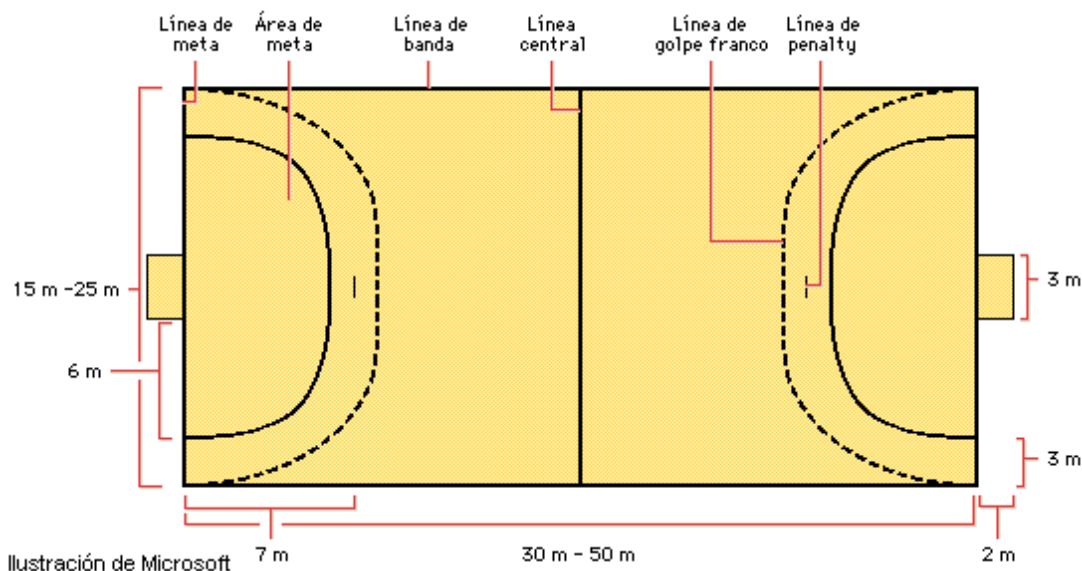


Balonmano:

Deporte practicado entre dos equipos de siete jugadores que intentan introducir con las manos la pelota en el interior de la portería defendida por el equipo contrario.

Campo y pelota:

Los partidos de balonmano a siete (modalidad más extendida) se juegan sobre un campo de 30 a 50 m de largo por 15 a 25 m de ancho, normalmente sobre una superficie de cemento o parquet. En la parte central de sus extremos se sitúan las porterías, que tienen 3 m de ancho por 2 m de alto y están provistas de una red sin tensar que evita que la pelota salga rebotada al entrar. Los postes, cuadrados, han de tener 8 cm de espesor. Una línea divide en dos mitades el terreno de juego. El área de portería queda limitada por una línea paralela de 3 m cuyos extremos van unidos a la línea de fondo por un cuarto de círculo cuyo centro es el de la misma portería. Esta zona de los 6 m no puede ser pisada o atravesada por ningún jugador, tanto de uno como de otro equipo, con excepción del portero. Éste puede emplear cualquier parte del cuerpo para parar el balón. A tres metros de la línea de área hay otra discontinua denominada «línea de golpe franco», desde donde se ponen en juego las faltas cometidas en las inmediaciones del área de portería.



El peso de la pelota es de 325 a 400 gramos en los partidos de categoría femenina y de 425 a 475 en los de masculina. Su diámetro puede oscilar entre los 58 y los 60 cm. Los jugadores visten camiseta (con un número o dorsal identificativo visible en su parte delantera y trasera), pantalones cortos y calzado deportivo. La indumentaria del portero ha de ser claramente diferenciada a la del resto. Dos árbitros son los encargados de dirigir el partido.

Reglamento:

Los encuentros de balonmano se dividen en dos períodos de 30 minutos con un descanso de 10 entre ellos. Cada equipo consta de 12 jugadores (7 titulares y 5 suplentes). Éstos se diferencian según la función que realizan y la situación que ocupan (portero, extremos, segundos líneas, pívot, central) y pueden ser suplidos cuantas veces considere el entrenador en cualquier momento del partido, previa autorización del árbitro. Éste puede expulsar a los jugadores de forma temporal (2, 3 o 5 minutos) o definitiva, según la gravedad y voluntariedad de las faltas cometidas.

La pelota puede ser tocada con las manos, los brazos, el tronco y la cabeza pero nunca con los pies (exceptuando al portero); no puede ser retenida más de tres segundos por un jugador que permanezca inmóvil ni éste puede hacer más de tres pasos seguidos sin botarla. Si el equipo atacante trata de conservar la pelota sin ánimo de tirar a gol (para sostener un resultado favorable, por ejemplo), puede ser sancionado con la pérdida de la pelota, que pasará al equipo contrario.

Una infracción reglamentaria suele ser castigada con un tiro libre, poniendo en juego la pelota un oponente del infractor en el punto donde se ha cometido la falta. Si ésta ha sido grave se produce un penalti, castigado con un lanzamiento que se efectúa a siete metros de la portería. Toda falta cometida dentro de la zona de los 6 m es castigada con un golpe franco si el jugador que la sufre no está en posición de tiro o en posesión de la pelota. En el caso de que estuviera en disposición de tirar (con el brazo extendido, en pleno salto, inclinado hacia delante, etc.), la falta se castigará con un penalti.

Los gestos técnicos básicos en el balonmano son el bote, el pase a otro jugador, la recepción o control de la pelota y el tiro o lanzamiento a portería (que puede ser en suspensión). El gol no es válido si, antes de soltar el balón, el jugador se apoya en el área de portería.

Normas durante el juego

- No se puede botar el balón cogerlo y volverlo a botar, ni tampoco botarlo con las dos manos, dobles.
- No se puede dar mas de tres paso con el balón en las manos, pasos.
- No se puede retener mucho el circulamiento del balón ni atacar durante mucho tiempo, si esto es así se amenazara levantando el pasivo, tienen dos o tres pases y después de ellos un lanzamiento a puerta, si esto no se efectúa y se sigue pasando el árbitro pitara pasivo.
- Tampoco se puede pisar ni defendiendo ni atacando la línea continua de seis metros, pisando.
- No se puede dar aun jugador, ni tampoco empujar con el cuerpo, ni cogerlo, durante el lanzamiento el jugador lazante no se puede tocar solo se podrá bloquear con las manos el lanzamiento. Seria golpe si la acción es demasiado violenta se le excluirá al jugador durante dos minutos.

Los sistemas de ataca

El ataque en las primeras etapas del balonmano como puede ser benjamín y alevín, tanto la defensa como el ataca se ara en individual. A partir de alevín se puede jugar en zona, o individual.

Los sistemas defensivos

TIPOS DE DEFENSA:

- **Defensa 5:1:** Esta defensa consiste en un jugador adelantado y cinco defendiendo pegados a la línea de 6 metros. El jugador adelantado puede estar para interrumpir pases y forzar errores, para defender individualmente a un jugador o para cortar las trayectorias de los laterales hacia el centro.

Atacantes: rojos

Defensores: negros

- **Defensa 6:0:** Consiste en defender los 6 jugadores en el área de 6 metros:
- **Defensa 3:3:** Consiste en defender 3 adelantados y 3 abajo. Este tipo de defensa se realiza cuando se quiere meter presión al rival. Es arriesgado aplicarla ya que es fácil desmarcarse en ella:
- **Defensa 4:2:** Consiste en dos jugadores adelantados y 4 abajo. Esta defensa en muy eficaz si se

realiza bien ya que provoca muchos errores al contrario:

- **Defensa pres:** Defensa cada uno con uno. Se suele realizar cuando está apunto de acabar el partido y se quiere recuperar un balón a toda costa:

