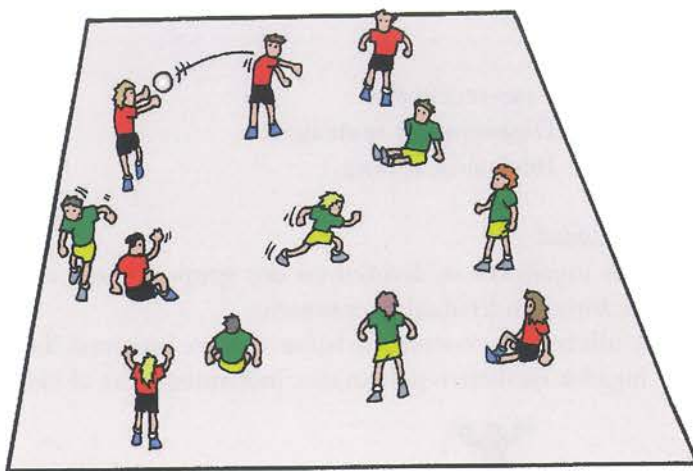
- Pase-recepción.
- Lanzamiento.
- Velocidad de reacción.

*Actividad:*

Los jugadores se dividen en dos equipos, distribuidos por un espacio amplio. El balón se saca desde el centro al alto (saque de árbitro).

El equipo con balón intenta lanzarle sobre el rival; si acierta éste quedará *herido* sentado en el suelo; si no acierta, el balón pasará al equipo contrario.

Los jugadores *heridos* sólo podrán participar de nuevo en el juego si reciben el balón. Ganará el equipo que consiga sentar a todos sus rivales.



*Variaciones:*

- Posibilidad de desplazarse en bote.
- Todos los lanzamientos contra el rival deben ser en suspensión.
- Permitir sólo un paso con balón.
- Dirigir todos los lanzamientos.

*Material:*

- Un balón de balonmano.

### 3- Polibalón

#### Objetivo:

- Pase-recepción.
- Desmarque y marcaje.
- Iniciación al bote.

#### Actividad:

Los jugadores se dividen en dos grupos. Cada equipo marcará de forma individual al contrario.

Utilizando las normas de balonmano se intentará llevar el balón al jugador de dentro del círculo, indistintamente el círculo que sea.



#### Variaciones:

- Solamente dos porteros dentro del círculo, cada equipo tendrá su propio portero al que deberá llevar el balón.
- Podemos aumentar el número de balones para que el juego sea más intenso.
- Variar la posibilidad de bote y el número de pasos antes de soltar el balón.
- Sería interesante obligar a realizar cinco pases antes de que el balón llegue al portero.
- Obligar a realizar defensa individual.

#### Material:

- Un balón de balonmano.
- Tiza para pintar los círculos o aros de plástico.

#### 4- Los diez pases

##### *Objetivo:*

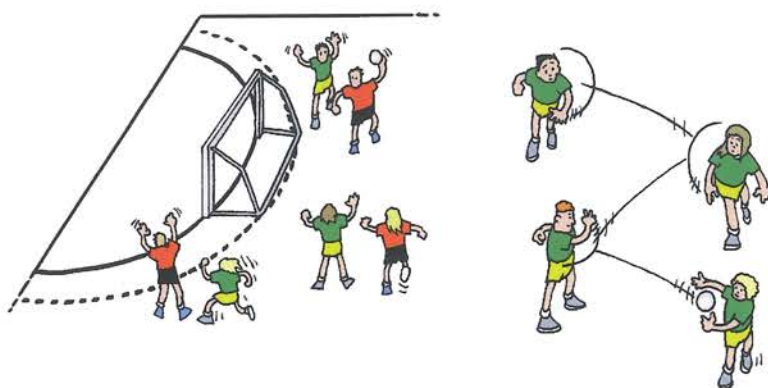
- Desplazamiento con/sin balón.
- Momento de pase.
- Calidad pase-recepción.

##### *Actividad:*

Los jugadores se dividen en dos equipos. El equipo defensivo marca de forma individual.

El equipo con balón trata de conseguir el número de pases determinado con anterioridad para conseguir un punto. Si los defensores interceptan el balón hay cambio de funciones.

Se aplican las reglas específicas del balonmano, aunque no es aconsejable utilizar el bote de balón en un principio. A medida que los jugadores tienen mayor calidad es conveniente reducir espacios.



##### *Variaciones:*

- Una vez conseguido un número determinado de pases hay que marcar gol (las porterías se situarán en seis metros y orientadas a la línea de fondo).
- Para marcar gol no se pueden pisar las áreas de portería.
- Las porterías en situación habitual (sin portero); cada equipo deberá marcar en una de ellas.

##### *Material:*

- Un balón de balonmano.
- Porterías que se puedan desplazar o pivotes.

## 5- Mano-Bate

### Objetivo:

- Velocidad de reacción.
- Precisión en el lanzamiento.
- Desplazamientos ofensivos.

### Actividad:

Colocamos seis estafetas o bases dentro del campo de balonmano. Se distribuyen los jugadores en dos equipos.

Una fila de jugadores (atacantes) que lanzarán el balón dentro de un campo bien delimitado y saldrán a correr por las estafetas. Los defensores recogen cuanto antes el balón y después de realizar tres pases llevan al balón al pivote que lo coloca en un círculo dibujando en el suelo.

Durante el transcurso de la acción anterior el atacante corre por las bases intentando:

- 1º- Dar la vuelta al circuito.
- 2º- Parar en una estafeta antes de que el pivote contrario reciba, evitando que le den en carrera. Cada carrera se contabiliza con un punto. Se cambia el ataque por la defensa cuando:
  - 1-Los atacantes quedan eliminados.
  - 2-Un atacante es alcanzado por el balón en carrera.
  - 3-Ante el lanzamiento inicial el defensa recibe sin bote.



### Material:

- Un balón de balonmano.
- Tiza o conos para marcar las estafetas.

## 6- Volei-Mano

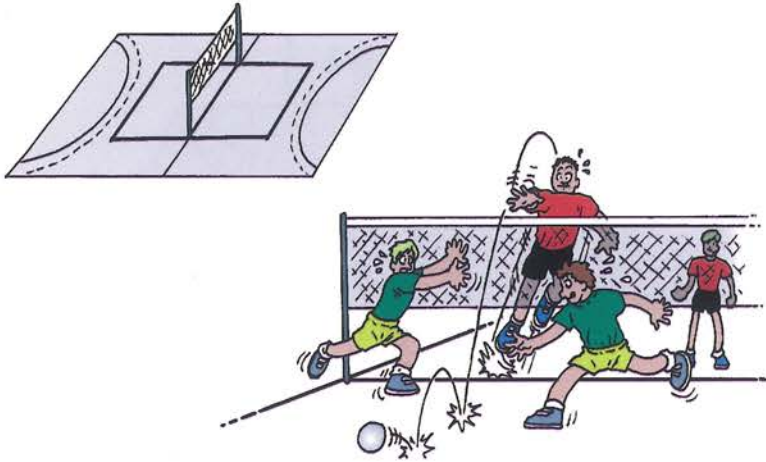
### Objetivo:

- Lanzamiento en suspensión.
- Mejora de la capacidad de salto.
- Perfeccionamiento del bloqueo.
- Recepciones con dificultad.

### Actividad:

Distribuir a los jugadores en dos campos separados por una red de dos metros de altura. Cada equipo trata que el balón bote más de una vez en el campo contrario.

El equipo con balón dispondrá de tres pases antes de lanzarlo al campo contrario. Un equipo puede conseguir punto si recibe el balón sin bote (excepto de saque). Cuando un equipo saca conseguirá punto si el balón bota en el campo contrario.



### Variaciones:

- Reducir el número de jugadores.
- Aumentar el espacio.
- Considerar punto si se toca el balón en el bloqueo.
- Reducir el tiempo para pasar el balón de un campo a otro.

### Material:

- Red multiusos.
- Un balón de balonmano.

## 7- Mini-Contraataques

### Objetivo:

- Mejorar el juego táctico colectivo (pase y va) (progresiones).
- Aumentar los recursos de ataque.
- Perfeccionar la defensa 1:1.

### Actividad:

El campo de balonmano se divide en dos mediante una fila de conos (ver esquema). Se distribuye el grupo en cuatro equipos (cuatro jugadores como máximo por equipo). Se juegan dos partidos paralelos, con defensas individuales (como mínimo desde el centro del campo). No se puede defender en zona.

Solamente un portero en cada portería, que será el encargado de sacar de gol de la forma más rápida. Los tiempos deben de ser muy reducidos (máximo de tres minutos), con mucho tiempo de recuperación.



### Variaciones:

- Posibilidad de realizar defensa individual desde el centro del campo
- No permitir el contraataque directo (portero-jugador), para conseguir mayores acciones de ataque con situaciones equilibradas.

### Material:

- Ocho picas y cuatro equipos de petos.
- Seis balones de balonmano.

## 8- La Tela de Araña

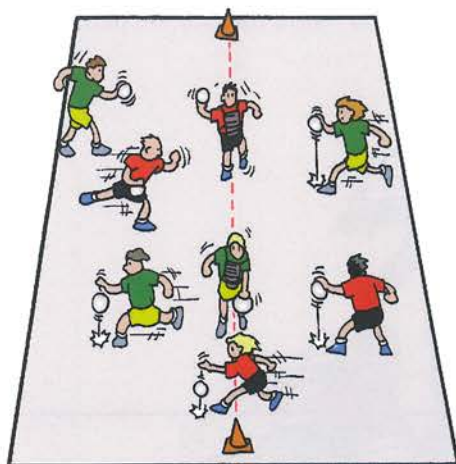
### Objetivo:

- Desplazamientos ofensivos/defensivos.
- Bote de balón
- Interceptación de balón.

### Actividad:

Todos los jugadores, excepto uno que permanece en el centro, tratarán de cruzar el campo sin ser tocados por el compañero del centro, *araña*. Los tocados pasan al centro hasta que queda uno (las *arañas* llevan peto).

El ejercicio se repite, pero cada jugador con un balón, debiendo cruzar botando; él o los del centro intentarán tocar con el balón en la mano la espalda de los que botan para incorporarlos a su tela de araña.



### Variaciones:

- Cruzar la tela de araña por parejas, pasando el balón y sin que éste toque el suelo. Las *arañas* tratarán de interceptar el balón.

### Material:

- Un balón de balonmano por cada jugador.
- Dos pivotes.
- Un peto por cada jugador.

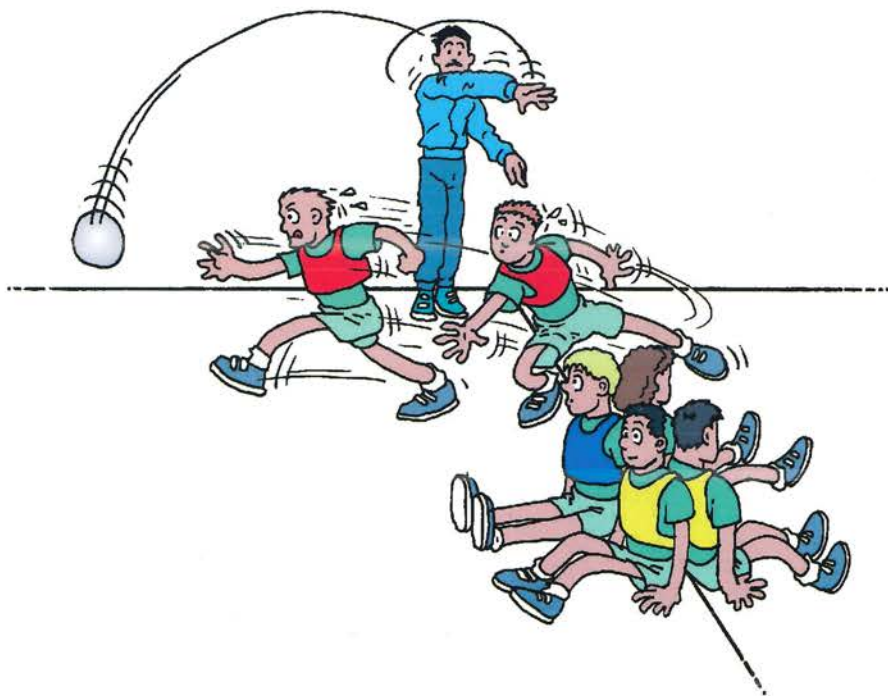
## 9- Gol Rápido

### Objetivo:

- Mejorar la velocidad de reacción ante distintos estímulos perceptivos.
- Perfeccionar los fundamentos técnico-tácticos individuales.
- Concienciación de las funciones tanto ofensivas como defensivas, dependiendo de la fase de juego.

### Actividad:

Todos los jugadores se distribuyen por parejas numeradas, sentados espalda con espalda sobre la línea de centro del campo. El entrenador lanza un balón a un lado del campo, a la vez que dice un número. El primer jugador que llega al balón se convierte en atacante, intentando marcar un gol en la portería más próxima. El compañero que no llega al balón intenta, de manera reglamentaria, evitar el gol.



*Variaciones:*

- Podemos trabajar 2:2... (nombrando más números).
- Nombrando pares y nones, realizando juego colectivo.
- Definir un equipo atacante (el orientado a portería) y otro defensor (de espaldas a portería); lanzar el balón y marcar gol.
- Exigir un determinado número de pases antes de lanzar a portería.

*Material:*

- Un balón de balonmano por cada dos jugadores.
- 2 porterías.
- Petos de colores.

# **10- Competición Mini-Balonmano**

*Objetivo:*

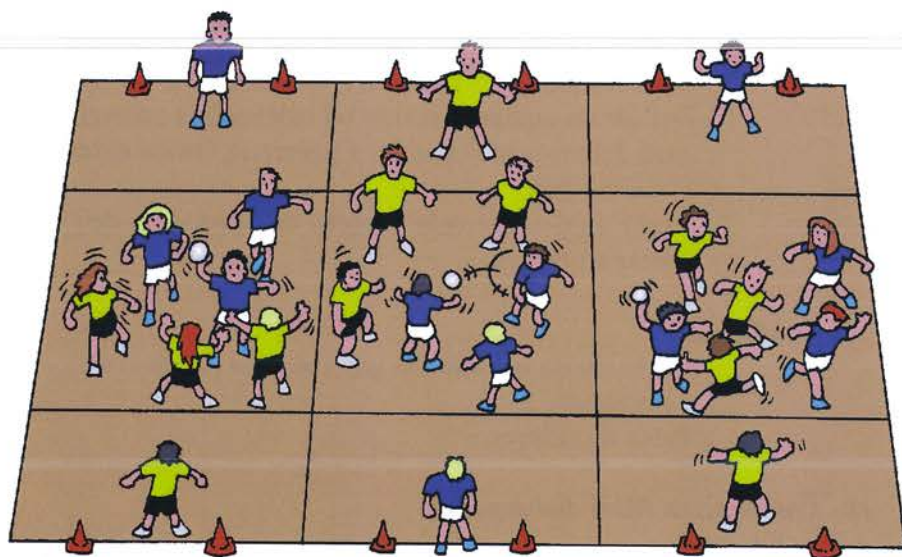
- Aplicar los aprendizajes técnico-tácticos individuales a situaciones de juego.
- Iniciar a los niños-as al juego de balonmano de una forma más participativa.

*Actividad:*

Aplicar el reglamento de Mini-Balonmano de manera flexible. Realizar una competición de Mini-Balonmano en un campo de juego muy reducido (aprovechar el campo de balonmano para hacer tres minicampos), marcando la portería con picas y dibujando las líneas con tizas.

Todos los jugadores se distribuyen en equipos de tres jugadores más un portero. Se realizan partidos con tres o cuatro tiempos de seis a ocho minutos.

Sólo se podrán realizar defensas individuales sin puesto específicos, pudiendo el portero salir del área de portería.



*Variaciones:*

- Variar el valor del gol según cómo se obtenga:
  - Gol desde el propio campo                      2 puntos.
  - Gol en Fly                                                      4 puntos.
  - Gol de portero a portero                              3 puntos.
- Reducir la utilización del bote.
- Premiar con medio punto la interceptación de balón.
- Ir aplicando nuevas normas para conseguir objetivos más específicos.
- Organizar una competición (tipo liguilla) entre los seis equipos.
- Reducir el número de jugadores (2 jugadores+1 portero).

*Material:*

- Un balón de balonmano por cada campo de minibalonmano.
- Seis juegos de petos.
- Picas para confeccionar las porterías.
- Tiza para marcar los campos.

*12*

# reglamento básico

## Reglamento básico

El reglamento del balonmano está compuesto por **19 reglas de juego**, que a continuación se comentan de forma breve:

### *12.1- Terreno de juego*

#### *Regla 1: El terreno de juego*

Es un rectángulo de 40 m. x 20 m., lo cual permite que se pueda jugar la pelota de un extremo a otro del campo con distintas acciones a alta velocidad.

Es una zona de juego dividida en dos mitades por una “línea central”. Los lados más largos se llaman “líneas de banda” y los más cortos “líneas de portería”.

Dentro del terreno de juego existen zonas y líneas:

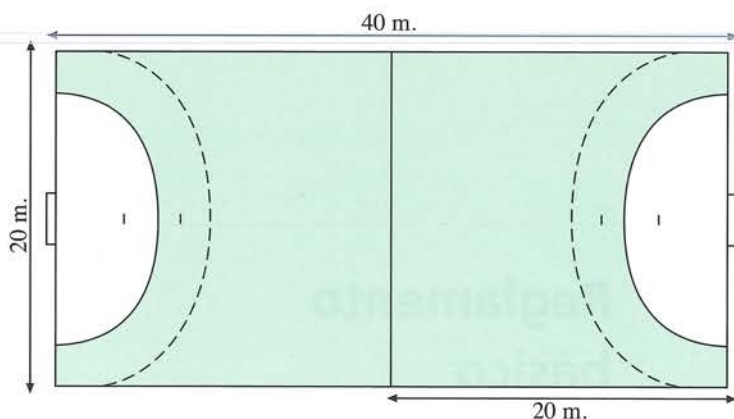
- *Área de portería*: es un espacio que prácticamente tiene la forma de un semicírculo de 6 metros de radio, que es para uso exclusivo del portero, estando sancionada su invasión por parte de los jugadores.

- *Área de golpe franco*: espacio comprendido entre la línea de 6 metros y la línea de 9 metros.

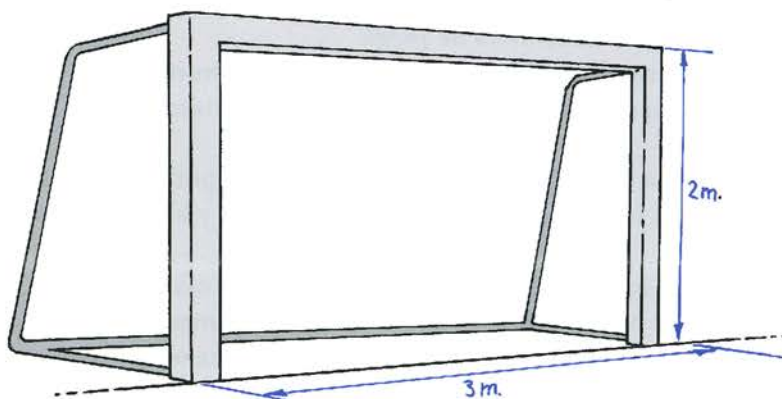
- *Línea de 6 metros*: línea que delimita el área de portería.

- *Línea de 7 metros*: es una línea de un metro de longitud desde donde se realiza el lanzamiento de 7 metros o penalty.

- *Línea de 9 metros*: línea discontinua o de golpe franco, desde donde se realiza el saque de toda falta cometida entre las líneas de 6 metros y 9 metros.



– *Portería*: mide 3 metros de largo por 2 de alto. Está defendida directamente por el portero y, a distancia (fuera del área de penalty), por el resto del equipo defensor.



### *Regla 6: El área de portería*

Es un espacio que prácticamente tiene la forma de un semicírculo de 6 metros de radio. Sólo el portero tiene derecho a encontrarse en el área de portería. Todo jugador de campo que, con cualquier parte de su cuerpo, toque el área de portería, incluida la línea de portería (línea de 6 metros), se considerará que ha penetrado en ella.

Pisar la línea de 6 metros o entrar en el área de portería puede ser sancionado con golpe franco o lanzamiento de 7 metros.

### *12.2- Tiempo de juego*

#### *Regla 2: La duración del partido*

Cada encuentro de balonmano consta de dos tiempos de 20 ó 30 minutos (dependiendo de la categoría), con un descanso entre ellos de 10 minutos (en todas las categorías). Durante el tiempo de juego solamente se para el reloj por circunstancias excepcionales, tales como: lesión de un jugador, el balón ha ido a parar lejos del terreno de juego, etc.

La duración del partido y descanso va en función de las edades de los jugadores:

- 11 y 12 años: 2 tiempos de 20 minutos y descanso de 10 minutos.
- 13 y 14 años: 2 tiempos de 20 minutos y descanso de 10 minutos.
- 15 y 16 años: 2 tiempos de 25 minutos y descanso de 10 minutos.
- 17 y 18 años: 2 tiempos de 30 minutos y descanso de 10 minutos.
- Más de 18 años: 2 tiempos de 30 minutos y descanso de 10 minutos.

### *12.3- Móvil de juego*

#### *Regla 3: El balón*

Es un móvil pequeño (entre 48 y 60 centímetros de diámetro) de cuero o material sintético, que se puede manejar perfectamente con una mano, ya que su tamaño permite que se adapte completamente a ésta. Sus medidas y pesos por edades son:

- Menos de 11 años: 48-50 cm. y 300-350 g. Ambos sexos.
- 11 y 12 años: 48-50 cm. y 300-350 g. Ambos sexos.
- 13 y 14 años: 50-52 cm. y 300-350 g. Mujeres.
- 13 y 14 años: 54-56 cm. y 300-350 g. Hombres.
- Más de 14 años: 54-56 cm. y 325-400 g. Mujeres.
- Más de 14 años: 58-60 cm. y 425-475 g. Mujeres.

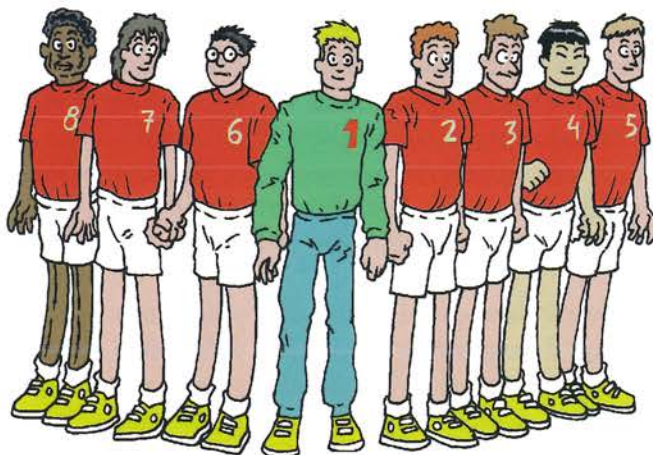
En cada partido han de presentarse dos balones y durante el partido sólo podrá cambiarse en caso de necesidad.

### *12.4- El equipo*

#### *Regla 4: Los jugadores*

Un equipo se compone de 12 jugadores inscritos en el acta, 6 jugadores de campo y 1 portero sobre el terreno de juego; el resto son jugadores reservas, pudiéndose realizar cambios sin limitación alguna.

Para comenzar el partido al menos debe de haber 5 jugadores inscritos en el acta y presentes en el terreno de juego, pudiéndose completar el equipo a lo largo del partido.



#### *Regla 5: El portero*

Es obligatorio que haya un portero en el terreno de juego (con distinto color en su vestimenta), aunque cualquier jugador puede pasar a ser portero siempre que se distinga de los demás por el color de su vestimenta y viceversa.

Se permite al portero:

- Evitar el gol dentro de su área de portería con cualquier parte de su cuerpo.
- Desplazarse dentro del área de portería con o sin balón, sin limitación alguna.
- Salir del área de portería siempre que no lo haga en posesión del balón, siendo entonces un jugador de campo más.

#### *12.5- Forma de juego*

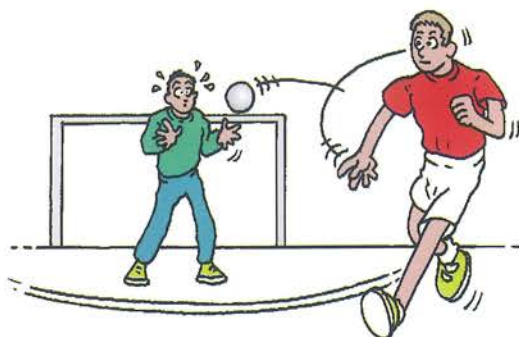
##### *Regla 7: Cómo puede jugarse el balón*

El balón puede jugarse con todas las partes del cuerpo, excepto de rodillas hacia abajo. Principalmente se juega con las manos.

Se pueden dar tres pasos como máximo con el balón adaptado. Dar cuatro o más pasos con el balón adaptado se sanciona con pérdida de posesión del balón (falta de pasos).

Después de botar y adaptar el balón no se puede volver a botar y volver a tocar el balón (falta de dobles). Se sanciona con la pérdida de posesión del balón.

No se puede pasar el balón al portero si éste está dentro de su área de portería. Se sanciona con lanzamiento de 7 metros.



Conservar el balón en posesión de su propio equipo, sin que se observe una acción de ataque o tentativa de lanzamiento, se considera “juego pasivo” y se sanciona con la pérdida de posesión de balón.

Se tiene un plazo de 3 segundos como máximo para pasar, lanzar o botar el balón. No está permitido lanzarse sobre un balón que esté en contacto con el suelo, excepto el portero dentro de su área de portería.

No se puede coger un balón que esté parado o rodando dentro del área de portería, excepto el portero.

No se puede lanzar intencionadamente el balón contra el contrario.



El no cumplimiento de estas cuatro últimas normas se sanciona de la misma forma, con la pérdida de posesión del balón.

**Regla 8: Comportamiento con el contrario**

No se puede agarrar, abrazar, empujar, golpear o zancadillear al contrario para quitarle el balón o evitar que lo reciba.



Se permite impedir el desplazamiento de un contrario situando el tronco delante del atacante, pero sin utilizar los brazos o las piernas para cortar su trayectoria.

El comportamiento antirreglamentario con el contrario conlleva unas sanciones:

*a/ Sanciones técnicas:* incumplir la forma de defender al atacante o de jugar el balón. Se sancionan con:

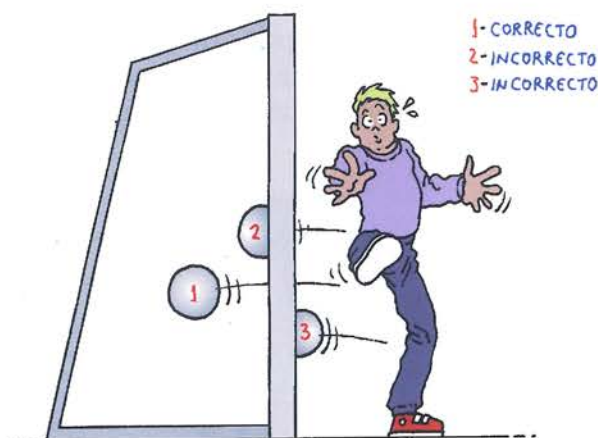
- Golpe franco cuando se ejecuta antirreglamentariamente una acción ofensiva o defensiva.
- 7 metros cuando se ejecuta antirreglamentariamente una acción ofensiva o defensiva evitando una clara ocasión de gol, o pasar el balón al portero dentro de su área de portería y éste tocarlo; y por defender dentro del área de portería a un atacante con balón.

*b/ Sanciones disciplinarias:* por comportamientos antirreglamentarios con el contrario repetidos o graves y por conductas antideportivas con los jugadores, técnicos y espectadores (regla 17). Se sancionan con:

- Amonestación (tarjeta amarilla), la segunda amonestación supone la exclusión de 2 minutos.
- Exclusión de 2 minutos: el equipo juega 2 minutos con un jugador menos.
- Descalificación (tarjeta roja): el jugador no juega más, pero el equipo, a los dos minutos, recupera un jugador.
- Expulsión: el jugador no juega más y el equipo disputa el resto del partido con un jugador menos.

### *Regla 9: El gol*

Es el elemento de puntuación o tanteo para ganar o perder un partido. El gol se consigue cuando el balón traspasa completamente los límites de la portería (línea de portería) sin haberse cometido ninguna infracción al reglamento.

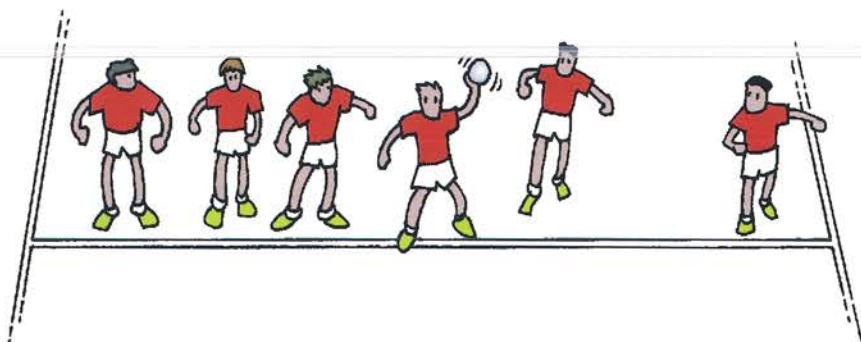


### *Regla 10: El saque de centro*

Es el saque con que se inicia el partido, tanto en el primer como en el segundo tiempo. Los jugadores han de estar en su propio campo y el jugador que posee el balón en el círculo central, pisando la línea de centro del campo; los jugadores contrarios no deben acercarse a menos de 3 metros del jugador que realiza el saque.

Después de cada gol sacará de centro el equipo que ha encajado el gol, sin esperar a que los defensores estén en su propio campo.

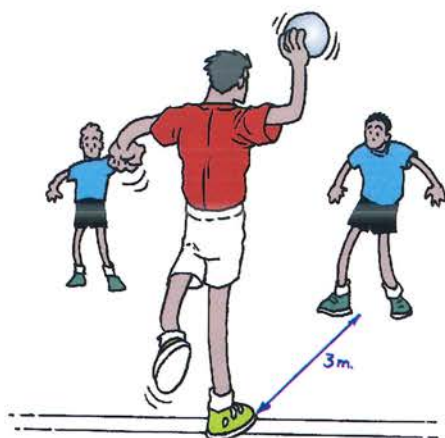
Si el saque ha sido mal realizado se sanciona con pérdida de posesión de balón.



*Regla 11: El saque de banda*

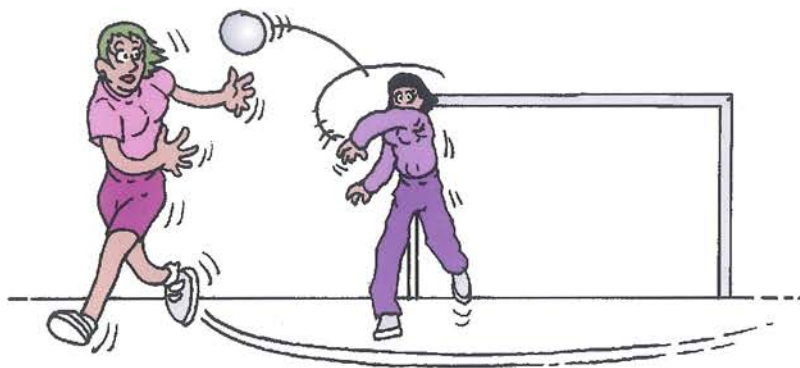
Sacará de banda cualquier jugador del equipo contrario al que lo envió fuera. Se sacará pisando con un pie la línea de banda por donde salió el balón, pudiendo incluso lanzar desde ahí directamente a portería.

Los jugadores contrarios no deben acercarse a menos de 3 metros del jugador que realiza el saque.



*Regla 12: El saque de portería*

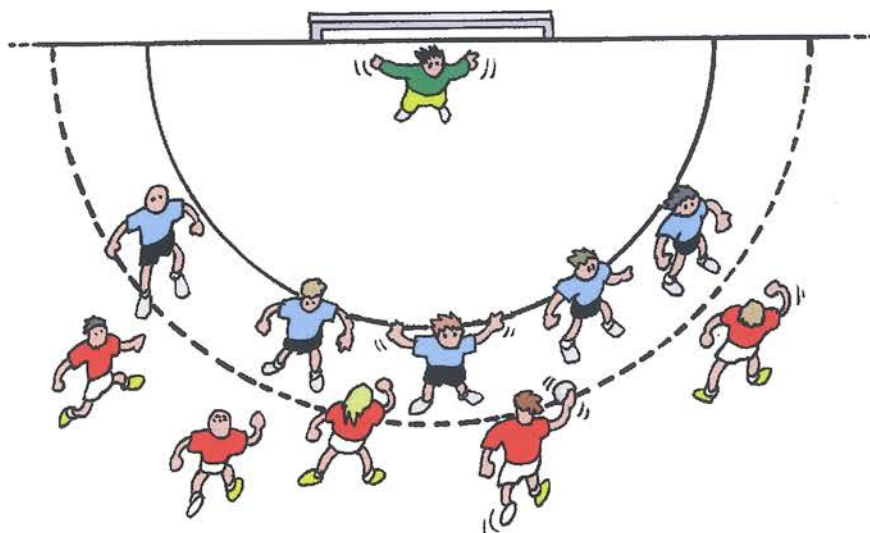
Sacará el portero desde dentro de su área cuando el balón salga, enviado por un contrario o por él mismo, por fuera de la línea de portería.



### *Regla 13: Golpe franco*

Es la falta cometida sobre un contrario por defenderle antirreglamentariamente o por jugar los atacantes el balón cometiendo infracciones al reglamento (doble, pasivo, pasos, etc).

Esta falta se saca desde donde se ha cometido, excepto si se produce entre las líneas de 6 y 9 metros, en cuyo caso se sacaría desde la línea de 9 metros (línea de golpe franco) en el lugar más cercano y con todos los jugadores atacantes más atrás de esta línea.

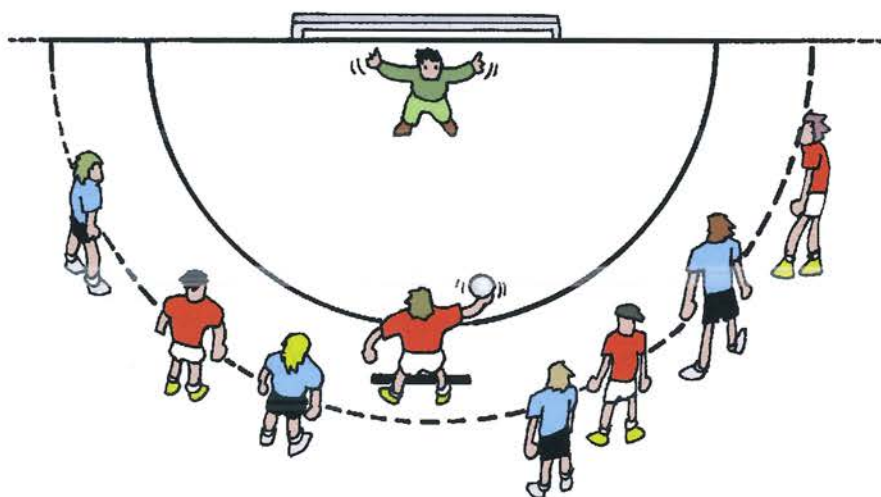


**Regla 14: El lanzamiento de 7 metros**

Se señala cuando se comete una falta sobre el contrario con clara ocasión de gol, defendiéndole antirreglamentariamente.

Se ejecuta desde detrás de la línea de 7 metros, realizando el lanzamiento a portería cuando lo señale el árbitro, sin pisar la línea de 7 metros, ni mover el pie de apoyo al lanzar.

Todos los jugadores deben de estar detrás de la línea de golpe franco (9 metros), excepto el portero, que debe encontrarse en su área de portería, adelantado como máximo 4 metros de la línea de portería.



**Regla 15: El saque del árbitro**

Se ordena un saque de árbitro en los casos siguientes:

- Cuando jugadores de equipos diferentes cometen una falta al mismo tiempo.
- Cuando el balón toca el techo o algún objeto fijo por encima del terreno de juego.

Siempre que se produce un saque de árbitro ha de interrumpirse el tiempo de juego, realizándolo el árbitro central con un lanzamiento vertical del balón, con todos los jugadores a 3 metros, excepto uno de cada equipo.



*Regla 16: La ejecución de los lanzamientos*

Todos los jugadores han de encontrarse en la posición correcta, según la regla correspondiente, si no será corregida por el árbitro.

En la ejecución del saque de centro, de banda, un golpe franco, un lanzamiento de 7 metros, un pie ha de estar en contacto con el suelo, permitiéndose levantar o mover el otro pie.

Los lanzamientos se consideran ejecutados cuando el balón ha salido de la mano del lanzador.



### *Regla 17: Las sanciones disciplinarias*

Por comportamientos antirreglamentarios con el contrario repetidos o graves y por conductas antideportivas con los jugadores, técnicos y espectadores. Se sancionan con:

- Amonestación (tarjeta amarilla), la segunda amonestación supone la exclusión de 2 minutos.
- Exclusión de 2 minutos: el equipo juega 2 minutos con un jugador menos.
- Descalificación (tarjeta roja): el jugador no juega más, pero el equipo recupera un jugador a los 2 minutos.
- Expulsión: el jugador no juega más y el equipo disputa el resto del partido con un jugador menos.



### *12.6- Controladores del juego*

#### *Regla 18: Los árbitros*

Cada partido será dirigido por dos árbitros, cada uno de los cuales tiene los mismos derechos. Son asistidos por un anotador y un cronometrador.

Los árbitros tienen las siguientes obligaciones:

- Vigilar la conducta de los jugadores.
- Examinar el estado del terreno de juego y porterías.
- Verificar los balones y elegir el que será utilizado.
- Anotar los goles, amonestaciones, exclusiones,... etc.

Existen competiciones en las que sólo hay un árbitro (escolares, cate-

gorías inferiores, etc); en este caso es el responsable de todas las obligaciones, incluyendo las de anotador y cronometrador.



*Regla 19: El anotador y el cronometrador*

El anotador controla la lista de jugadores y, con el cronometrador, vigila la entrada de los jugadores. Lleva también el acta del partido, indicando los datos (goles, exclusiones, etc).

El cronometrador controla la duración del juego, las paradas de tiempo que deciden los árbitros y el tiempo de exclusión de los jugadores.



### *Gestoforma*

Los 18 gestos que utilizan los árbitros para explicar sus decisiones



**Penetrar en el  
área de portería**



**Dobles,  
doble bote**



**Pasos, más de  
3 seguidos**



**Abrazar, retener,  
empujar**



**Golpear**



**Falta del atacante,  
lanzarse sobre el  
contrario**



**Saque de  
banda**



**Saque de  
portería**



**Golpe franco  
dirección**



**No respetar la  
distancia 3 metros**



**Juego  
pasivo**



**Gol**



**Saque  
de árbitro**



**Amonestación (amarilla)  
Descalificación (roja)**



**Exclusión  
2 minutos**



**Expulsión**



**Interrupción del  
tiempo de juego  
(time-out)**



**Autorización para  
entrar en el terreno de  
juego tras time-out**

### *Reglamento adaptado al Balonmano de Iniciación*

#### *Alevín: (4 periodos de 15 minutos)*

- Cada periodo ha de actuar un portero diferente.
- Defensas individuales:
  - Todo el campo.
  - La mitad del campo.
- Cambio de jugadores al finalizar cada periodo o si hay excesiva fatiga en cualquier momento del mismo.
- Se prohíbe la permanencia de 4 jugadores defensores entre las líneas de 6 y 9 metros, siempre que no venga determinada por la propia acción de juego ante los movimientos de los atacantes.

#### *Infantil: (3 periodos de 20 minutos)*

- Cada periodo ha de actuar un portero diferente.
- Defensas individuales a partir del centro del campo.
- Iniciación a las defensas zonales en dos líneas (3:3).
- Se prohíbe realizar defensas mixtas (defender a algún jugador en individual y al resto en zona). Dicha incorrección será advertida por el árbitro en primer lugar, y si se repite se sancionará con lanzamiento de 7 metros.

***Cadete:***

- Siguiendo el Reglamento de la Federación Española de Balonmano.

*13*

# mini-balonmano

## Mini-Balonmano

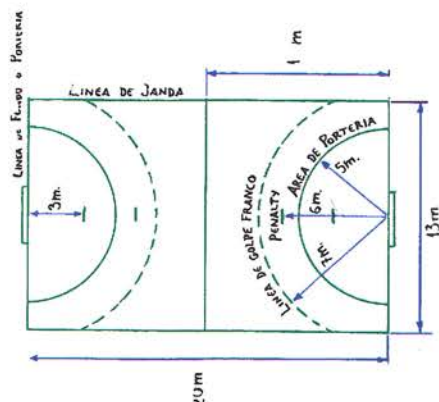
El Mini-Balonmano es la adaptación del Balonmano a edades inferiores, por lo tanto, las normas son las mismas que en el Reglamento de Balonmano, pero adaptadas a las edades correspondientes de la Enseñanza Primaria (6 a 10 años).

El Mini-Balonmano se considera un predeporte cuya finalidad es, además de favorecer el desarrollo psicofísico del niño, iniciarlo en la práctica del Balonmano mediante una adaptación de sus normas a edades inferiores, lo que va a facilitar su ejecución.

La Federación Española de Balonmano ha dispuesto las siguiente normas:

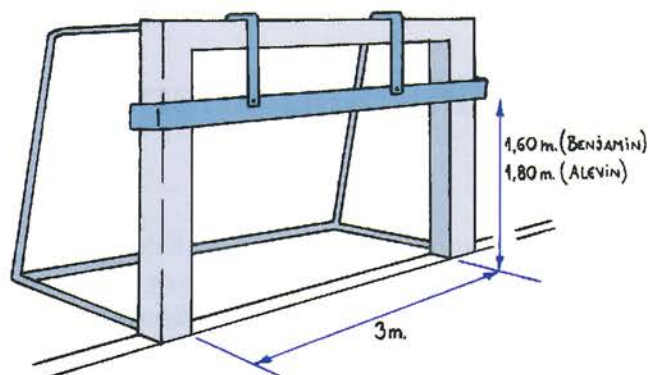
### *Terreno de juego*

El dibujo siguiente determina las dimensiones del campo y las líneas del mismo.



### *La portería*

La portería es la misma de otras categorías superiores, pero reduciendo su altura al disponer un travesaño, tal y como se señala en el dibujo. Es necesario poner una red entre los dos travesaños para evitar los *goles fantasmas* y saber que si el balón impacta por encima del travesaño reglamentario será saque de portería.



### *El balón*

Es de cuero y de 44 centímetros de circunferencia para la categoría Benjamín y de 48 centímetros para Alevín, ya que debe ser fácil de manejar (con una y dos manos) y pesar poco (300-350 grs.).



### *El entrenador*

El entrenador o monitor tiene la responsabilidad de enseñar la práctica y el reglamento del Mini-Balonmano a los jugadores. El entrenador debe, a través del Mini-Balonmano, trabajar de forma lúdica el desarrollo



psico-motriz de los jugadores, teniendo presente que la educación del movimiento y la coordinación son tan importantes como el desarrollo socio-afectivo del niño. De él depende el correcto cumplimiento de la normativa, el juego limpio, el compañerismo, etc.

### *Los jugadores*

Para participar en los torneos, se solicita un **mínimo de 7 y un máximo de 10 jugadores inscritos**. En el campo solamente pueden jugar a la vez **1 portero y 4 jugadores**. Todos los inscritos podrán jugar de portero o jugador de campo, pero el portero se cambiará de camiseta (distinto color).

Es obligación que en cada periodo actúe un portero diferente. Igualmente, todos los jugadores inscritos han de jugar 10 minutos seguidos, como mínimo.

Los equipos pueden ser mixtos, niños y niñas, y deben ir vestidos uniformemente.



### *El árbitro*

El árbitro tiene una doble misión:

- Sancionar todas las irregularidades que se produzcan en el partido.
- Enseñar y explicar las incorrecciones para entender el desarrollo del juego y sus reglas.

Si el árbitro señala falta al cometer una infracción, los jugadores pueden preguntarle el motivo, pero correctamente y sin protestar.



El árbitro elegirá el balón de juego y realizará la designación de campo que será por sorteo.



### *Duración del partido*

El partido se divide en **2 partes**, que a su vez se subdividen en **2 periodos de 10 minutos de juego**, con dos minutos de descanso entre ellos y seis minutos entre parte y parte.



### *Cambio de jugadores*

En el terreno de juego hay **4 jugadores de campo** y **1 portero** por **cada equipo**. El entrenador, al inicio de cada periodo, facilitará al árbitro la alineación del equipo e indicará los cambios en los descansos. Sólo se podrán efectuar los cambios en:

- Los descansos.
- Por lesión.



### *El gol*

Cualquier jugador, incluso el portero, puede marcar gol. Para conseguirlo, **el balón debe penetrar totalmente en la portería**.



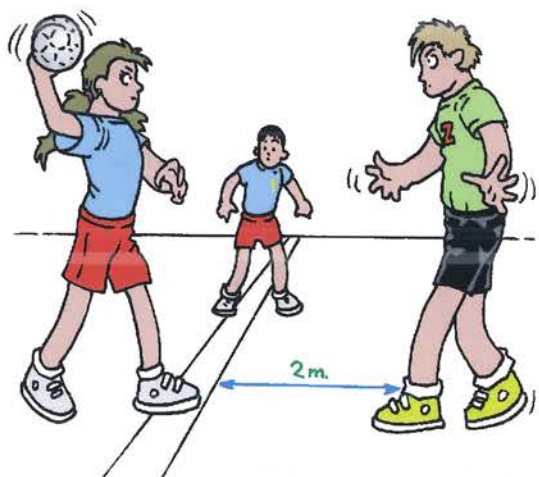
*Saque de portería*

El saque de portería lo realiza el portero cuando el balón lanzado por un contrario va fuera por la línea de fondo.

**Saque de gol:** cuando un equipo marca gol, el portero que lo ha encajado inicia el juego **pisando la línea de 3 metros** y pasando el balón a un compañero, sin necesidad de que el árbitro lo indique.

*Saque de banda*

El saque de banda se produce cuando el balón traspasa la línea de banda y lo ejecuta el equipo que no tocó el balón en último lugar, entonces lo realiza el equipo beneficiado. Al lanzar el saque de banda hay que pisar obligatoriamente la línea lateral y todos los jugadores del equipo contrario deberán ponerse a 2 metros del lanzador como mínimo. Si se realiza el saque de banda sin pisar la línea es golpe franco en contra.



El no cumplimiento de estas cuatro últimas normas se sanciona de la misma forma, con la pérdida de posesión del balón.

**Regla 8: Comportamiento con el contrario**

No se puede agarrar, abrazar, empujar, golpear o zancadillear al contrario para quitarle el balón o evitar que lo reciba.



Se permite impedir el desplazamiento de un contrario situando el tronco delante del atacante, pero sin utilizar los brazos o las piernas para cortar su trayectoria.

El comportamiento antirreglamentario con el contrario conlleva unas sanciones:

*a/ Sanciones técnicas:* incumplir la forma de defender al atacante o de jugar el balón. Se sancionan con:

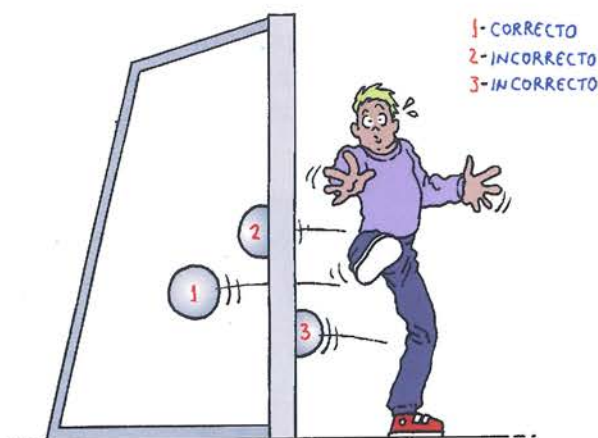
- Golpe franco cuando se ejecuta antirreglamentariamente una acción ofensiva o defensiva.
- 7 metros cuando se ejecuta antirreglamentariamente una acción ofensiva o defensiva evitando una clara ocasión de gol, o pasar el balón al portero dentro de su área de portería y éste tocarlo; y por defender dentro del área de portería a un atacante con balón.

*b/ Sanciones disciplinarias:* por comportamientos antirreglamentarios con el contrario repetidos o graves y por conductas antideportivas con los jugadores, técnicos y espectadores (regla 17). Se sancionan con:

- Amonestación (tarjeta amarilla), la segunda amonestación supone la exclusión de 2 minutos.
- Exclusión de 2 minutos: el equipo juega 2 minutos con un jugador menos.
- Descalificación (tarjeta roja): el jugador no juega más, pero el equipo, a los dos minutos, recupera un jugador.
- Expulsión: el jugador no juega más y el equipo disputa el resto del partido con un jugador menos.

### *Regla 9: El gol*

Es el elemento de puntuación o tanteo para ganar o perder un partido. El gol se consigue cuando el balón traspasa completamente los límites de la portería (línea de portería) sin haberse cometido ninguna infracción al reglamento.

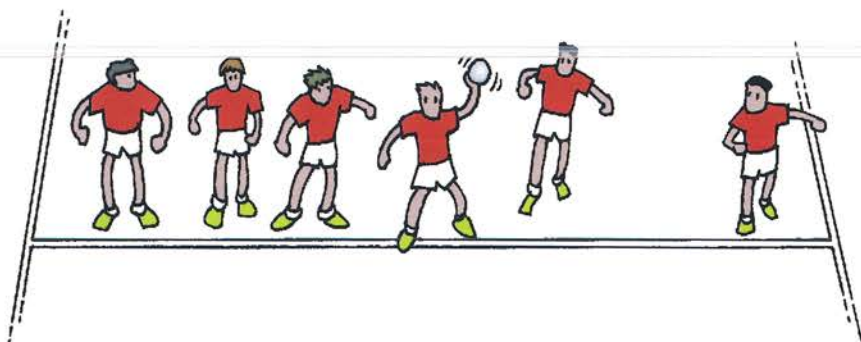


### *Regla 10: El saque de centro*

Es el saque con que se inicia el partido, tanto en el primer como en el segundo tiempo. Los jugadores han de estar en su propio campo y el jugador que posee el balón en el círculo central, pisando la línea de centro del campo; los jugadores contrarios no deben acercarse a menos de 3 metros del jugador que realiza el saque.

Después de cada gol sacará de centro el equipo que ha encajado el gol, sin esperar a que los defensores estén en su propio campo.

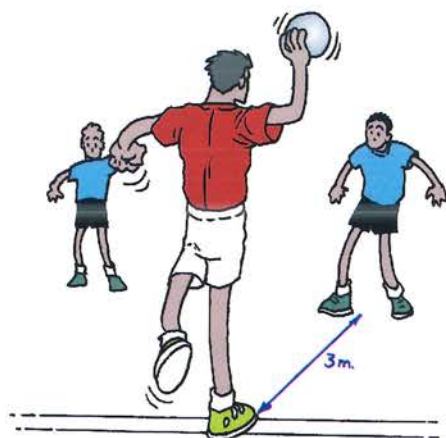
Si el saque ha sido mal realizado se sanciona con pérdida de posesión de balón.



*Regla 11: El saque de banda*

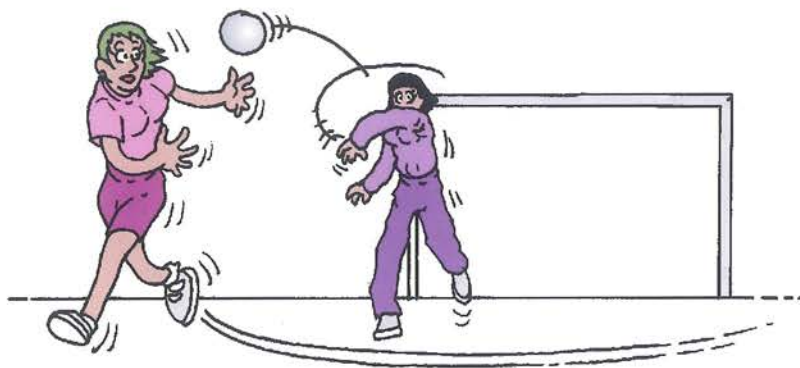
Sacará de banda cualquier jugador del equipo contrario al que lo envió fuera. Se sacará pisando con un pie la línea de banda por donde salió el balón, pudiendo incluso lanzar desde ahí directamente a portería.

Los jugadores contrarios no deben acercarse a menos de 3 metros del jugador que realiza el saque.



*Regla 12: El saque de portería*

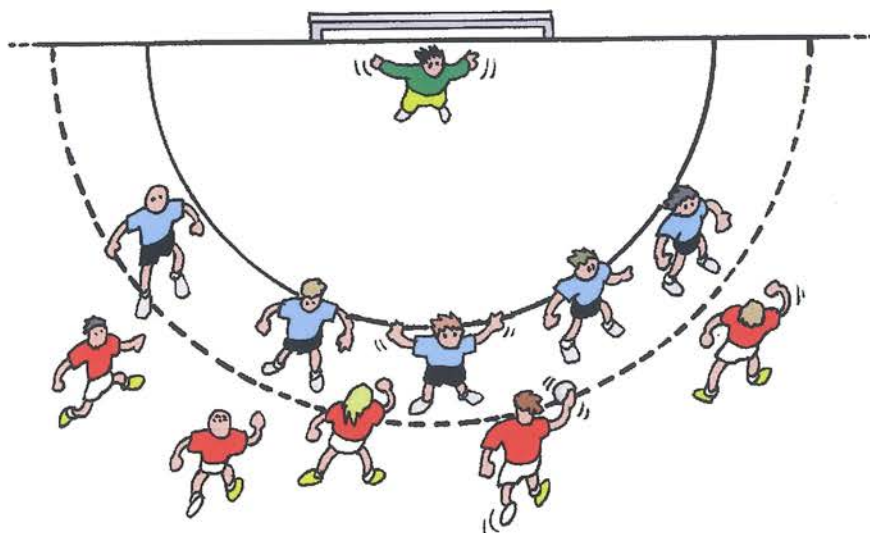
Sacará el portero desde dentro de su área cuando el balón salga, enviado por un contrario o por él mismo, por fuera de la línea de portería.



### *Regla 13: Golpe franco*

Es la falta cometida sobre un contrario por defenderle antirreglamentariamente o por jugar los atacantes el balón cometiendo infracciones al reglamento (doble, pasivo, pasos, etc).

Esta falta se saca desde donde se ha cometido, excepto si se produce entre las líneas de 6 y 9 metros, en cuyo caso se sacaría desde la línea de 9 metros (línea de golpe franco) en el lugar más cercano y con todos los jugadores atacantes más atrás de esta línea.



**Regla 14: El lanzamiento de 7 metros**

Se señala cuando se comete una falta sobre el contrario con clara ocasión de gol, defendiéndole antirreglamentariamente.

Se ejecuta desde detrás de la línea de 7 metros, realizando el lanzamiento a portería cuando lo señale el árbitro, sin pisar la línea de 7 metros, ni mover el pie de apoyo al lanzar.

Todos los jugadores deben de estar detrás de la línea de golpe franco (9 metros), excepto el portero, que debe encontrarse en su área de portería, adelantado como máximo 4 metros de la línea de portería.



**Regla 15: El saque del árbitro**

Se ordena un saque de árbitro en los casos siguientes:

- Cuando jugadores de equipos diferentes cometen una falta al mismo tiempo.
- Cuando el balón toca el techo o algún objeto fijo por encima del terreno de juego.

Siempre que se produce un saque de árbitro ha de interrumpirse el tiempo de juego, realizándolo el árbitro central con un lanzamiento vertical del balón, con todos los jugadores a 3 metros, excepto uno de cada equipo.



***Regla 16: La ejecución de los lanzamientos***

Todos los jugadores han de encontrarse en la posición correcta, según la regla correspondiente, si no será corregida por el árbitro.

En la ejecución del saque de centro, de banda, un golpe franco, un lanzamiento de 7 metros, un pie ha de estar en contacto con el suelo, permitiéndose levantar o mover el otro pie.

Los lanzamientos se consideran ejecutados cuando el balón ha salido de la mano del lanzador.



### *Regla 17: Las sanciones disciplinarias*

Por comportamientos antirreglamentarios con el contrario repetidos o graves y por conductas antideportivas con los jugadores, técnicos y espectadores. Se sancionan con:

- Amonestación (tarjeta amarilla), la segunda amonestación supone la exclusión de 2 minutos.
- Exclusión de 2 minutos: el equipo juega 2 minutos con un jugador menos.
- Descalificación (tarjeta roja): el jugador no juega más, pero el equipo recupera un jugador a los 2 minutos.
- Expulsión: el jugador no juega más y el equipo disputa el resto del partido con un jugador menos.



### *12.6- Controladores del juego*

#### *Regla 18: Los árbitros*

Cada partido será dirigido por dos árbitros, cada uno de los cuales tiene los mismos derechos. Son asistidos por un anotador y un cronometrador.

Los árbitros tienen las siguientes obligaciones:

- Vigilar la conducta de los jugadores.
- Examinar el estado del terreno de juego y porterías.
- Verificar los balones y elegir el que será utilizado.
- Anotar los goles, amonestaciones, exclusiones,... etc.

Existen competiciones en las que sólo hay un árbitro (escolares, cate-

gorías inferiores, etc); en este caso es el responsable de todas las obligaciones, incluyendo las de anotador y cronometrador.



*Regla 19: El anotador y el cronometrador*

El anotador controla la lista de jugadores y, con el cronometrador, vigila la entrada de los jugadores. Lleva también el acta del partido, indicando los datos (goles, exclusiones, etc).

El cronometrador controla la duración del juego, las paradas de tiempo que deciden los árbitros y el tiempo de exclusión de los jugadores.



### ***Gestoforma***

Los 18 gestos que utilizan los árbitros para explicar sus decisiones



**Penetrar en el  
área de portería**



**Dobles,  
doble bote**



**Pasos, más de  
3 seguidos**



**Abrazar, retener,  
empujar**



**Golpear**



**Falta del atacante,  
lanzarse sobre el  
contrario**



**Saque de  
banda**



**Saque de  
portería**



**Golpe franco  
dirección**



**No respetar la  
distancia 3 metros**



**Juego  
pasivo**



**Gol**



**Saque  
de árbitro**



**Amonestación (amarilla)  
Descalificación (roja)**



**Exclusión  
2 minutos**



**Expulsión**



**Interrupción del  
tiempo de juego  
(time-out)**



**Autorización para  
entrar en el terreno de  
juego tras time-out**

### *Reglamento adaptado al Balonmano de Iniciación*

#### *Alevín: (4 periodos de 15 minutos)*

- Cada periodo ha de actuar un portero diferente.
- Defensas individuales:
  - Todo el campo.
  - La mitad del campo.
- Cambio de jugadores al finalizar cada periodo o si hay excesiva fatiga en cualquier momento del mismo.
- Se prohíbe la permanencia de 4 jugadores defensores entre las líneas de 6 y 9 metros, siempre que no venga determinada por la propia acción de juego ante los movimientos de los atacantes.

#### *Infantil: (3 periodos de 20 minutos)*

- Cada periodo ha de actuar un portero diferente.
- Defensas individuales a partir del centro del campo.
- Iniciación a las defensas zonales en dos líneas (3:3).
- Se prohíbe realizar defensas mixtas (defender a algún jugador en individual y al resto en zona). Dicha incorrección será advertida por el árbitro en primer lugar, y si se repite se sancionará con lanzamiento de 7 metros.

***Cadete:***

- Siguiendo el Reglamento de la Federación Española de Balonmano.



*13*

# **mini-balonmano**

## Mini-Balonmano

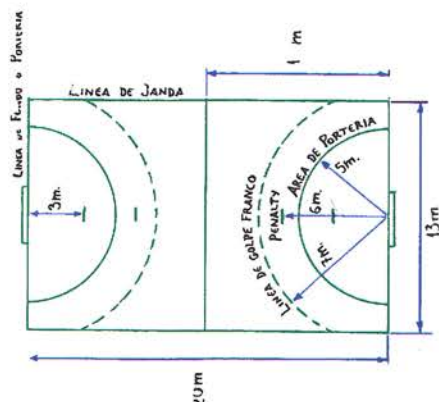
El Mini-Balonmano es la adaptación del Balonmano a edades inferiores, por lo tanto, las normas son las mismas que en el Reglamento de Balonmano, pero adaptadas a las edades correspondientes de la Enseñanza Primaria (6 a 10 años).

El Mini-Balonmano se considera un predeporte cuya finalidad es, además de favorecer el desarrollo psicofísico del niño, iniciarlo en la práctica del Balonmano mediante una adaptación de sus normas a edades inferiores, lo que va a facilitar su ejecución.

La Federación Española de Balonmano ha dispuesto las siguiente normas:

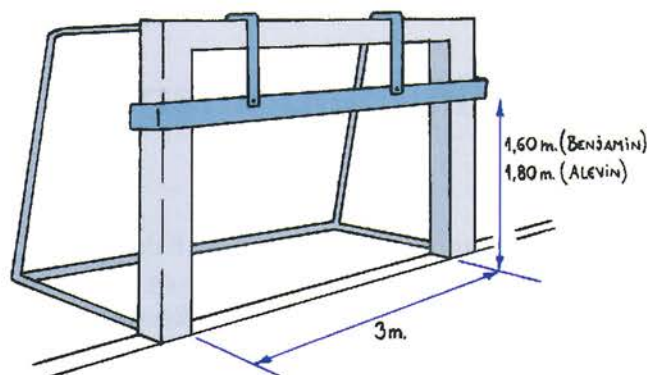
### *Terreno de juego*

El dibujo siguiente determina las dimensiones del campo y las líneas del mismo.



### *La portería*

La portería es la misma de otras categorías superiores, pero reduciendo su altura al disponer un travesaño, tal y como se señala en el dibujo. Es necesario poner una red entre los dos travesaños para evitar los *goles fantasmas* y saber que si el balón impacta por encima del travesaño reglamentario será saque de portería.



### *El balón*

Es de cuero y de 44 centímetros de circunferencia para la categoría Benjamín y de 48 centímetros para Alevín, ya que debe ser fácil de manejar (con una y dos manos) y pesar poco (300-350 grs.).



### *El entrenador*

El entrenador o monitor tiene la responsabilidad de enseñar la práctica y el reglamento del Mini-Balonmano a los jugadores. El entrenador debe, a través del Mini-Balonmano, trabajar de forma lúdica el desarrollo



psico-motriz de los jugadores, teniendo presente que la educación del movimiento y la coordinación son tan importantes como el desarrollo socio-afectivo del niño. De él depende el correcto cumplimiento de la normativa, el juego limpio, el compañerismo, etc.

### *Los jugadores*

Para participar en los torneos, se solicita un **mínimo de 7 y un máximo de 10 jugadores inscritos**. En el campo solamente pueden jugar a la vez **1 portero y 4 jugadores**. Todos los inscritos podrán jugar de portero o jugador de campo, pero el portero se cambiará de camiseta (distinto color).

Es obligación que en cada periodo actúe un portero diferente. Igualmente, todos los jugadores inscritos han de jugar 10 minutos seguidos, como mínimo.

Los equipos pueden ser mixtos, niños y niñas, y deben ir vestidos uniformemente.



### *El árbitro*

El árbitro tiene una doble misión:

- Sancionar todas las irregularidades que se produzcan en el partido.
- Enseñar y explicar las incorrecciones para entender el desarrollo del juego y sus reglas.

Si el árbitro señala falta al cometer una infracción, los jugadores pueden preguntarle el motivo, pero correctamente y sin protestar.



El árbitro elegirá el balón de juego y realizará la designación de campo que será por sorteo.



### *Duración del partido*

El partido se divide en **2 partes**, que a su vez se subdividen en **2 periodos de 10 minutos de juego**, con dos minutos de descanso entre ellos y seis minutos entre parte y parte.



### *Cambio de jugadores*

En el terreno de juego hay **4 jugadores de campo** y **1 portero por cada equipo**. El entrenador, al inicio de cada periodo, facilitará al árbitro la alineación del equipo e indicará los cambios en los descansos. Sólo se podrán efectuar los cambios en:

- Los descansos.
- Por lesión.



### *El gol*

Cualquier jugador, incluso el portero, puede marcar gol. Para conseguirlo, **el balón debe penetrar totalmente en la portería**.



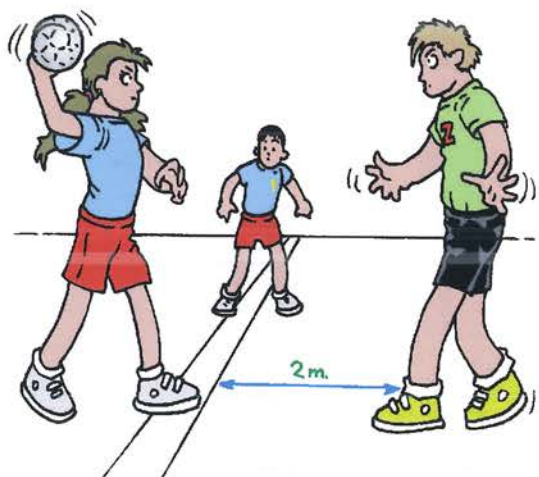
*Saque de portería*

El saque de portería lo realiza el portero cuando el balón lanzado por un contrario va fuera por la línea de fondo.

**Saque de gol:** cuando un equipo marca gol, el portero que lo ha encajado inicia el juego **pisando la línea de 3 metros** y pasando el balón a un compañero, sin necesidad de que el árbitro lo indique.

*Saque de banda*

El saque de banda se produce cuando el balón traspasa la línea de banda y lo ejecuta el equipo que no tocó el balón en último lugar, entonces lo realiza el equipo beneficiado. Al lanzar el saque de banda hay que pisar obligatoriamente la línea lateral y todos los jugadores del equipo contrario deberán ponerse a 2 metros del lanzador como mínimo. Si se realiza el saque e banda sin pisar la línea es golpe franco en contra.



*Saque de árbitro*

Al comienzo de cada periodo se efectuará un saque neutral entre dos jugadores. Es obligación que cada vez lo realice un jugador distinto. Cuando dos o más jugadores de equipos contrarios, en disputa por un balón, lo retienen, el árbitro indicará saque de árbitro; entonces lanzará el balón al aire y un jugador de cada equipo saltará para hacerse con el balón.

*Golpe franco*

Se considera golpe franco a la falta cometida sobre un contrario por defenderle antirreglamentariamente o por jugar los atacantes el balón cometiendo infracciones al Reglamento (doble, pasivo, pasos, etc) en estos casos se realiza el saque de la falta desde el lugar donde se ha producido.

Las faltas cometidas por los defensores entre el área de portería y la línea de golpe franco se lanzarán desde fuera de la línea discontinua. **Los jugadores atacantes no pueden en el momento del saque estar dentro de la zona.**

El lanzamiento del golpe franco lo realiza cualquiera y sin que el árbitro lo indique.

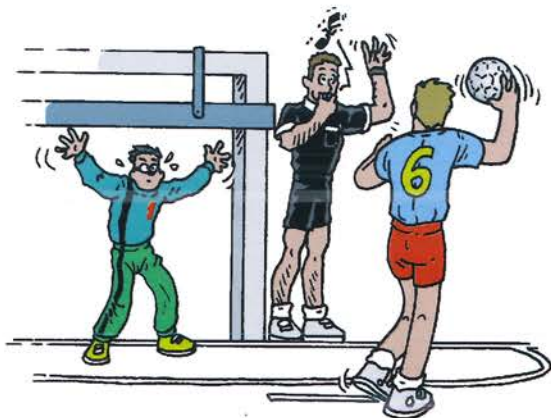


*Tiempo muerto*

Para corregir errores, el entrenador de cada equipo puede solicitar un **tiempo muerto de 1 minuto de duración en cada periodo de partido**. Este tiempo muerto sólo será concedido por el árbitro cuando el balón está en posesión del equipo solicitante o después de haber conseguido un gol válido, cualquiera de los dos equipos y antes de que se produzca el saque de gol.

*Penalty (6 metros)*

Es el **lanzamiento directo desde la línea de 6 metros**, sólo el portero puede evitarlo y sin salir por delante de la línea de penalty. El resto de los jugadores tienen que estar fuera de la línea de golpe franco y a dos metros del lanzador. **Este lanzamiento lo realizará el mismo jugador obstaculizado o perjudicado** y cuando el árbitro lo indique.



*Fair-Play (juego limpio)*

**Insultar o realizar acciones o gestos de menosprecio o protesta** hacia los compañeros, adversarios, técnicos, árbitro o público será **sancionado con penalty** (6 metros) y posterior posesión del balón para el equipo contrario (el portero inicia el juego como si se tratara de saque de gol). Se sancionará de igual forma las mismas acciones realizadas por los entrenadores y que vayan dirigidas al árbitro, público o adversarios.

*Marcador*

El valor del gol marcado es igual a 1. Cada partido se divide en dos partes como si fuesen dos partidos. Des esta forma, el resultado del partido tan sólo podrá ser de 0-0, 1-0, 1-1 ó 2-0, sin importar en ningún caso el número de goles a favor o en contra. Si en una parte (1º y 2º periodo) el resultado es empate, el valor será 0.

| 1ª PARTE       |          |            |          |
|----------------|----------|------------|----------|
| 1º periodo     |          | 2º periodo |          |
| Equipo A       | Equipo B | Equipo A   | Equipo B |
| 2              | 3        | 5          | 3        |
| Total 1ª PARTE |          |            |          |
| Equipo A       | Equipo B |            |          |
| 7              | 6        |            |          |
| VALOR          |          |            |          |
| 1              | 0        |            |          |

## 2ª PARTE

## 1º periodo

| Equipo A | Equipo B |
|----------|----------|
| 3        | 4        |

## 2º periodo

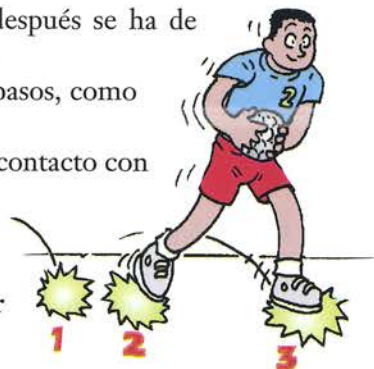
| Equipo A | Equipo B |
|----------|----------|
| 6        | 4        |

## Total 1ª PARTE

| Equipo A                | Equipo B |
|-------------------------|----------|
| 9                       | 8        |
| VALOR (Resultado final) |          |
| 2                       | 0        |

*Está permitido*

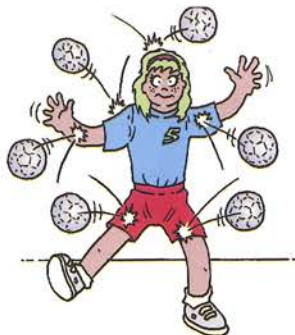
- Dar tres pasos sin botar el balón, después se ha de pasar a un compañero, botar o lanzar a portería.
- Mantener el balón, sin botarlo ni dar pasos, como máximo 3 segundos.
- Cambiar el balón de mano sin perder el contacto con ella.
- El portero puede efectuar el saque de invasión de área del equipo contrario desde cualquier punto del área propia, sin esperar que el árbitro lo indique.



– En el saque de banda se debe pisar con un pie la línea y está permitido lanzar a portería, si existe la posibilidad de marcar gol. No pisar la línea es falta (golpe franco).



– Contactar el balón con todo el cuerpo, excepto rodilla o pie voluntariamente.



– Quitar el balón al contrario, pero con la mano abierta y sin tocar al oponente.



– Ponerse delante del atacante sin utilizar los brazos o piernas para cortar su trayectoria.

***Está sancionado***

– Penetrar en las áreas de portería (si se es jugador de campo) o salir de éstas con el balón (si se es portero). Se penaliza con penalty.



– Pasar el balón al portero del propio equipo estando éste dentro del área. Se penaliza con penalty.



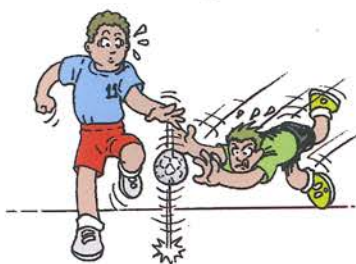
– Coger, empujar, golpear o zancadillear a un jugador. Según lo peligroso de la acción, el árbitro puede mostrar **tarjeta amarilla (amonestación)** o **excluir al jugador con dos minutos** con lo que el equipo del jugador sancionado se queda con un jugador menos durante este tiempo.



– Correr con el balón más de tres pasos sin botarlo o pasarlo a un compañero.



– Lanzarse a por un balón, en disputa con el contrario.



– Golpear o molestar al contrario con o sin balón controlado.



– Defender dentro del área para interferir o hacer falta a un contrario está sancionado con penalty.



– El portero no puede salir del área de portería con o sin balón y no puede coger el balón parado o rodando fuera de su área. Está sancionado con penalty.

– Los jugadores de campo no pueden coger el balón rodando dentro del área de portería, han de esperar a que salga fuera. Es golpe franco.

– Entrar en el terreno de juego con objetos peligrosos (colgantes, brazaletes, relojes, anillos, pendientes, horquillas...).



– Golpear el balón voluntariamente con los pies.



– Botar el balón con las dos manos. Esta incorrección es dobles y se sanciona con golpe franco en contra.



– Los equipos no pueden conservar la posesión durante un tiempo excesivo o hacer acciones que demuestren que el equipo renuncia a marcar gol. Esta incorrección es pasivo y se sanciona con golpe franco en contra.

– Se prohíbe realizar defensas mixtas (defender individual a un solo jugador), estando permitida la realización de defensas individuales a varios jugadores.



# bibliografía

- Domingo Bárcenas y Juan de Dios Román. *Balonmano: Técnica y metodología*. Ed: Gymmos, 1991.
- Juan L. Antón García. *Balonmano. Fundamentos y Etapas de Aprendizaje*. Ed: Gymmos, 1990.
- Juan de Dios Román. *Guía metodológica. Iniciación al Balonmano*. Ed: Gymmos, 1988.
- Juan de Dios Román. *Iniciación al Balonmano*. Ed: Gymmos, 1989.
- Juan Oliver y Patricia Sosa. *Balonmano. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. M.E.C., 1996.
- Comité Olímpico Español y Federación Española de Balonmano. *Balonmano*. 1992.
- Paul Cercel. *Balonmano, ejercicios para las fases del juego*. Ed: Sport Turins, 1980.
- Claude Bayer. *La enseñanza de los Juegos Deportivos Colectivos*. Ed: Hispano-Europea, 1986.

- Fernando Sánchez Bañuelos. *Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Ed: Gymmos, 1986.
- Domingo Bárcenas. *Técnica*. Federación Española de Balonmano, 1976.
- Juan A. Moreno. *Comunicación Técnica, nº 3. Temporada 97/98*. Federación de Castilla y León de Balonmano.
- Juan A. García. *Comunicación Técnica, nº 3. Temporada 97/98*. Federación de Castilla y León de Balonmano.
- Begoña Llorente. *Balonmano en el marco de la reforma*. (No publicado).
- *Reglamento de Balonmano*. Federación Española de Balonmano.
- *Minibalonmano*. Federación Española de Balonmano. Ed; Gymmos, 1995.
- Manuel M. Meléndez-Falkowski y Ernesto Enríquez Fernández. *Minibandball*. Ed: Esteban Sanz Martínez, 1988.



*Diputación  
Provincial  
de Burgos*

