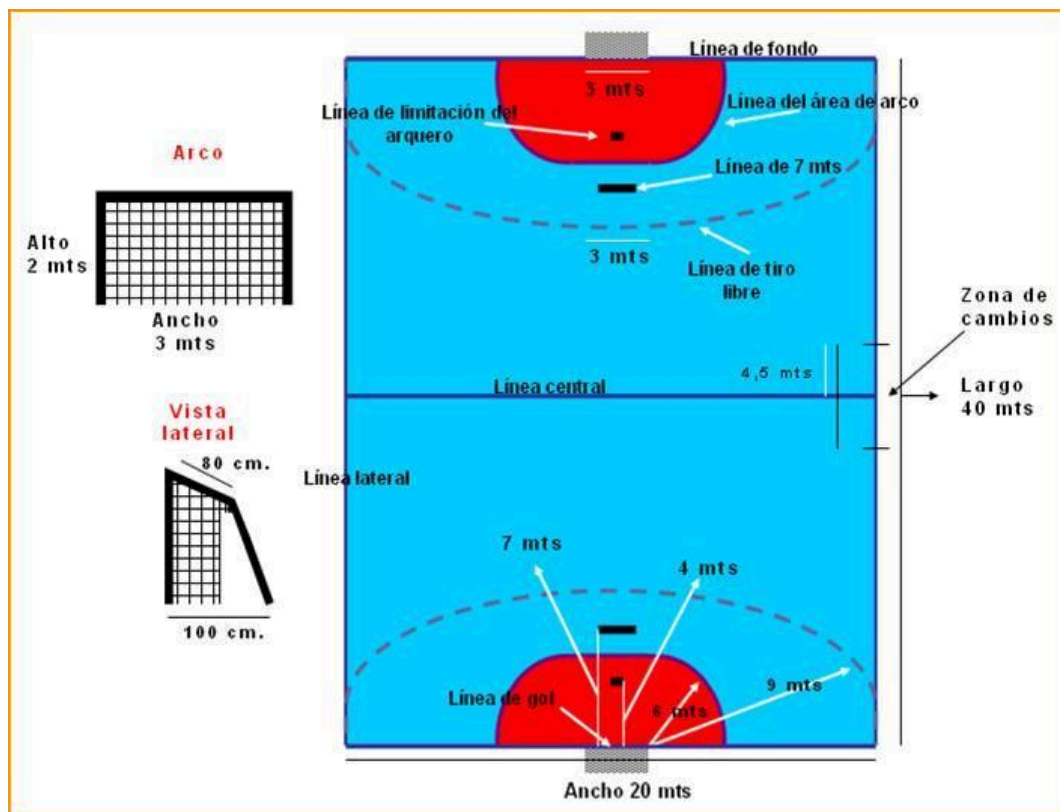


BALONMANO

A) REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO.-

Juegan **dos equipos de 7 jugadores** (un portero y 6 jugadores de campo) que intentan conseguir el mayor número de goles posibles durante los **dos tiempos de 30 minutos** que dura cada partido.

Durante el encuentro no hay límite para poder hacer cambios de jugadores, pero si un jugador es expulsado por 2 minutos, no puede ser reemplazado durante ese tiempo. Y si sufre un mismo jugador 3 expulsiones ya no podrá jugar el resto del encuentro ni ser sustituido tras los dos minutos de expulsión (el equipo queda con un jugador menos).



No se pueden pisar las áreas de portería, incluida la línea del área que está a 6 metros de la portería, ni pasar el balón al propio portero si éste está dentro del área (sería **penalti**). No se debe botar con las dos manos, ni botar el balón, cogerlo y volver a botarlo (sería **dobles**); ni dar más de 3 pasos sin soltarlo o botarlo (**pasos**); ni **retener** el balón más de 3 segundos sin botarlo.

El portero puede parar el balón con las piernas, andar dentro del área con el balón cogido y salir del área como un jugador más.

Si el balón sale por la línea de portería después de tocarla un defensor es **córner**, pero no si lo ha tocado el portero.

El **saque de banda** se hace con un pie sobre la línea y con una mano. Cuando se saca de banda, de falta o de córner, los defensores no pueden estar a menos de 2 metros del balón. Cuando las faltas se sacan desde la línea de **golpe franco** (línea discontinua situada a 9 metros de la portería), los defensores deben estar junto a la línea de su área y los atacantes no pueden estar entre la línea de área y la de golpe franco.



B) FORMA DE COGER EL BALÓN.-

El contacto con el balón se produce sólo con las yemas de los dedos, fundamentalmente con el pulgar y el meñique. Los otros tres dedos servirán para dirigir el balón.

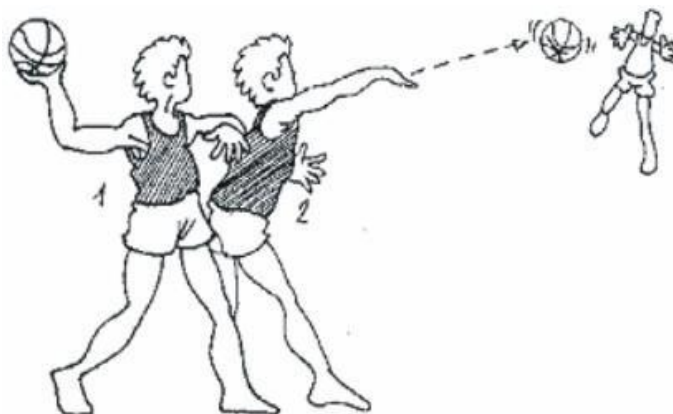


C) EL PASE Y LA RECEPCIÓN.-

El pase del balón debe hacerse coincidir con los hombros del receptor y, si es posible, a la altura del hombro del brazo utilizado para lanzar.

Fundamentalmente hay **dos tipos de pases**:

- 1) Pase en contacto con el suelo.



- 2) Pase en suspensión.



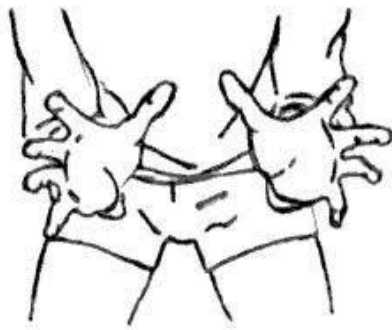
Cuando se va a recepcionar el balón se mira éste sólo durante la trayectoria, pero no en el momento de la toma de contacto con él. Se adelantan y extienden los brazos saliendo al encuentro del balón. Se amortigua la llegada del balón mediante un movimiento de retroceso de los brazos, con una semiflexión de los codos.

Hay tres tipos de recepciones:

- 1) Recepción frontal alta.



- 2) Recepción frontal intermedia.



- 3) Recepción frontal baja. Aquí los dedos se ponen hacia abajo.



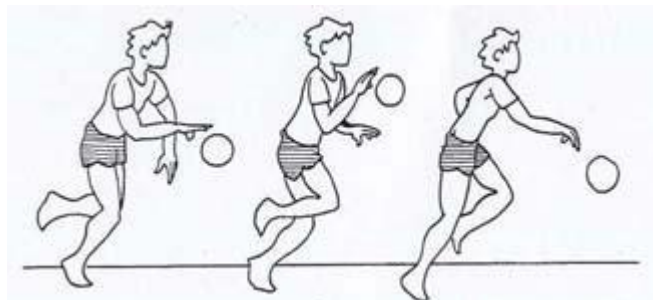
D) EL BOTE.-

Hay que procurar dominar el bote con las dos manos y hacerlo sin mirar el balón. Se debe utilizar sólo cuando sea necesario:

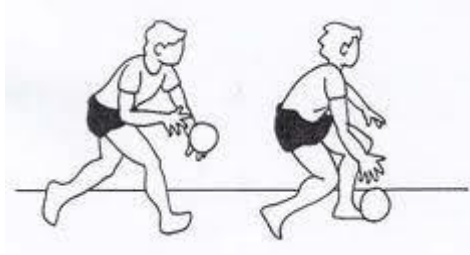
- para evitar la retención de 3 segundos.
- Para atacar por espacios sin defensas superiores a 3 pasos.
- Al superar a un contrario y hemos agotado los 3 pasos o el espacio a recorrer es mayor que 3 pasos.
- Para serenar el juego antes de volver a atacar.

Se pueden distinguir **dos tipos de botes en balonmano:**

- 1) Bote alto: es utilizado en los contraataques.



- 2) Bote bajo: se utiliza para avanzar con un oponente próximo y para evitar la retención del balón.



E) EL LANZAMIENTO.-

El lanzamiento debe ejecutarse con la mayor rapidez posible y con la fuerza suficiente para que el balón tarde lo menos posible en llegar a la portería, dificultándose así su detención por parte del portero.

Fundamentalmente existen **tres tipos de lanzamientos**:

- 1) Lanzamiento en apoyo.



- 2) Lanzamiento con caída.



3) Lanzamiento en suspensión.

