

# BALONMANO.

## -INTRODUCCIÓN –

El **balonmano** (del inglés **handball**) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos, cada uno de siete jugadores (seis son jugadores de campo y uno es portero) . El objetivo del juego es conseguir marcar gol con la pelota en la mano en la meta del equipo rival. El equipo que después del partido, que consta de dos partes de 30 minutos, haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

Además del balonmano en interior (por lo general, se refiere simplemente al balonmano común) aún hay otras dos variantes. Una de ellas es el balonmano playa, muy común en las zonas de costa y otra de ellas es el orientado a niños, el minibalonmano.

## 1 - ORÍGENES –

Para establecer los orígenes del balonmano, los investigadores tratan de buscar similitudes y puntos de contacto con juegos propios de los **griegos** y de los **romanos**. Aunque a nadie escapa, no obstante, que la agilidad del hombre con sus manos pudo llevarle ya en las primeras civilizaciones conocidas a utilizarlas para sus juegos. Todo el mundo está de acuerdo en que el balonmano, tal y como se entiende ahora, es un deporte realmente muy joven, del **primer cuarto de nuestro siglo**.

En la antigua Grecia existió el "juego de uranía" en el que se usaba el balón de medidas parecida a una manzana, que debía ser sostenido en el aire.

Posteriormente, también entre los romanos el médico Claudio Galeno había aconsejado a sus enfermos la práctica del "Harpastum", una modalidad que se realizaba con una **pelota** y con las **manos**. Aquello se producía alrededor de los años **150 a. de C.** Mucho más adelante, ya en la **Edad Media**, el **trovador** Walter Von der Vogelwide describió asimismo el "juego de la pelota", que consistía en atrapar el balón en vuelo de una forma parecida a como se lo pasan ahora los jugadores de balonmano.

### 1.2. El balonmano en la actualidad

El balonmano se ha desarrollado a partir de una serie de juegos similares, que estuvieran en vigor al comienzo del siglo XX. Este tipo de juegos empezaron a ser practicados en el centro y norte de Europa, en 1926 se estableció el Reglamento Internacional de Balonmano. En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por 11 países durante los Juegos Olímpicos de Verano. Este organismo más tarde se convirtió en la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF).

En la primera parte del siglo XX, el balonmano fue jugado en el estilo de once contra once, que se practicaba al aire libre en campos de fútbol y, de hecho, esta versión del juego sigue siendo practicada por veteranos en países como Austria y Alemania.

# GESTOS TÉCNICOS

Debemos distinguir entre los gestos técnicos que utilizaremos en función de la situación y momento del juego en el que nos encontremos , de forma que :

## ELEMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS

- Posición de base
- Desplazamientos con / sin balón
- Adaptación y manejo del balón
- Pases y recepciones
- Bote
- Lanzamiento
- Fintas de desplazamiento (engaños)

## ELEMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS

- Posición de base
- Desplazamiento
- Marcaje a distancia / en proximidad
- Interceptación del balón
- Blocajes

También debemos distinguir a la hora de hablar de la TÁCTICA :

- **TÁCTICA INDIVIDUAL:** aplicación por parte de un jugador de un gesto técnico ofensivo o defensivo como solución a una situación específica del juego.
- **TÁCTICA COLECTIVA:** dos o más jugadores aplican sus recursos técnico - tácticos individuales de forma COORDINADA siguiendo las pautas de una estrategia colectiva previamente acordada.

## -Descripción elemento técnico: POSICIÓN DE BASE.

- Postura equilibrada que adopta el jugador atacante, anterior y posterior a la realización de cualquier acción ofensiva.
- Cabeza erguida.
- Tronco ligeramente flexionado hacia adelante.
- Piernas en flexión de rodillas y separación de pies para buscar una buena base de sustentación.
- Brazos semiflexionados y ligeramente separados del tronco.
- 

## -Aplicación táctica individual :

- Realizar las acciones ofensivas con la mayor estabilidad y control corporal.

### **-Observaciones :**

- Entenderla como una “acción” previa obligatoria para realizar con éxito acciones Posteriores de ser ofensiva y/o defensiva.

### **-Descripción elemento técnico : DESPLAZAMIENTO SIN BALÓN.**

- Formas de desplazarse por el terreno de juego sin posesión del balón.
- Cabeza: manteniendo el máximo campo visual posible.
- Tronco: ligeramente inclinado en la dirección del desplazamiento.
- Piernas: variarán su intervención en función de que el desplazamiento sea frontal hacia adelante, frontal hacia atrás o lateral.
- En el desplazamiento lateral nunca se deben encontrar los dos pies sin contacto con el suelo.
- Los pies no deben cruzarse o juntarse, avanzando primero el más cercano a la dirección del desplazamiento.
- Brazos: igual que en la posición de base.

### **-Aplicación táctica individual :**

- Crear y ocupar espacios de actuación propios o para los compañeros.

### **-Observaciones :**

- Deben realizarse en el momento preciso con el ritmo adecuado en función de los compañeros, los adversarios, el balón y el espacio disponible.

### **-Descripción elemento técnico: DESPLAZAMIENTO CON BALÓN.**

- Formas de trasladarse por el terreno de juego en posesión del balón limitadas por las reglas del juego.
- Brazos y manos: alejan el balón del defensor acercándolo al tronco. Durante el posible bote, realizarlo con la mano más alejada del defensor.
- La posición del cuerpo parte de la posición básica , la longitud y frecuencia de zancada depende de la situación de juego . La cabeza alta para ver situación de rivales y compañeros . El número de botes será el menor posible, para evitar robos o pérdidas .

### **-Aplicación táctica individual :**

- Crear y ocupar espacios de actuación propios o para los compañeros con balón.

### **-Observaciones :**

- Procurar no mirar al suelo para no perder campo visual y acomodar el ciclo de pasos a las necesidades del momento en función de los compañeros, los adversarios y el espacio disponible.

## LANZAMIENTOS

- Formas de enviar el balón con la mano hacia la portería para conseguir gol.
- Existen en balonmano diversos tipos de lanzamientos, pero centraremos la descripción en el más normal,

### **LANZAMIENTO CLÁSICO :**

- Desde la posición básica para el pase clásico frontal realizaremos los siguientes movimientos:
- Tronco : realizaremos una mayor torsión y distorsión que en el pase, acompañadas de más velocidad en el momento de la ejecución.
- Brazo : se proyectará más hacia atrás, ampliando su recorrido.
- La mano debe sujetar firme el balón .La muñeca puede actuar como transmisor de impulso del cuerpo al lanzamiento o dotar de efecto a éste .
- Las piernas serán punto de partida del lanzamiento .Se transmite la fuerza mediante cadenas cinéticas , pudiéndose lanzar con los pies apoyados en el suelo o en el aire tras salto .
- La cabeza y la mirada no deben delatar nuestras intenciones .

Únicamente nombraremos otros tipos de pases para conocerlos :

- de cadera. - rectificado. - con / sin salto. - en vaselina.-en bote con efecto.

### **-Aplicación táctica individual :**

- Cumplir el objetivo fundamental del juego, lograr el gol.

### **-Observaciones :**

- Se deberá tener en cuenta la situación y posibles acciones tanto de los defensores como del portero, botar antes de iniciar el ciclo de pasos para no limitar las posibilidades de éste.

## EL PASE

- Los jugadores pueden estar estáticos o en desplazamiento. El pase debe ofrecer unas garantías, de manera que los adversarios no puedan cortar su trayectoria.
- Alcanzar un auténtico dominio de pase es tarea complicada. Se requiere un trabajo continuado y metódico, sobre el cual el jugador debe poner verdadero empeño.
- A la hora de tratar el pase, como ocurre con el resto de conceptos básicos, nos encontraremos con una serie de principios fundamentales:
- El pase debe efectuarse en dirección al jugador al jugador situado en condiciones más favorables, para que la acción siguiente adquiriera el mayor grado de efectividad posible.
- Se debe conocer y dominar el mayor número de pases a posibles.
- El pase debe realizarse con fuerza . La fuerza debe considerarse en función de la distancia existente entre pasador y receptor.
- El pase debe realizarse con precisión. El receptor debe hacerse con el balón en el punto más idóneo. Un pase mal dirigido obliga a modificar posiciones ya adoptadas, debiendo posponer la acción y proteger el balón situándose el pasador entre él y el adversario.

- Si el oponente está cercano, el balón se debe proteger situándose el pasador entre él y el adversario.
- Partiendo de la posición de base , el equilibrio corporal , la rapidez y la precisión en la ejecución son fundamentales para conseguir el éxito
- Es un elemento fundamental del juego , pues la progresión hacia la portería rival es más segura y rápida que mediante el bote .

### **Tipos de pases:**

- Pase clásico de frente.
- Pase clásico lateral.
- Pase de cadera.
- Pase en alto.
- Pase en suspensión.
- Pase en pronación.
- Pase en bandeja.
- Pase de cortina y bloqueo.
- Pase con dos manos a la altura del pecho.

## **EL BOTE**

El bote es un recurso técnico que se utiliza para permitir el desplazamiento del jugador con balón respetando el reglamento, básicamente en una de estas circunstancias:

- Progreso dentro de una distancia superior a tres pasos, con un oponente muy próximo sobre el que se ha logreado obtener una situación ventajosa.
- No caer en la retención del balón al agotar el bote ante la imposibilidad de progresar o de realizar un lanzamiento con garantías.
- Necesidad de alejarse de un adversario, teniendo agotado el primer ciclo de pasos.
- Necesidad de serenar el juego individual o colectivo cuando este es demasiado rápido y alborotado.
- El jugador que bota el balón no puede tener puesta la mirada en él; porque si lo hace, no puede apercibirse de la situación de sus compañeros, y no sabrá apreciar que es la más conveniente a realizar en cada caso.

### **TIPOS DE BOTE -**

Podemos distinguir entre **botes altos y bajos**. En los **altos**, se encuentran los botes verticales y los oblicuos. Los verticales son empleados para provocar un cambio de ritmo en el equipo o serenar ánimos.

El bote oblicuo se utiliza cuando lo que nos interesa es una progresión rápida sin importar que el adversario esté cerca o no.

El **bote bajo** se emplea cuando la progresión se realiza en zonas de aglomeración defensiva estando los adversarios muy próximos, y también para evitar la retención en situaciones en las que el contrario necesita, desesperadamente, hacerse con el poder del esférico.

## LA RECEPCIÓN DEL BALÓN

El desarrollo de una acción técnica o de un procedimiento táctico está condicionado a como se ha recibido el balón. Si la recepción no es correcta, la acción no se podrá llevar a cabo con éxito. Además, cabe la posibilidad de que el adversario se haga con el balón, con el consiguiente peligro de encajar un gol.

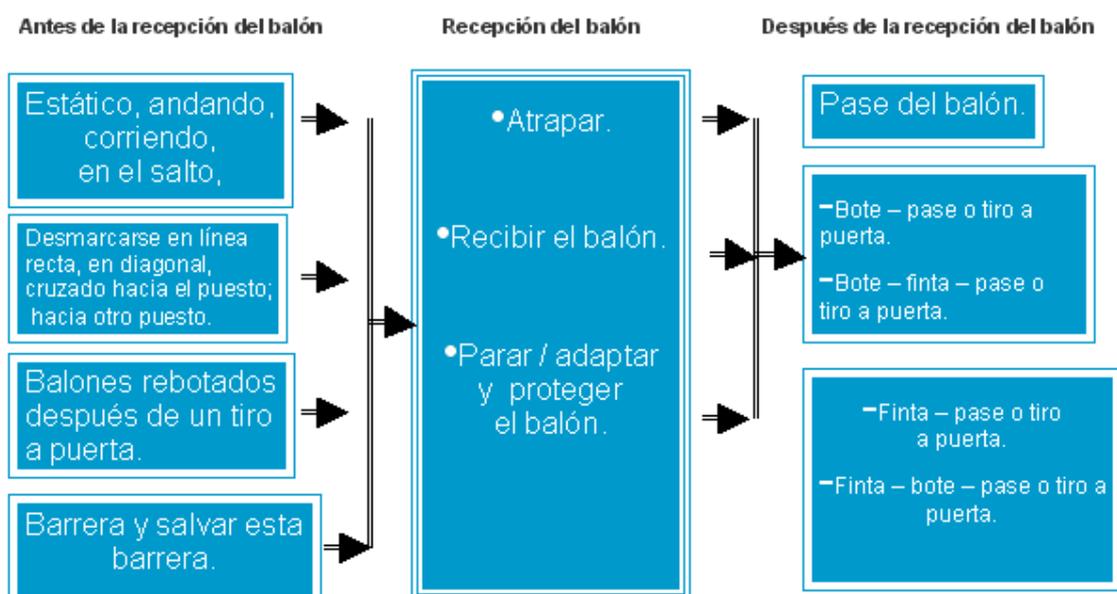
Las estadísticas demuestran que, por lo general, el equipo que sale derrotado en un partido de balonmano es aquel que más fallos de recepción comete a lo largo del mismo.

Como sucede en otros principios técnicos, una buena recepción del balón obedece a una serie de principios fundamentales:

- Sea cual sea la posición del cuerpo, el jugador debe ofrecer la mejores posibilidades de recepción del balón, y de esta forma asegurar la posesión y posterior control del mismo.
- Los receptores en potencia deben mirar, en lo posible, al jugador en posesión del balón. Relevante es que la atención este repartida entre los elementos más importantes del juego. Para ampliar el campo visual, es aconsejable que el contacto visual con el balón no se pierda momentos antes de hacerse con el control de mismo.
- Con adversarios cercanos, el receptor debe defender la posesión del balón con su cuerpo, alejando, en el momento de la recepción, el balón del oponente.

### Formas de recepción:

- Recepción frontal alta
- Recepción frontal intermedia
- Recepción lateral .
- Recepciones rodadas



# ELEMENTOS TÉCNICOS DEFENSIVOS.

## **-POSICIÓN DE BASE.**

- Postura equilibrada que adopta el jugador defensor, anterior y posterior a la realización de cualquier acción defensiva.
- Cabeza : erguida.
- Tronco : ligeramente flexionado hacia adelante.
- Piernas : flexión de rodillas y separación de pies para buscar una buena base de sustentación.
- Brazos : semiflexionados y ligeramente separados del tronco.

### **-Aplicación táctica individual :**

Realizar las acciones defensivas con la mayor estabilidad y control corporal.

### **-Observaciones :**

Entenderla como una “acción” previa obligatoria para realizar con éxito acciones posteriores.

## **- DESPLAZAMIENTO DEL DEFENSOR.**

- Formas de desplazarse por el terreno de juego del jugador defensor.
- Cabeza : manteniendo el máximo campo visual posible.
- Tronco : ligeramente inclinado en la dirección del desplazamiento.
- Piernas : variarán su posición en función de su situación en la defensa ,situación del balón , proximidad del atacante y que el desplazamiento sea frontal hacia adelante, frontal hacia atrás o lateral.
- En el desplazamiento lateral nunca se deben encontrar los dos pies sin contacto con el suelo.
- Los pies no deben cruzarse o juntarse, avanzando primero el más cercano a la dirección del desplazamiento.
- Brazos : igual que en la posición de base.

### **-Aplicación táctica individual :**

Ocupar espacios anticipadamente con relación al atacante y dar continuidad a la defensa del equipo.

### **-Observaciones :**

Deben realizarse en el momento preciso con el ritmo adecuado en función de los compañeros, los adversarios, el balón y el espacio disponible.

## **- BLOCAJES**

Formas de actuación que intentan interceptar la trayectoria del balón a portería después de un lanzamiento.

Partiendo de la posición de base defensiva resaltaremos los siguientes aspectos :

Brazos : extendidos realizando un movimiento de búsqueda y de ataque del balón.

### **-Aplicación táctica individual :**

Impedir que el balón después de un lanzamiento llegue a portería.

### **-Observaciones :**

Se utiliza como consecuencia de no haber podido impedir el lanzamiento. Se puede colaborar con un compañero cuando el lanzador no es el oponente directo, y siempre se ayuda al portero a cubrir ángulos.

## **TÉCNICAS DEL PORTERO.**

El portero es un jugador que debe dominar una técnica totalmente distinta al resto de los jugadores de un equipo de balonmano. Excepto los pases, las acciones del portero necesitan un entrenamiento especial. Son movimientos que se hacen a gran velocidad, ya que los lanzamientos a portería suelen ser muy potentes y el guardameta debe reaccionar rápidamente para rechazar el balón. Por lo tanto, una de las características principales del portero es la velocidad de reacción de sus extremidades. De entre todas estas acciones que denominamos "técnicas del portero", destacamos las siguientes:

### **Rechazar.**

Es la técnica que más utiliza el portero de balonmano, ya que la pelota se lanza a portería desde una corta distancia y a gran velocidad. Se trata de despejar el balón con cualquier extremidad del cuerpo ante los lanzamientos del contrario.

### **- Recoger.**

Consiste en hacerse con el balón, cuando, después de un lanzamiento, sale rebotado y queda cerca del portero.

### **- Bloquear.**

Consiste en atajar el balón en todas las situaciones de juego que sea posible, en lugar de rechazar, cogerlo con las manos. Puede ocurrir cuando el lanzamiento no es muy potente o es bombeado.

### **- Pase.**

Habitualmente el portero utiliza el pase frontal para enviar balones a sus compañeros. Suele hacerlo después de recoger o bloquear el balón, y cuando saca de portería después de haber rechazado un balón que tras el rechace sale por la línea de fondo.

## **- SISTEMAS DE ATAQUE Y DEFENSA**

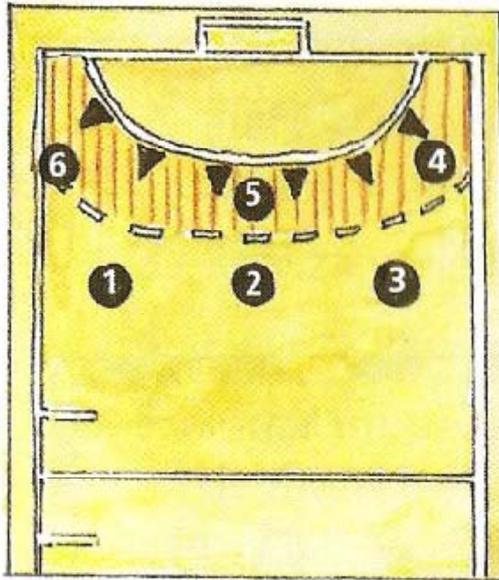
### **Sistemas de ataque**

El equipo atacante dispone de más oportunidad de penetración hacia la portería si los jugadores están separados y la circulación del balón es fluida, porque obliga a los defensas del equipo contrario a desplazarse permanentemente. Algunos esquemas fijos incorporan variaciones específicas durante el desarrollo del partido.

Tanto en las acciones de ataque, como en las jugadas defensivas, los jugadores adoptan posiciones previamente ensayadas. Es fundamental conocer al juego del rival y adaptarse continuamente a sus cambios tácticos. Algunos de los sistemas de ataque más comunes son el 3-3, el 2-4, además del contraataque.

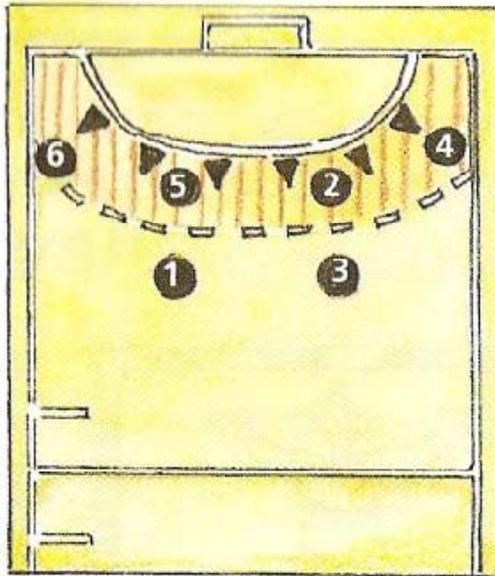
## Sistemas de ataque

3-3



1 y 3: laterales; 2: central  
4 y 6: extremos; 5: pivó

2-4



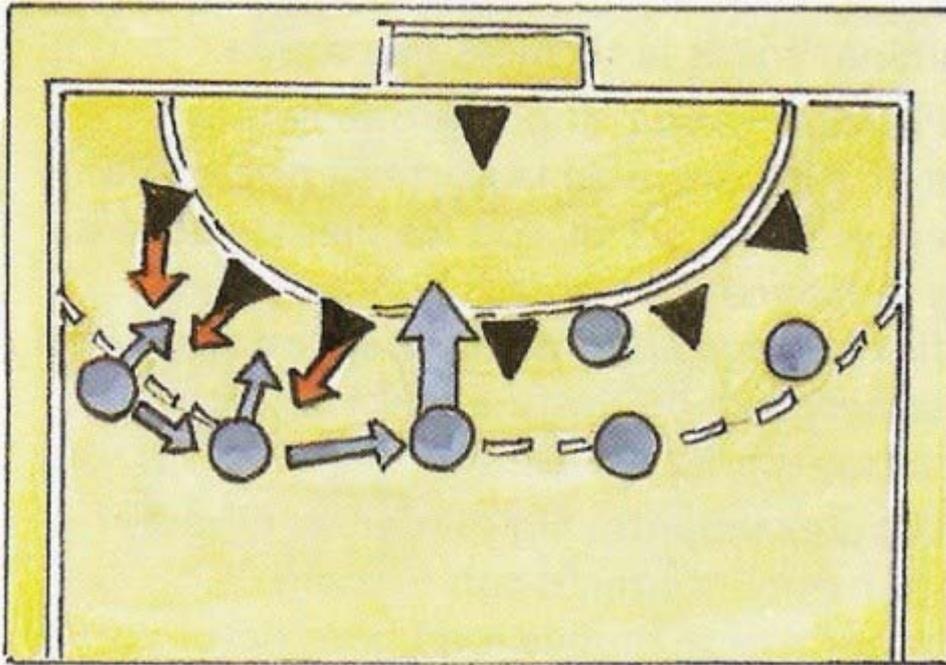
1 y 3: laterales; 2: central  
4 y 6: extremos; 5: pivó

### Sistemas de defensa

El objetivo de la defensa es evitar el gol e intentar por todos los medios recuperar el balón. El equipo defensor debe moverse constantemente alrededor del área de portería; el espesor de la defensa sirve para dificultar los intentos de penetración de los atacantes en el área.

Existen diferentes formas de organizar la defensa. El 6-0, 3-3 (en dos líneas) y 5-1 son sistemas muy utilizados, aunque también cuentan con variaciones en función del tipo de ataque.

6-0



## Funciones de cada jugador

- **Portero:** Es el primer defensor y, a la vez, el primer atacante
- **Pívot:** Es el jugador que lucha contra la defensa rival; abre huecos constantemente y facilita balones en buenas condiciones a los laterales.
- **Laterales:** Son grandes lanzadores y destacan por su agilidad y dominio del balón.
- **Extremos:** Permiten la apertura de juego por las bandas.
- **Central:** Organiza el juego ofensivo que marca el ritmo del partido y es el jugador que distribuye el juego.