

BALONMANO

DEPORTE
ESCOLAR



DIPUTACION
PROVINCIAL
DE BURGOS



AYUNTAMIENTO DE BURGOS



AYUNTAMIENTO
DE ARANDA DE DUERO



AYUNTAMIENTO
DE MIRANDA DE EBRO



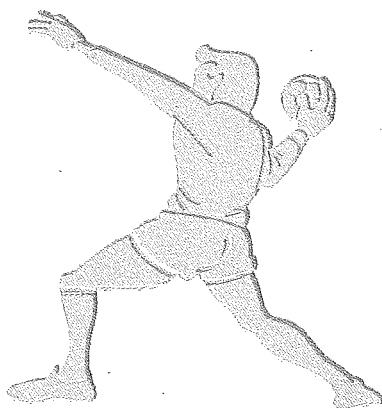
Junta de
Castilla y León

BURGOS Y PROVINCIA

JUEGOS ESCOLARES

BURGOS Y PROVINCIA

Balonmano



Textos:

Miguel Ángel de los Mozos Rojas

Natividad Delgado Vicario

Ilustraciones:

Santiago Puente Pineda

Edita:

Comisión Provincial de Juegos Escolares Burgos

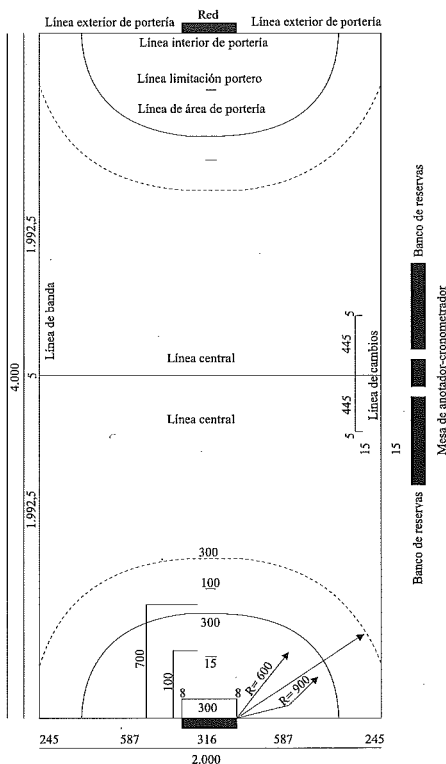
Diseño e impresión:

MRD (Mira lo Que te Digo. S.L.)

INSTALACIONES Y MATERIAL

ESPACIO DE JUEGO

Dimensiones del terreno de juego:



Dentro del terreno de juego tienes que conocer:

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

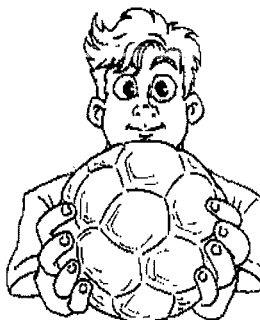
-Área de golpe franco: Espacio comprendido entre la línea de 6 mts. y la línea de 9 mts.

-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 mts. y 9 mts.

EL BALÓN

Será de cuero u otro material adecuado.



HOMBRES		EDAD	MUJERES	
CIRCUNFERENCIA	PESO		CIRCUNFERENCIA	PESO
48/50 cm.	300/350 gr.	< 11 años	48/50 cm.	300/350 gr.
48/50 cm.	300/350 gr.	11 - 12 años	48/50 cm.	300/350 gr.
54/56 cm.	300/350 gr.	13 - 14 años	50/52 cm.	300/350 gr.
58/60 cm.	425/475 gr.	> 14 años	54/56 cm.	425/475 gr.

JUGADORES y ENTRENADORES**Los equipos:**

El partido será jugado por dos equipos compuestos por 6 jugadores de campo y 1 portero. En el acta pueden figurar 12 jugadores, 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.

Los entrenadores:

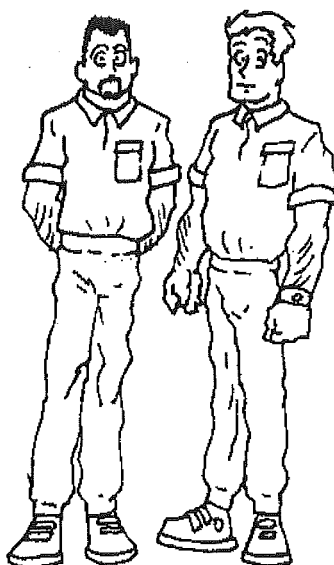
El entrenador o monitor es el director del equipo, asesorando a los jugadores desde la banda, siendo el responsable de las sustituciones de los jugadores y solicitando los tiempos muertos. De él depende el correcto cumplimiento de la normativa, el "juego limpio", el compañerismo.

Uniformes de juego:

Todos los jugadores de un mismo equipo deberán ir perfectamente uniformados con los mismos colores y con numeración en la camiseta.

Equipo arbitral:

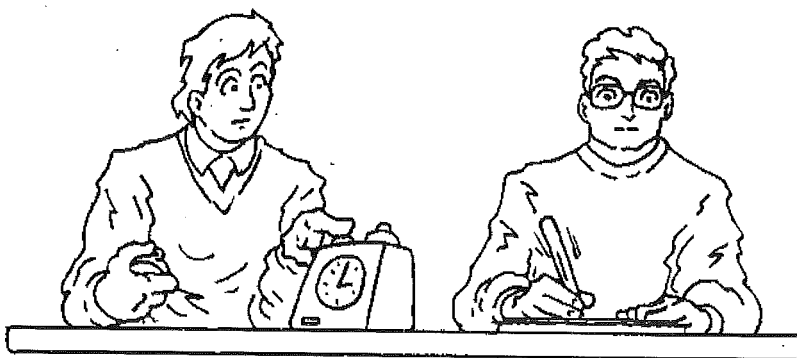
Cada partido será dirigido por dos árbitros, cada uno de los cuales tiene los mismos derechos. Son asistidos por un anotador y un cronometrador.



Existen competiciones en las que sólo hay un árbitro (escolares, categorías inferiores, etc.). En este caso, es el responsable de todas las obligaciones, incluyendo las del anotador y cronometrador.

REGLAMENTO DE JUEGO

Tiempo de juego:



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

EDAD	DURACIÓN	DESCANSOS	TIEMPOS MUERTOS
11 y 12 años	2 tiempos de 20 minutos	10 minutos	1 por periodo
13 y 14 años	2 tiempos de 20 minutos	10 minutos	1 por periodo
15 y 16 años	2 tiempos de 25 minutos	10 minutos	1 por periodo
17 y 18 años	2 tiempos de 30 minutos	10 minutos	1 por periodo

Comienzo del partido:

La elección del campo y del saque de comienzo se sorteará mediante una moneda. Después de cada descanso los equipos cambiarán de campo y de saque.

¿COMO SE JUEGA?

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

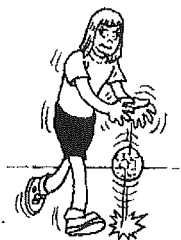
Faltas:

Pasos

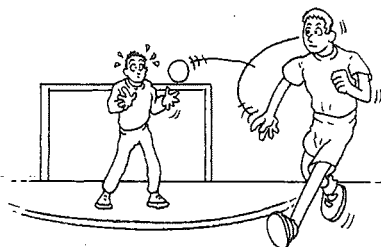
Dar 4 o más pasos con el balón en la mano. Se sanciona con pérdida de posesión del balón. Se puede dar 3 pasos como máximo con el balón.

Dobles

Después de botar y adaptar el balón no se puede volver a botar y volver a tocar el balón 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.



Pasivo

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

- 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.*

Sanciones:

a) Técnicas:

Incumplir la forma de defender al atacante o de jugar el balón.

Se sanciona con:

- **Golpe franco**, cuando se ejecuta antirreglamentariamente una acción ofensiva o defensiva.
- **7 metros (penalty)**, cuando se ejecuta antirreglamentariamente una acción ofensiva o defensiva evitando una clara ocasión de gol, o por 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) 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 min. con un jugador menos.
- **Descalificación (tarjeta roja)** : El jugador no juega más, pero el equipo a los dos minutos recupera 1 jugador.
- **Expulsión**: El jugador no juega más y el equipo disputa el resto del partido con un jugador menos.

EL SAQUE DE CENTRO.

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 de 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.

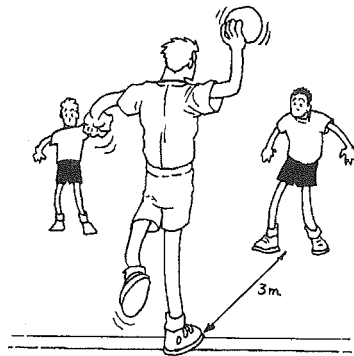
Si el saque ha sido mal realizado, se sanciona con pérdida de posesión del balón.

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 de acercarse a menos de 3 metros del jugador que realiza el saque.



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.

EL GOLPE FRANCO.

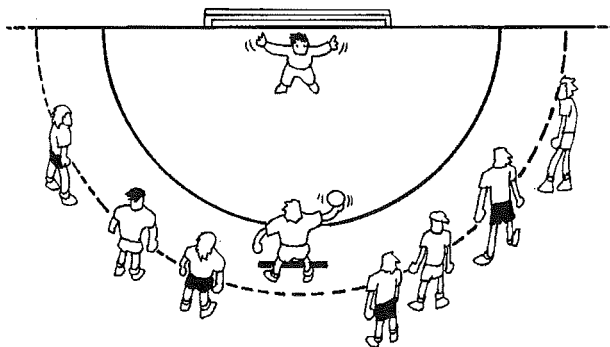
Es la falta cometida sobre un contrario por defenderle antirreglamentariamente o por jugar los atacantes el balón cometiendo infracciones al reglamento (doble, pasivo, pasos..., etc.). Esta falta se saca desde donde se ha cometido, excepto si se produce entre las líneas de 6 y 9 metros, en cuyo caso, 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.

EL LANZAMIENTO DE 7 METROS. PENALTY

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

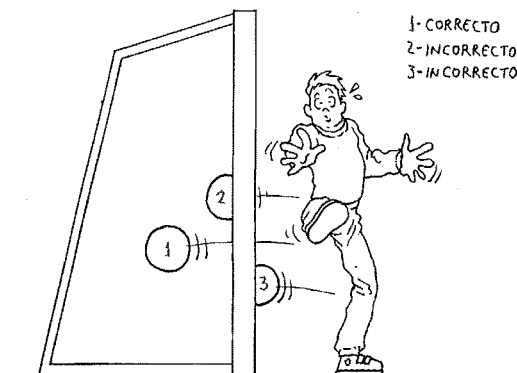
Se ejecuta desde detrás de la línea de 7 metros, realizando el lanzamiento a portería cuando lo señale el árbitro, sin pisar la línea de 7 metros, ni mover el pie de apoyo al lanzar.

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



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 haber cometido ninguna infracción al reglamento:



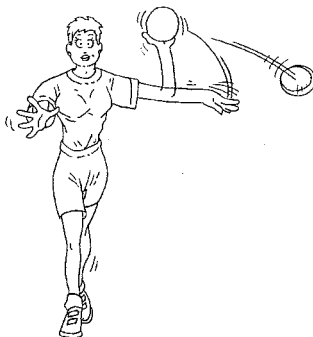
ASPECTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS BÁSICO

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 debe dominar el mayor número de tipos de pases posibles, ya que ganaremos en calidad técnica.

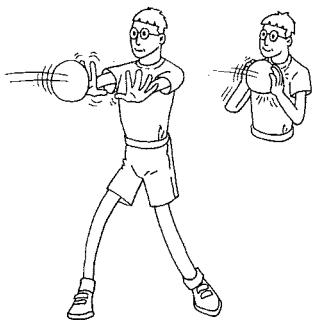


RECEPCIÓN

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:

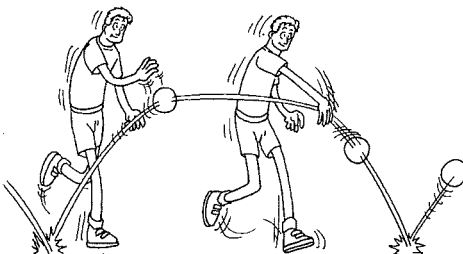
- El receptor no debe mirar de forma continuada al poseedor del balón, si debe mirar al balón cuando se dirija hacia él.
- Adoptar una postura que garantice una buena recepción y un control correcto del balón.



EL 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.
- Proteger el balón del adversario.
- Dominio del bote con ambas manos, con cambios de mano y con cambios de dirección, esto es fundamental.



EL LANZAMIENTO

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:

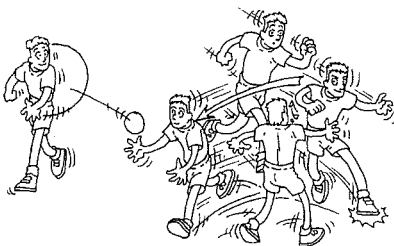
- Realizarlo en el momento oportuno.
- Ejecutarlo con la adecuada velocidad, precisión y potencia.
- Dominar varios tipos de lanzamientos.



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.

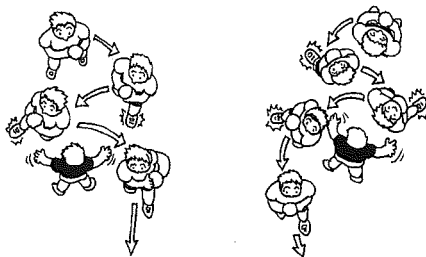


FINTA

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.
- Que la acción inicial represente un claro peligro para el defensor, si no, el engaño no se produciría.



NORMAS GENERALES PARA EL BALONMANO

Las fichas se entregarán al Árbitro, 10 minutos antes del comienzo del encuentro. Aquel jugador, que no esté al empezar el segundo tiempo, no podrá ser alineado.

El tiempo de cortesía NO EXISTE.

El equipo de casa pondrá a disposición del Árbitro dos balones reglamentarios antes del comienzo del partido.

Todos los campos dispondrán de una mesa y una silla donde los Árbitros confeccionarán el acta del partido.

En los partidos que se alcance la diferencia de 8 goles, se dará por finalizado el partido, aunque se podrá seguir jugando hasta que se consuma el tiempo.

Sistema de juego:

Se recomienda la participación de todos los jugadores inscritos en el acta.

Será de liga a doble vuelta, otorgándose los puntos a cada equipo de la forma siguiente:

Partido ganado	2 puntos.
Partido perdido	0 puntos.
Partido empatado	1 punto.
Partido no presentado	- 1 punto.

Otras normas:

Siempre bajo el reglamentario de Balonmano.

El tiempo de descanso será de 10 minutos, siempre que el partido comience a su hora.

Se parará el cronómetro, nada más, en caso de lesión o tiempos muertos.

NOTAS

NOTAS



AYUNTAMIENTO DE BURGOS
SERVICIO MUNICIPALIZADO DE
INSTALACIONES DEPORTIVAS Y DE RECREO



INSTITUTO PROVINCIAL
PARA EL DEPORTE
Y JUVENTUD