

Curso básico de

Balonmano

Rafael Darío Aguilar Aguilar



Curso básico de balonmano

- Apuntes de clase -

Rafael Darío Aguilar Aguilar

Mg. Actividad Física y Salud, Esp. Entrenamiento Deportivo, Esp. Entrenamiento en Balonmano, Lic. Educación Física. Docente del Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia (Colombia). Pertenece al Grupo de Investigación en Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte. Correo: *balonmano20081@gmail.com*

Contenido

Presentación	5
1. Principales reglas del balonmano	5
1.1 El terreno de juego	5
1.2 El balón	6
1.3 Tiempo de juego	7
1.4 Cómo se puede jugar con el balón	8
1.5 Comportamiento con el contrario	11
2. Nomenclatura para graficar	13
3. Terminología	13
4. Sanciones Técnicas	16
6. Puestos específicos en ataque y defensa	17
7. Líneas de juego en las fases de ataque y defensa	18
8. Los sistemas de juego de ataque y defensa	20
9. La posición de base y los desplazamientos	22
9.1 Posición de base. Características generales:	22
9.1.1 Posición base en ataque	23
9.1.2 Posición de base en defensa	23
9.2 Desplazamientos	24
9.2.1 Desplazamientos sin balón	24
9.2.2 Desplazamientos con balón	24
10. Elementos técnicos ofensivos individuales	25
10.1 Elementos técnicos	25
10.2. Técnica ofensiva del jugador de campo	25
10.3 La Recepción	27
10.4 El pase del balón	30
10.5 La conducción del balón (bote)	33
10.6 Las fintas con balón	35
10.7 El lanzamiento del balón (tiro a portería)	38
11. Elementos técnicos defensivos individuales	45
11.1. Los elementos técnicos son	46
11.2. Técnica defensiva jugador de campo	46
11.3. Quitar el balón en bote	47
11.4. Blocaje del balón en contra	47
12. El portero de balonmano	48
12.1 Algunas consideraciones	48
12.2 Aspectos físicos	49
12.3 Aspectos psíquicos	49
12.4 Técnica individual	49
12.5 Técnica y táctica del portero	50
12.6 Actitud para realizar el contraataque	51
12.7 Indicaciones y recomendaciones para las acciones del portero	51
12.8 Técnica de las acciones del portero	52
12.9 Táctica de las acciones del portero	52

12.10	El entrenamiento práctico del portero.....	53
12.11	Preparación y formación del portero	54
12.12	Intervención ante situaciones especiales	55
12.13	Formas de contraataque.....	55
13.	Fases del juego de balonmano	55
13.1	La fase defensiva.....	55
13.2.	La fase de ataque	56
13.3	Objetivos del balance ofensivo y defensivo	56
13.4	Formas y construcción de ataque organizado	57
13.5	Formas y construcción de la defensa organizada.....	57
	Referencias.....	58

Imágenes y gráficas

0	Cubierta. Imagen modificada de: http://dalma-dalmuchiso5.blogspot.com/2011_04_01_archive.htm	
1	Terreno de juego. De: http://deportistas.net/balonmano/1381/reglas-de-balonmano-la-cancha/	6
2	Regla de los pasos con el balón	9
3	Símbolos y significado	13
4	Anchura y profundidad del campo de juego	14
5	Posiciones de los jugadores en ataque	17
6	Posiciones de los jugadores con su respectiva denominación	18
7	Posiciones de los jugadores en ataque donde se observa la primera y segunda línea	20
8	Posiciones de los jugadores en defensa donde se observa la primera y segunda línea	20
9	Posiciones de los jugadores en defensa donde se observa una sola línea defensiva	21
10	Sistemas de juego en ataque y defensa	21
11	Posición de base de los jugadores	23
12	Desplazamientos con balón y sin balón	24
13	La recepción y sus diferentes formas de ejecución	27
14	El pase y sus diferentes formas de ejecución	30
15	La conducción y sus diferentes formas de ejecución	34
16	Las fintas y sus diferentes formas de ejecución.	36
17	Las fintas, acción de engaño y sus resultantes	37
18	Los lanzamientos y sus diferentes formas de ejecución	38
19	Los ángulos y la ubicación del portero con relación al balón	45
20	Las acciones del portero en ataque y en defensa	53
21	La secuencia de entrenamiento del portero	54

Curso básico de Balonmano

- Apuntes de clase -

Presentación

El **balonmano** o **handball** es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos, cada uno con siete integrantes, seis jugadores de campo y un portero. El objetivo del juego es marcar gol lanzando la pelota con la mano, en la meta del equipo rival. El partido consta de dos partes, cada una de 30 minutos con un descanso de 10 minutos. El equipo que haya logrado más goles resulta ganador, si no hay goles o diferencia entre ellos se declara empate.

Es un deporte de colaboración – oposición donde, por ser un deporte de situación, el trabajo colectivo es fundamental, debido a que la eficiencia o rendimiento del juego (resultado) depende mucho más del desarrollo de los aspectos tácticos y mucho menos los fundamentos técnicos.

El balonmano jugado en interior (coliseo) o al aire libre, es simplemente la modalidad del balonmano más común, aunque hay otras dos variantes, una es el balonmano playa, muy común en las zonas costeras y otra es el mini-balonmano, que surge como propuesta competitiva en la iniciación deportiva con niños y niñas.

Veamos algunos aspectos básicos del balonmano, como las reglas de juego, las sanciones arbitrales, la nomenclatura, la terminología, los fundamentos de ataque y defensa, el portero y las fases de juego del Balonmano.

1. Principales reglas del balonmano

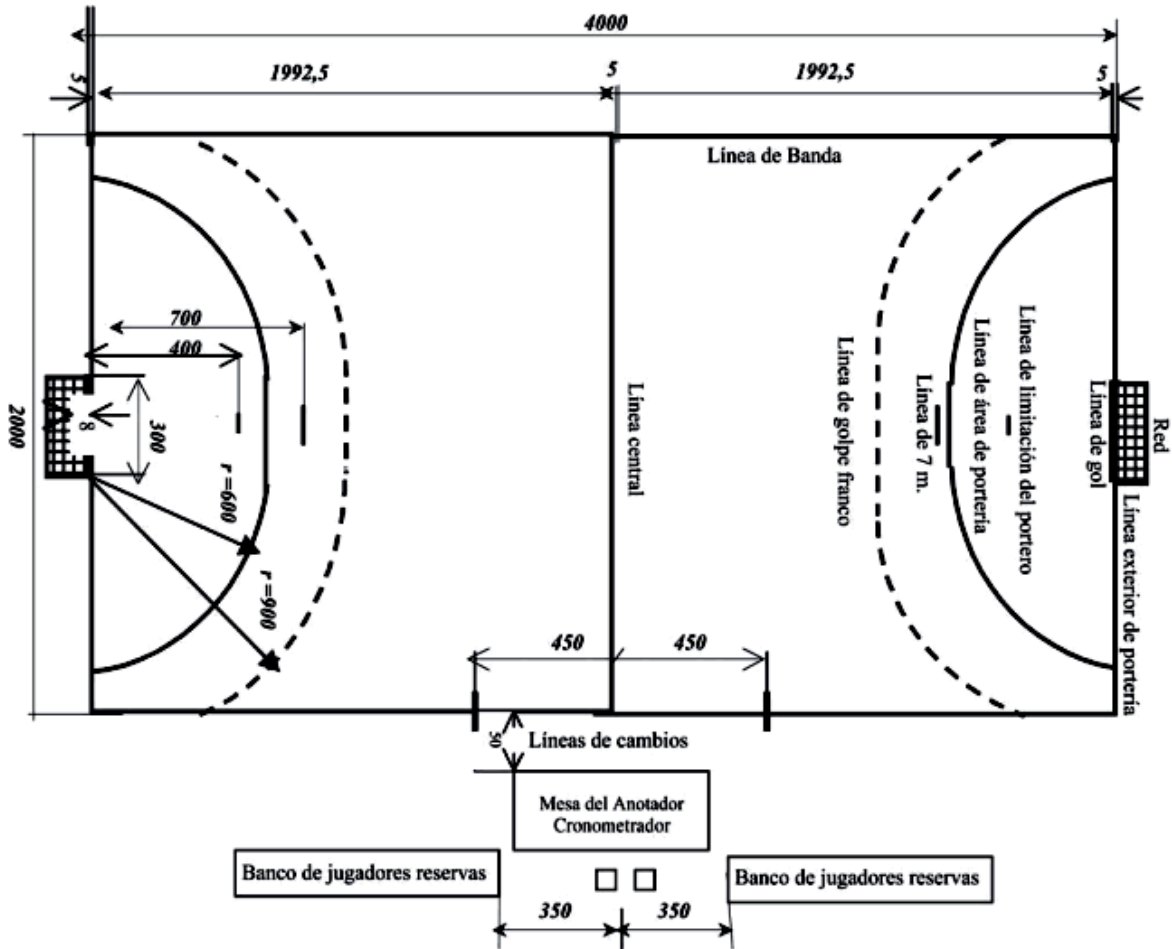
1.1 El terreno de juego

El terreno de juego tiene como dimensiones exteriores 40 mts. de largo por 20 mts. de ancho. Como dimensiones interiores encontramos la línea de área de portería, con un radio de 6 metros y la línea de golpe franco, con un radio de 9 metros. Encontramos también las líneas de 7 y 4 mts., la línea central que divide el terreno de juego en partes iguales. En la mitad del terreno, cerca a la mesa de control, encontramos la línea de cambios, por donde ingresan y salen los jugadores.

Cada equipo cuenta con un espacio de 4,50 metros. Todas las líneas tienen un ancho de 5 cm., excepto la línea entre postes, que tiene 8 cm. De ancho (ver Imagen 1).

Las porterías miden 3 mts. de ancho por 2 mts. de alto, los postes son rectangulares y cada lado mide 8 cms..

Hay una mesa de control para el anotador y cronometrista y un banco para cada equipo.



1. El terreno de juego

1.2 El balón

a. El balón estará fabricado de piel o material sintético. Tiene que ser esférico. La superficie no debe ser brillante ni resbaladiza.

b. El tamaño del balón, es decir, su circunferencia y peso, según las diferentes categorías de los equipos, son:

- 58-60 cm y 425-475 gr (tamaño 3 de la IHF) para hombres y chicos de más de 16 años
- 54-56 cm y 325-375 gr (tamaño 2 de la IHF) para mujeres y chicas de más de 14 años y chicos de 12 a 16 años

- 50-52 cm y 290-330 gr (tamaño 1 de la IHF) para chicas de 8 a 14 años y chicos de 8 a 12 años

Las normas relativas a los balones que se pueden utilizar en todos los encuentros oficiales internacionales se indican en el Reglamento del Balón de la IHF.

El tamaño y peso de los balones para el Mini-balonmano no está regulado en las reglas normales de juego.

c. En todos los encuentros habrá al menos dos balones disponibles y deberán estar a disposición de la mesa del cronometrador durante el partido. Los balones deben reunir los requisitos establecidos en las reglas.

d. Los árbitros decidirán cuándo se utiliza el balón de reserva y pondrán en juego el balón rápidamente, con el fin de reducir las interrupciones y evitar time-outs.

1.3 Tiempo de juego

a. La **duración** normal del **partido** para todos los equipos con jugadores de más de 16 años es de dos tiempos de 30 minutos, con 10 minutos de descanso.

Para los equipos de jóvenes entre 12 y 16 años es de dos tiempos de 25 minutos, y para edades comprendidas entre 8 y 12 años es de dos tiempos 20 minutos; en ambos casos el descanso será de 10 minutos.

b. La **prórroga** se juega después de 5 minutos de descanso, si el partido está empatado al final de la duración normal del encuentro y se tiene que determinar un ganador. El período de prórroga consiste en dos tiempos de 5 minutos, con un minuto de descanso entre ambos.

Si el partido continúa empatado después del primer período de prórroga, se juega un segundo período después de 5 minutos de descanso. Este período de prórroga también consta dos tiempos de 5 minutos con un minuto de descanso.

Si el partido sigue aún empatado, el ganador se determinará de acuerdo a las reglas particulares de la competición. En el caso en que la decisión sea utilizar lanzamientos de 7 metros como forma de desempate para determinar un ganador, se seguirá el procedimiento indicado más abajo.

c. El tiempo de juego comienza con el toque de silbato del árbitro para el saque de centro inicial. Termina con la señal de final automática del cronómetro mural público o del cronometrador. Si no sonara esta señal, el árbitro indicará con el toque de silbato que ya ha finalizado el tiempo de juego (17:9).

d. Si los árbitros determinan que el cronometrador ha dado la señal final (para el descanso, el final de partido o para las prórrogas) demasiado pronto, los jugadores permanecerán en el terreno de juego y jugarán el resto del tiempo.

El equipo que estuviera en posesión del balón en el momento en que sonó anticipadamente la señal, seguirá en posesión del balón cuando se reanude el partido. Si el balón no estuviera en juego, el encuentro se reanudará con el lanzamiento que corresponda a la situación. Si el balón estuviera en juego, el encuentro se reanudará con un golpe franco de acuerdo con la Regla 13:4 a-b.

Si el primer tiempo de juego (o de un período de prórroga) ha finalizado demasiado tarde, el segundo tiempo deberá reducirse proporcionalmente. Si el segundo tiempo (o de un período de prórroga) ha finalizado demasiado tarde, los árbitros ya no estarán en disposición de cambiar nada.

e. Un time-out es obligatorio cuando:

1. Se sanciona con 2 minutos de exclusión, descalificación o expulsión
2. Se concede time-out de equipo
3. Suena la señal del cronometrador o del delegado técnico
4. Cuando las consultas entre los árbitros sean necesarias

f. En principio, los árbitros deciden cuándo debe detenerse el cronómetro y cuándo debe ser puesto en marcha nuevamente en relación con un time-out. La interrupción del tiempo de juego se indicará al cronometrador por medio de tres toques cortos de silbato y la gestoforma.

No obstante, en el caso de un time-out obligatorio cuando el juego ha sido interrumpido por un toque de silbato del cronometrador o delegado, el cronometrador detendrá inmediatamente el cronómetro oficial, sin esperar la confirmación de los árbitros.

Después de un time-out siempre tiene que sonar el silbato para indicar la reanudación del partido.

g. Cada equipo tiene derecho a un minuto de time-out de equipo en cada tiempo del partido, pero no en las prórrogas.

1.4 Cómo se puede jugar con el balón

Está permitido:

a. Lanzar, coger, parar, empujar y golpear el balón utilizando las manos (abiertas o cerradas), **brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.**

b. **Retener** el balón durante un máximo de **3 segundos**, tanto en las manos como si se encuentra en el suelo.



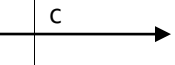


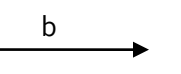

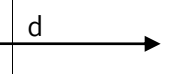
c. Dar **3 pasos** como máximo con el balón y se considera que se da un paso cuando:









1. Un jugador, con los dos pies en contacto con el suelo, levanta uno y lo vuelve a colocar en el suelo, o desplaza un pie de un lugar a otro


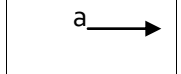

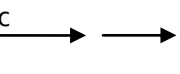


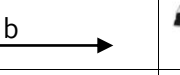
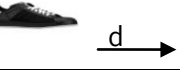

2. Un jugador con un pie en contacto con el suelo coge el balón y a continuación toca el suelo con el otro pie
3. Un jugador en suspensión toca el suelo con un solo pie y vuelve a saltar con el mismo pie, o toca el suelo con el otro pie
4. Un jugador en suspensión toca el suelo con ambos pies simultáneamente y luego levanta un pie y lo vuelve a colocar en el suelo, o desplaza un pie de un lugar a otro


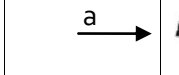

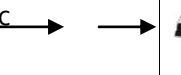


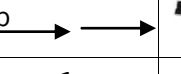
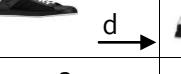

Aclaración: se considera que se da un paso si un pie se desplaza de un lugar a otro y luego el otro pie se lleva a la altura del primero.

2. Regla de los pasos con el balón

Ambos pies en contacto con el piso				
				
Secuencia de pasos	Punto 0	0-1	1-2	2-3

Ambos pies en contacto con el piso, con paso de recuperación paralelo				
				
Secuencia de pasos	Punto 0	1-1	2-2	3-3

Recepción del balón en suspensión					
					
Secuencia de pasos	Punto 0	Punto 0	1	2	3-3

Recepción del balón con un pie en el piso						
						
Secuencia de pasos		0	0	1	2	3-3

d. Tanto parado como en carrera:

1. Botar el balón una vez y cogerlo de nuevo con una o ambas manos
2. Botar el balón repetidamente con una mano (driblar) y luego recogerlo de nuevo con una o ambas manos
3. Rodar el balón sobre el suelo de forma continuada con una mano y luego recogerlo con una o ambas manos

Tan pronto como el balón se coge con una o ambas manos, tiene que jugarse dentro de los 3 segundos siguientes o después de tres pasos como máximo.

Se considera que se comienza a driblar o a botar el balón cuando el jugador lo toca con cualquier parte de su cuerpo y lo dirige directamente al suelo.

Después de que el balón ha tocado a otro jugador, o la portería, se permite al jugador tocar el balón o botarlo y cogerlo de nuevo.

e. **Pasar el balón** de una mano a otra, sin perder el contacto con él.

f. Jugar el balón cuando **se está de rodillas, sentado o tumbado en el suelo**; esto significa que está permitido ejecutar un lanzamiento (por ejemplo un golpe franco) desde esa posición, incluida la exigencia de tener una parte de un pie en constante contacto con el suelo.

No está permitido:

g. Después de que el balón haya sido controlado, **tocarlo más de una vez** sin que éste haya tocado mientras tanto el suelo, a otro jugador o la portería; no obstante, tocarlo más de una vez no se sanciona si el jugador ha tenido una "recepción defectuosa" (por ejemplo, el jugador no consigue controlar el balón cuando trata de cogerlo o pararlo).

h. Tocar el balón con un **pie** o pierna por debajo de la rodilla, excepto cuando el balón ha sido lanzado al jugador por un contrario.

i. El juego continúa si **el balón toca al árbitro** en el terreno de juego.

j. Si un jugador en posesión del balón sale del terreno de juego con uno o ambos pies (mientras el balón está todavía dentro del terreno), por ejemplo para evitar a un jugador defensor, se sancionará con un golpe franco para el equipo contrario.

k. No está permitido conservar el balón en posesión del equipo sin hacer ningún intento reconocible de atacar o de lanzar a portería. De la misma forma, no está permitido retrasar repetidamente la ejecución de un saque de centro, saque de banda, golpe franco o saque de portería del propio equipo. Esta conducta se considera juego pasivo, y se sancionará con un golpe franco contra el equipo en posesión del balón, a menos que la tendencia a juego pasivo haya finalizado.

El golpe franco se ejecutará desde el lugar donde se encontraba el balón cuando se interrumpió el juego.

I. Cuando se observa una tendencia al juego pasivo, se hará la gestoforma de advertencia de juego pasivo. Ello da la oportunidad al equipo en posesión del balón de cambiar su forma de ataque con el fin de evitar perder la posesión. Si la forma de ataque no cambia después de que se haya hecho la señal de advertencia, o no se lanza a portería, se señalará golpe franco contra el equipo en posesión del balón.

En ciertas situaciones los árbitros también podrán sancionar con golpe franco al equipo en posesión del balón sin previa señal de advertencia; por ejemplo, cuando un jugador se abstiene intencionadamente de lanzar a portería ante una clara situación de marcar un gol.

1.5 Comportamiento con el contrario

a. Está permitido:

1. Utilizar los brazos y las manos para bloquear el balón o para apoderarse de él
2. Quitar el balón al contrario con la mano abierta y desde cualquier lado
3. Utilizar el cuerpo para obstruir el camino al contrario, aun cuando el oponente no esté en posesión del balón
4. Entrar en contacto corporal con un contrario de frente, con los brazos flexionados y, manteniendo este contacto, controlarle y acompañarle

b. No está permitido:

- a. Arrancar el balón al contrario, ni golpearlo cuando se encuentra entre sus manos
- b. Bloquear o empujar al contrario con los brazos, manos o piernas
- c. Retener al contrario, sujetarlo (por el cuerpo o el uniforme), empujarlo, o lanzarse contra él en carrera o en salto
- d. Poner en peligro al contrario (con o sin balón)

c. Pueden producirse infracciones en la lucha por el balón; sin embargo, cuando la acción **está dirigida principal o exclusivamente hacia el contrario y no al balón**, deben ser **sancionadas progresivamente**. Esto significa que, además de un golpe franco o lanzamiento de 7 metros, es también necesaria una sanción personal, comenzando con una amonestación e incrementando la severidad de las sanciones, hasta llegar a la exclusión o descalificación. (La conducta antideportiva también se sanciona progresivamente).

Sin embargo, los árbitros tienen derecho a determinar si una infracción particular requiere una exclusión inmediata de 2 minutos, incluso si el jugador no hubiera sido amonestado previamente.

d. Las expresiones físicas y verbales que sean contrarias al espíritu deportivo se consideran constitutivas de *conducta antideportiva*. Esto se aplica tanto a los jugadores como a los oficiales de equipo, dentro o fuera del terreno de juego. La sanción progresiva también se aplica en el caso de conducta antideportiva.

e. Un jugador que ataca a un contrario y pone en peligro la integridad física del adversario debe ser descalificado, especialmente si:

1. Desde un costado o por detrás, golpea o tira hacia atrás el brazo del jugador que está efectuando un lanzamiento o pasando el balón
2. Realiza cualquier acción en que el contrario sea golpeado en la cabeza o en el cuello
3. Golpea deliberadamente el cuerpo del contrario con el pie o la rodilla o de cualquier otra forma; esto incluye la zancadilla
4. Empuja al contrario que está en carrera o saltando, o le ataca de tal forma que éste pierda el control de su cuerpo; también se aplica esta regla cuando un portero abandona el área de portería para impedir un contraataque de los contrarios
5. Cuando, en la ejecución de un golpe franco en un lanzamiento directo a portería, el balón golpea a un defensor en la cabeza, asumiendo que el defensor no estaba en movimiento; o cuando golpea al portero en la cabeza en un lanzamiento de 7 m, asumiendo que el portero no estaba en movimiento

Se considera que una falta con un leve impacto físico puede ser muy peligrosa y tener consecuencias potenciales muy graves si se comete en un momento en que el adversario está indefenso y desprevenido. Es el riesgo del jugador, y no la naturaleza aparentemente menor del contacto corporal, lo que debe considerarse en el momento de aplicar correctamente una sanción disciplinaria, como una descalificación.

f. El comportamiento antideportivo grave de un jugador u oficial de equipo dentro o fuera del terreno de juego se sancionará con descalificación.

g. El jugador que cometa una agresión durante el tiempo de juego deberá ser expulsado. La agresión fuera del tiempo de juego lleva a la descalificación. El oficial de equipo que cometa una agresión será descalificado.

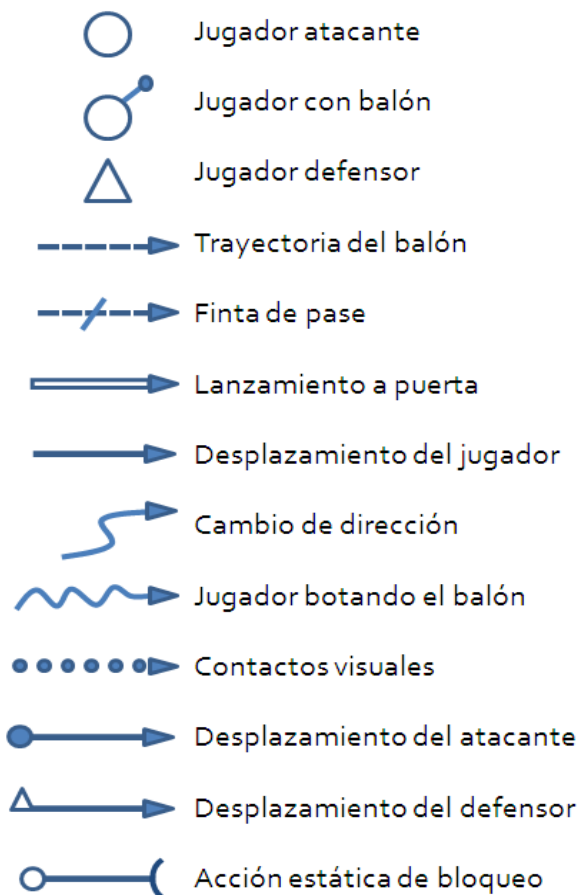
Según esta regla, la agresión se define como un ataque fuerte y deliberado contra el cuerpo de otra persona (jugador, árbitro, cronometrador-annotador, oficial de equipo, delegado, espectador, etc.). En otras palabras, no es simplemente un acto reflejo o el resultado de métodos desproporcionados o excesivos. Escupir a otra persona está específicamente considerado como una agresión si es que dicha persona recibe el impacto.

h. Se sancionan con un lanzamiento de 7 metros a favor de los contrarios, cuando, directamente por medio de dicha infracción, o indirectamente debido a la interrupción que ella causa, se hubiese evitado una clara ocasión de gol de los contrarios.

En caso contrario, la infracción se sanciona con un golpe franco a favor de los adversarios.

2. Nomenclatura para graficar

Conjunto de símbolos o signos valederos para exponer gráficamente una determinada acción de juego (técnica o táctica) en balonmano. Los signos más utilizados para graficar son:



3. Símbolos y significado

3. Terminología

Es un conjunto de expresiones verbales o vocablos particulares para significar movimientos generales o acciones específicas o complementarias del balonmano.

Postura: es la relación de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo y su correlación entre la situación de las extremidades con respecto al tronco y viceversa, es decir, es la posición del cuerpo con respecto al espacio que le rodea y como se relaciona el sujeto con ella. Está influenciada por factores culturales, hereditarios, profesionales, hábitos (pautas de comportamiento), modas, psicológicos, fuerza, flexibilidad, etc. Según criterios mecánicos, la postura ideal es aquella que utiliza la mínima tensión y rigidez, permite la máxima eficacia y

demanda un gasto de energía mínimo. Requiere flexibilidad suficiente en las articulaciones de carga, para que la alineación sea óptima. La postura adecuada se asocia a una buena coordinación, a los gestos *elegantes* y a la sensación de bienestar.

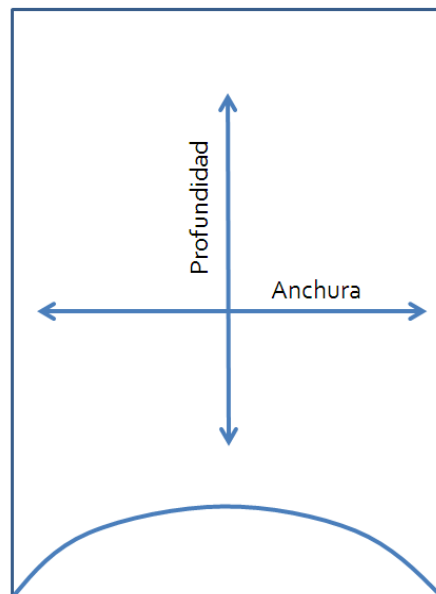
La postura se determina y mantiene mediante la coordinación de los diferentes músculos que mueven los miembros, mediante la propiocepción o "sensibilidad cinestésica" y mediante el sentido del equilibrio.

Posición: es el gesto o la actitud que adopta el jugador en un momento determinado. Se llama posición a un punto del espacio físico a partir del cual es posible conocer donde se encuentra geoméricamente un objeto en un instante dado.

Situación: es la relación que se establece en el campo de juego entre los jugadores y el balón en un momento específico y en un partido cambia constantemente. También se puede decir que es el contexto.

Anchura: es el grado de ocupación y creación del espacio de maniobra de manera colectiva, buscando ocupar el terreno de juego de manera horizontal, a través de la disposición de cada jugador, en las fases de ataque y defensa. Básicamente está determinada por el sistema de juego elegido (ubicación de los jugadores en una o dos líneas de juego).

Profundidad: es el grado de ocupación y creación del espacio de maniobra en forma colectiva, buscando ocupar el terreno de juego de manera longitudinal, a través de la disposición de los jugadores, empleando las dos o tres líneas de juego, en las fases de ataque y defensa.



4. Anchura y profundidad del campo de juego

Altura: es la proyección que logran los jugadores con sus extremidades superiores e inferiores (salto), para: en defensa, ocupar, dificultar y cerrar ángulos de lanzamiento a sus adversarios; en ataque, para crear espacios de maniobra para lanzar por encima y evitar la oposición de los defensores.

Trayectoria: En cinemática, la trayectoria es el conjunto de posiciones por las que pasa un cuerpo en movimiento. Según la mecánica clásica la trayectoria de un cuerpo puntual siempre será una línea continua, curva, parabólica o recta).

Dirección: es la línea sobre la que se desplaza un punto.

Sentido: es la orientación hacia la cual se desplaza un punto.

Desplazamiento: cambio de posición.

Campo visual: área o espacio que capta el ojo cuando mantenemos la mirada fija en un punto. El jugador necesita realizar un gesto eficaz para obtener la mayor visión periférica posible y, así, una mayor información para decidir correctamente en cada situación de juego. Esta información debe ser muy completa y constante sobre: el balón, los compañeros, los adversarios, el espacio disponible y las líneas que lo delimitan.

Términos propios para designar movimientos o acciones específicas del balonmano.

Terreno de juego: espacio rectangular de 40 mt. de largo y 20 mt. de ancho, delimitado por una serie de líneas que forman las diferentes zonas o áreas específicas donde se desarrolla el juego.

Línea de área de portería: línea continua que se encuentra a 6 metros de la portería y delimita la zona exclusiva para el portero. Es una línea recta de 3 metros paralela a la línea de entre-postes que continúa por los extremos con un cuarto de semicírculo, uniéndose con la línea de portería.

Línea de 7 metros: línea continua de un (1) metro, situada a 7 metros de la línea de entre-postes, desde donde se realiza el máximo castigo (penalti)

Línea de área de golpe franco: línea discontinua, paralela a la línea de portería, situada a 9 metros de la portería, que delimita la zona de golpe franco. Finaliza en las líneas laterales o bandas de la cancha.

Área de portería: zona destinada al portero, sus acciones técnico-tácticas son muy específicas para defender la portería.

Área de golpe franco: delimita un espacio que no puede ser ocupado por los jugadores atacantes, compañeros de quien realiza el cobro y en el momento de la ejecución. Después del pase o lanzamiento se puede invadir.

Porterías: de 2 mts. de alto por 3 mts. de ancho, de sección cuadrada, con 8 cms por lado, pintada con dos colores alternados, cada 20 cms.

Interrupciones naturales de juego: motivadas por el propio desarrollo del juego, no se recupera el tiempo perdido, por ejemplo la señalización de una infracción o un saque de banda.

Interrupciones No naturales de juego: situaciones ajenas al juego y se debe recuperar el tiempo perdido, por ejemplo accidentes o lesiones de los jugadores.

Jugadores de campo: son los participantes activos del juego y cuya intervención se desarrolla en la zona específica delimitada por las líneas laterales y las de área de portería (6 mts.).

Ingreso indebido en el terreno de juego: ocurre cuando un jugador está en el banco y penetra como octavo jugador al terreno de juego o ingresa antes de cumplir una sanción (2 minutos).

4. Sanciones Técnicas

Golpe franco: el árbitro interrumpe el juego y se reanuda con un golpe franco cuando un equipo infringe las reglas de juego, cuando la acción penalizada no evita una clara ocasión de gol, por ejemplo un mal saque de portería, un golpe franco, botar, agarrar y volver a botar el balón, contacto del pie con el balón, retener el balón por más de 3 segundos, dar más de 3 pasos, juego pasivo, golpear o empujar al adversario, zancadillear al adversario.

Lanzamiento de 7 metros: es considerada como el máximo castigo o penalti. Es una medida contra el equipo o jugador cuya acción evita una clara ocasión de gol, no existiendo más oposición que la del portero. En este caso, puede ser la conducta antirreglamentaria sobre el atacante, como la penetración intencionada del defensor en su propia área para sacar ventaja o una conducta o acción sobre el atacante que así, evita una clara opción de gol.

5. Sanciones Disciplinarias

Se producen por infracción de reglas y se aplican de forma individual o colectiva. Las siguientes son sanciones disciplinarias:

Amonestación: llamado de atención verbal, indica que posteriores infracciones serán sancionadas con mayor rigor (corresponde a tarjeta amarilla).

Exclusión: se excluye del juego al infractor durante dos minutos y el equipo queda durante este tiempo con un jugador menos en el terreno de juego. Un jugador puede recibir máximo tres exclusiones y la última lo descalifica inmediatamente del juego.

Descalificación: el infractor debe abandonar el juego de forma definitiva durante el resto del compromiso; en consecuencia el equipo queda durante dos minutos en inferioridad numérica y luego podrá recuperar el séptimo jugador (tarjeta roja).

Expulsión: el infractor debe abandonar el terreno de juego de forma definitiva durante el resto del compromiso; en consecuencia el equipo queda durante todo el partido en inferioridad numérica, sin poder recuperar el séptimo jugador.

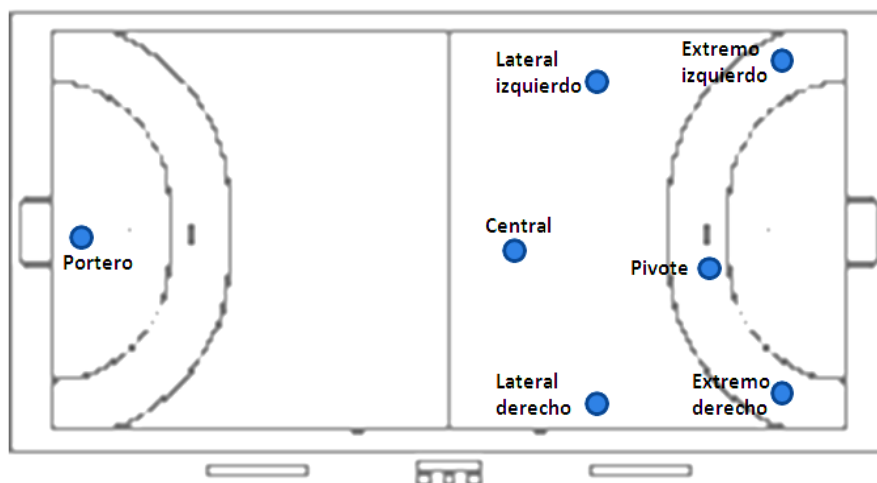
Sanción progresiva: se aplica a faltas cometidas de forma reiterada, que se producen de manera antirreglamentaria en la lucha por el balón. La sanción progresiva implica que una infracción sancionada con una amonestación, después será sancionada con dos minutos hasta la descalificación.

6. Puestos específicos en ataque y defensa

Como en todos los deportes de conjunto, en balonmano existen puestos específicos para aquellos espacios en los que actúa cada jugador.

En ataque los puestos se dividen en dos líneas de juego: la primera línea es la más cercana a la propia portería, y la segunda línea es la más próxima a la portería rival.

Los puestos específicos dependen del sistema de juego que se utiliza, pero, básicamente, son: Lateral Izquierdo, Central, Lateral Derecho, Extremo Derecho, Pivote y Extremo Izquierdo. Cuando se utilizan representaciones gráficas, se nombran en el mismo orden, con las letras A, B, C, D, E y F, empezando por la 1ª línea de izquierda a derecha, y continuando por la 2ª línea de derecha a izquierda. Por ejemplo, en un sistema 2:4 la nomenclatura correcta sería A) Lateral izquierdo, B) Lateral derecho, C) Extremo derecho, D) Pivote ubicado más cerca de C, E) Pivote más cerca de F- y F) Extremo izquierdo (Ver Imagen 2).



5. Posiciones de los jugadores en ataque, con su respectiva denominación

En defensa, los puestos específicos dependen del sistema empleado y vuelven a agruparse en líneas. La primera línea es la más próxima a la propia portería; la segunda línea la forman los jugadores que defienden, más adelantados; la tercera la conforman los jugadores que defienden más cerca de la portería contraria. Básicamente son:

- Exteriores
- Laterales
- Central/es
- Avanzado/s

Así en una 6:0 habrá dos exteriores, dos laterales, dos centrales y ningún avanzado, por tanto sería una defensa con una sola línea. La 3:2:1 es una defensa en tres líneas, con dos exteriores y un central en la primera línea, dos laterales en la segunda y un avanzado en la tercera.

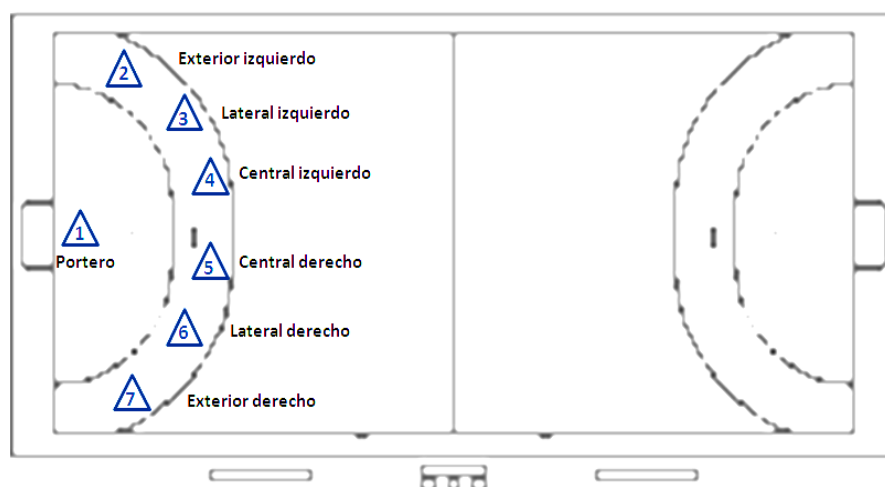
A la hora de representarlos gráficamente estos puestos se denominan con números. El número 1 le corresponde al portero, así que se empieza por el 2 para el exterior izquierdo y así se van numerando de izquierda a derecha y de primera a segunda y tercera fila.

Ejemplo del 6:0

- 2) exterior izquierdo
- 3) lateral izquierdo
- 4) central izquierdo
- 5) central derecho
- 6) lateral derecho
- 7) exterior derecho.

Ejemplo del 3:2:1

- 2) exterior izquierdo
- 3) central
- 4) exterior derecho
- 5) lateral izquierdo
- 6) lateral derecho
- 7) avanzado (ver Imagen 6).



6. Posiciones de los jugadores con su respectiva denominación.

7. Líneas de juego en las fases de ataque y defensa

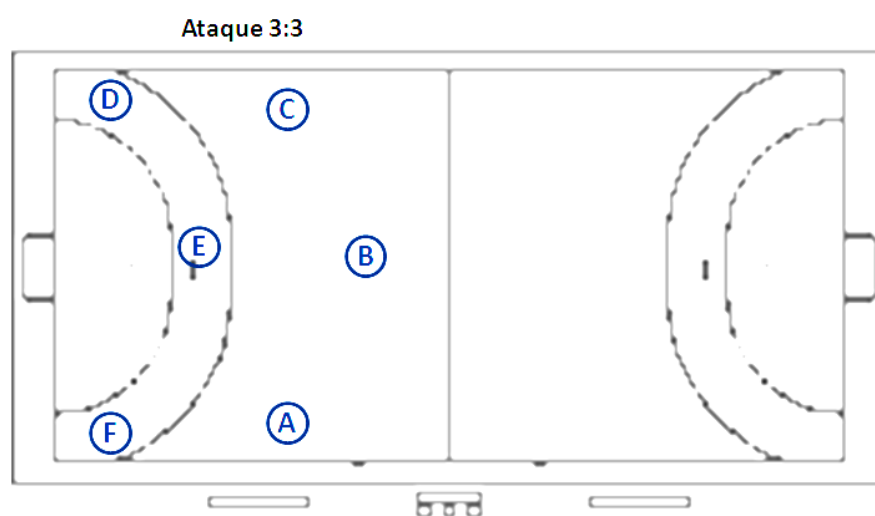
Las líneas de juego aluden a la disposición del equipo en el terreno en las fases de ataque y defensa organizada, casi siempre forman dos líneas en profundidad, la primera y segunda líneas.

Esta diferencia tiene importancia a causa de las misiones (intenciones) tácticas y contenidos técnicos que requieren los distintos puestos específicos que ocupan (roles) los jugadores.

Ataque:

Primera línea: la forman los jugadores más cercanos a la línea central del campo. Ver gráfico 7, jugadores A, B y C.

Segunda línea: la forman los jugadores más cercanos al área de portería contraria. Ver gráfico 7, jugadores D, E y F.



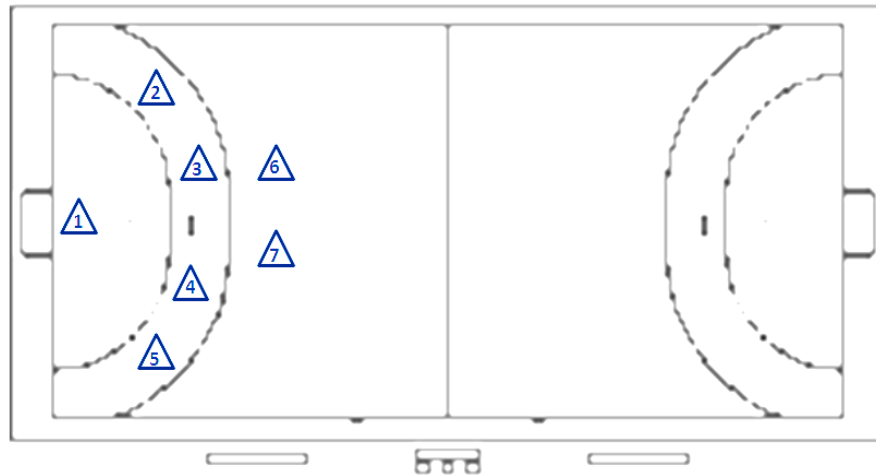
7. Posiciones de los jugadores en ataque donde se observa la primera y segunda línea.

Defensa:

Primera línea: la forman los jugadores más cercanos a su propia área de portería, (ver Imagen 5) jugadores 2, 3, 4, 5

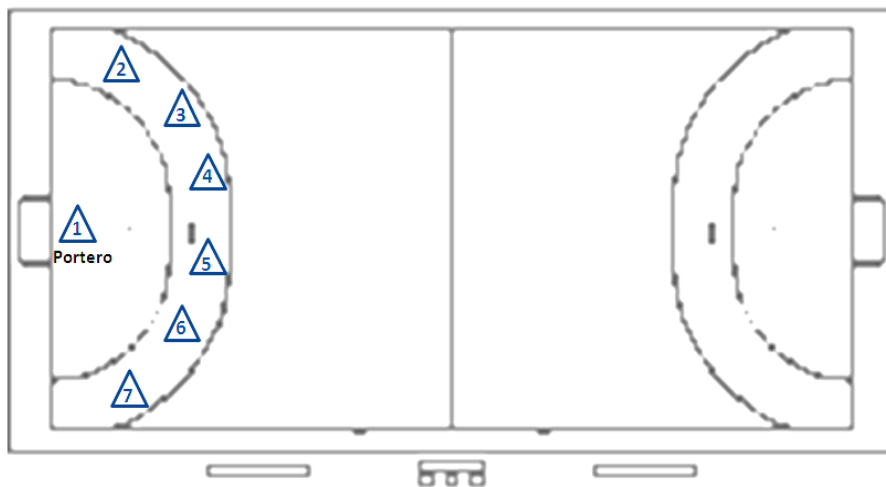
Segunda línea: la forman los jugadores más cercanos a la línea central del campo, (ver Imagen 8) jugadores, 6 y 7.

Defensa 4:2



8. Posiciones de los jugadores en defensa donde se observan la primera y segunda línea.

La defensa 6:0 solo cuenta con una sola línea defensiva (ver Imagen 9)



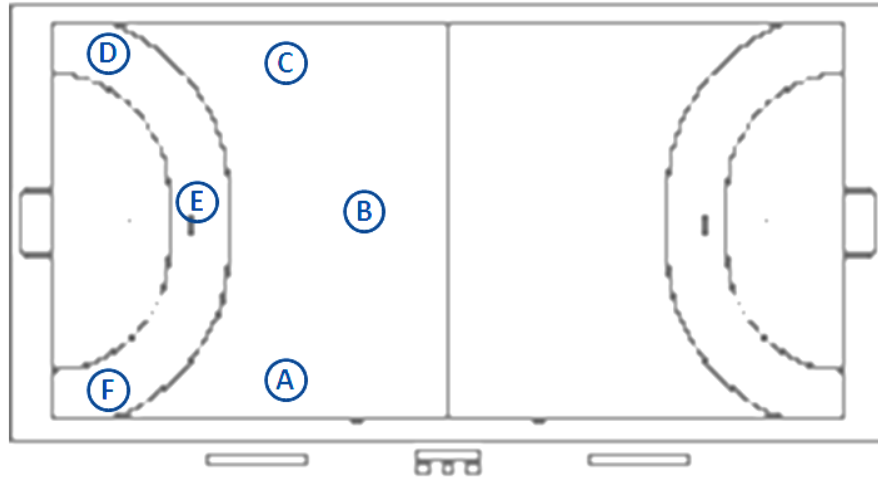
9. Posiciones de los jugadores en defensa donde se observa una sola línea defensiva.

8. Los sistemas de juego de ataque y defensa

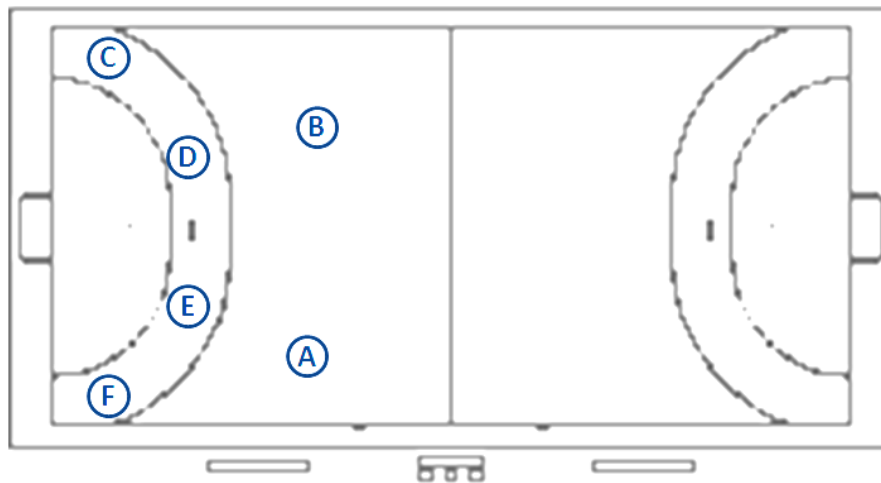
Los sistemas de ataque más comunes son el 3:3 y 4:2. En defensa también se cuenta con varios sistemas, entre los más empleados tenemos el 6:0, el 5:1, 4:2, 3:3, 5:1 mixto (ver grafico 10)

10. Sistemas de juego en ataque y defensa

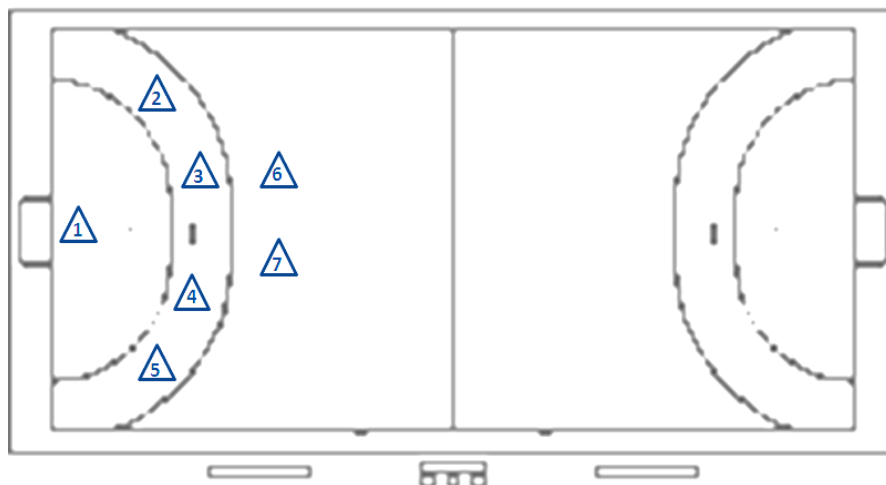
Ataque 3:3



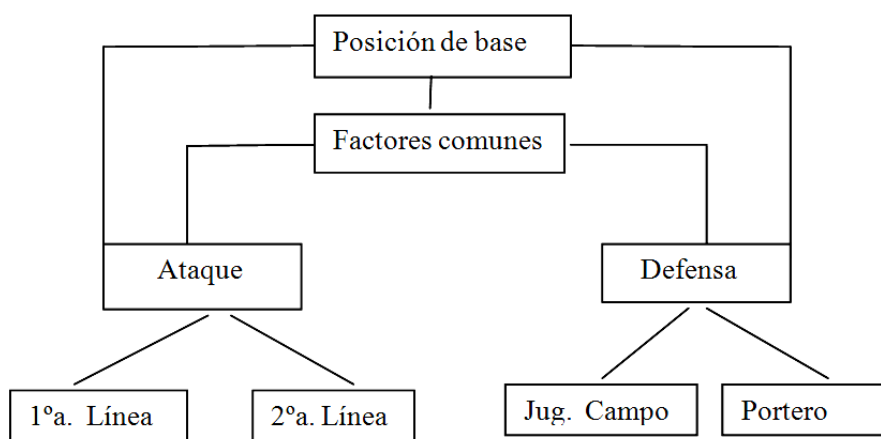
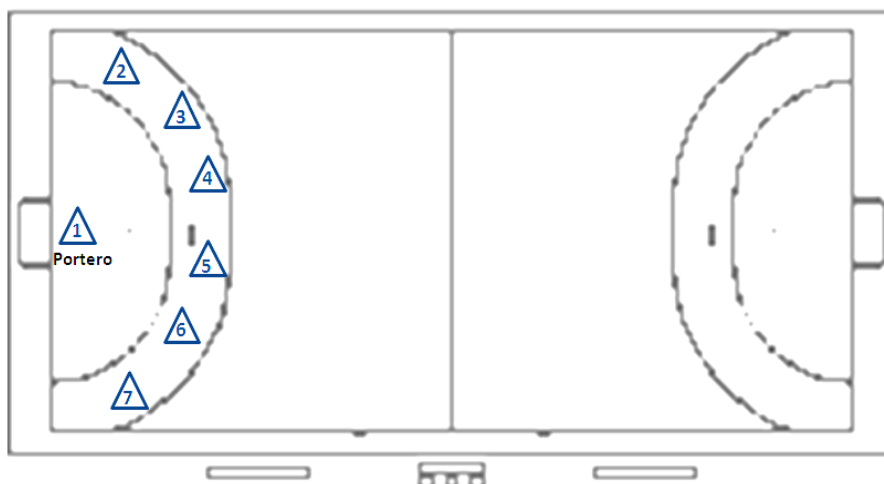
Ataque 4:2



Defensa 4:2



Defensa 6:0



11. Posición de base de los jugadores

9. La posición de base y los desplazamientos

La posición de base es la actitud (gesto, postura) que adopta el jugador para reaccionar de forma inmediata ante situaciones conocidas pero imprevisibles. No se trata solo de una actitud física sino también mental (psíquica), mediante la cual vamos a lograr una posición cómoda que favorece la anticipación, la rapidez y precisión de futuras intervenciones.

9.1 Posición de base. Características generales:

- Es una actitud o posición estable, y hay que considerarla como un punto de partida o de llegada.
- Una correcta posición de base va a influir positivamente en los movimientos preparatorios y, como consecuencia, en el rendimiento del juego.
- Debe ser una posición económica, cómoda y equilibrada

- El apoyo con el suelo siempre debe estar asegurado
- Debe permitir el dominio de un amplio campo visual
- Bien aunados, posición de base y concentración van a reducir el tiempo de reacción.

La posición de base debe entenderse como un punto de tránsito hacia intervenciones posteriores y como regreso de ellas para aprestarse a otras nuevas. Por lo tanto, es conveniente en el aprendizaje tener en cuenta este aspecto dinámico de la posición de base, encadenándola con otros elementos técnicos y tácticos.

9.1.1 Posición base en ataque

Descripción:

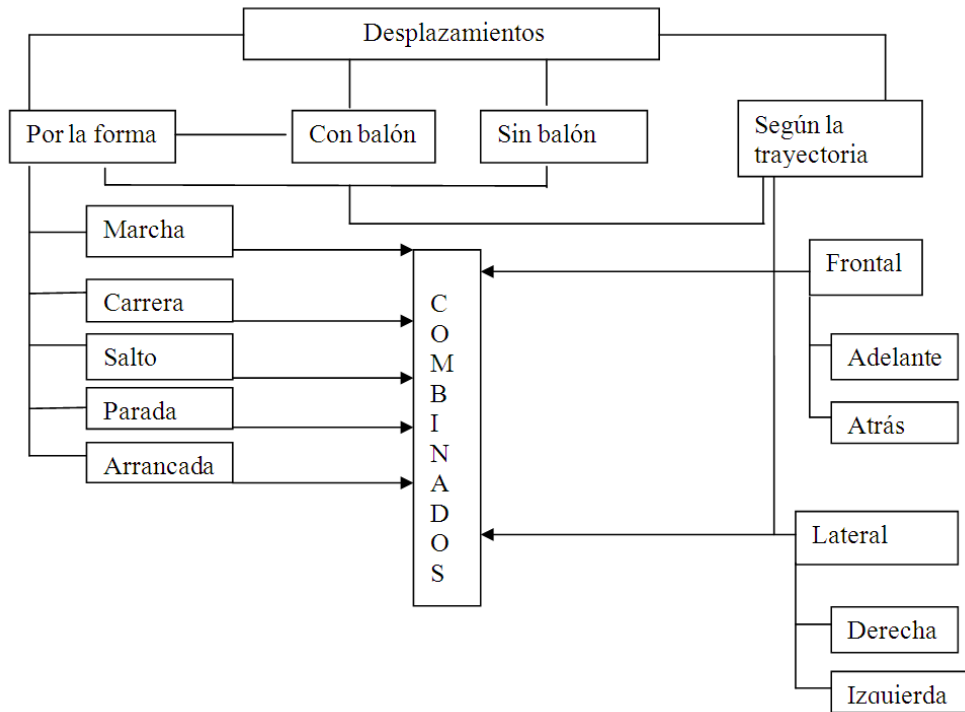
- Cabeza erguida con naturalidad
- Tronco ligeramente inclinado adelante
- Piernas separadas, asimétricas y semiflexionadas, adelantar siempre la pierna contraria al brazo con balón.
- Brazos predispuestos a la recepción (mas acentuado en jugadores de 2ª línea)
- Pies en contacto con el piso y talones separados a la anchura de la cadera

9.1.2 Posición de base en defensa

Descripción:

- Orientación corporal correcta sobre la acción del adversario
- Piernas separadas en la proyección de los hombros, asimétricas y más flexionadas que en el ataque.
- Tronco equilibrado en ambas piernas e inclinado hacia adelante
- Brazos paralelos al piso y flexionados, con las palmas de las manos orientadas hacia el contrario

En general la posición de base debe ser cómoda, equilibrada, económica y sin ningún tipo de rigidez.



12. Desplazamientos con balón y sin balón

9.2 Desplazamientos

9.2.1 Desplazamientos sin balón

Este apartado lo conforman los desplazamientos y movimientos del sujeto realizados con el fin de alcanzar las metas deseadas, tanto en la fase de ataque como en la fase defensiva.

En general podemos observar que se trata de movimientos (gestos naturales) pero que tienen características especiales al adaptarse al reglamento y a las necesidades tácticas propias del balonmano.

Consideramos innecesario un análisis detallado de los desplazamientos, ya que responden a las leyes más simples de la biomecánica; no obstante se deben conocer para poder corregir posibles errores. Generalmente estos desplazamientos se entrenan de manera conjunta con la preparación física.

9.2.2 Desplazamientos con balón

El atacante que pretende conseguir un gol debe acercarse lo suficiente a la portería para realizar el lanzamiento a puerta; además, debe alejarse en lo posible de la marcación de su adversario. Pero el jugador debe dominar una amplia gama de desplazamientos y según las circunstancias que le obligan variar su idea inicial, como optar por pasar el balón a un compañero con seguridad.

Cuando recibe el balón el jugador debe aprovechar al máximo el reglamento que le permite en primera instancia realizar tres (3) pasos, un bote o más y nuevamente 3 pasos, pudiendo realizar en total 6 pasos y tener la posesión del balón durante 6 segundos.

Sin embargo el juego requiere de mayor velocidad en casi todas las situaciones (fase de ataque), lo que implica aprender a desplazarse eficazmente sin utilizar el bote con 1, 2 y 3 pasos para realizar posteriormente un lanzamiento, un bote o un pase.

En cada desplazamiento el jugador debe tratar de obtener la máxima profundidad, y siempre acompañada de la mayor protección del balón; una correcta profundidad en la progresión del jugador nos la dará la dirección de la punta de los pies, representará peligro si los pies se encuentran perpendiculares a la portería (meta) objetivo, en otra dirección no hay peligro inmediato.

10. Elementos técnicos ofensivos individuales

La fase ofensiva del juego tiene al menos la misma importancia que la fase defensiva. Los objetivos radican en atacar la portería (buscar opciones de lanzamiento y por tanto el gol) y disponerse para una nueva fase de defensa (recuperar el balón).

Dentro de estos objetivos es necesario el dominio de los elementos técnicos de base ofensivos, que deben ser empleados para las diferentes formas de desmarque, buscar espacios libres de maniobra y que siempre exigen un máximo de rendimiento.

10.1 Elementos técnicos

- a. El pase: elemento que permite dar comienzo a la comunicación (emisor-receptor), a través del envío del balón a un compañero.
- b. La recepción: esta coadyuva a la comunicación iniciada por el emisor, la cual necesita y va en beneficio de un receptor del balón.
- c. El lanzamiento: elemento principal que permite medir la efectividad y eficacia del rendimiento de un equipo.
- d. El bote: es un medio a través del cual se puede avanzar individualmente por campo de juego.
- e. Las fintas con balón: es el elemento que permite evadir, engañar o sorprender al adversario.

10.2. Técnica ofensiva del jugador de campo

Acción del jugador con balón: este elemento debe aparecer y ser empleado por todos en cada situación ofensiva frente a un adversario que se opone a corta, mediana o larga distancia, quien se prepara para despojar al atacante de la posesión del balón.

Descripción:

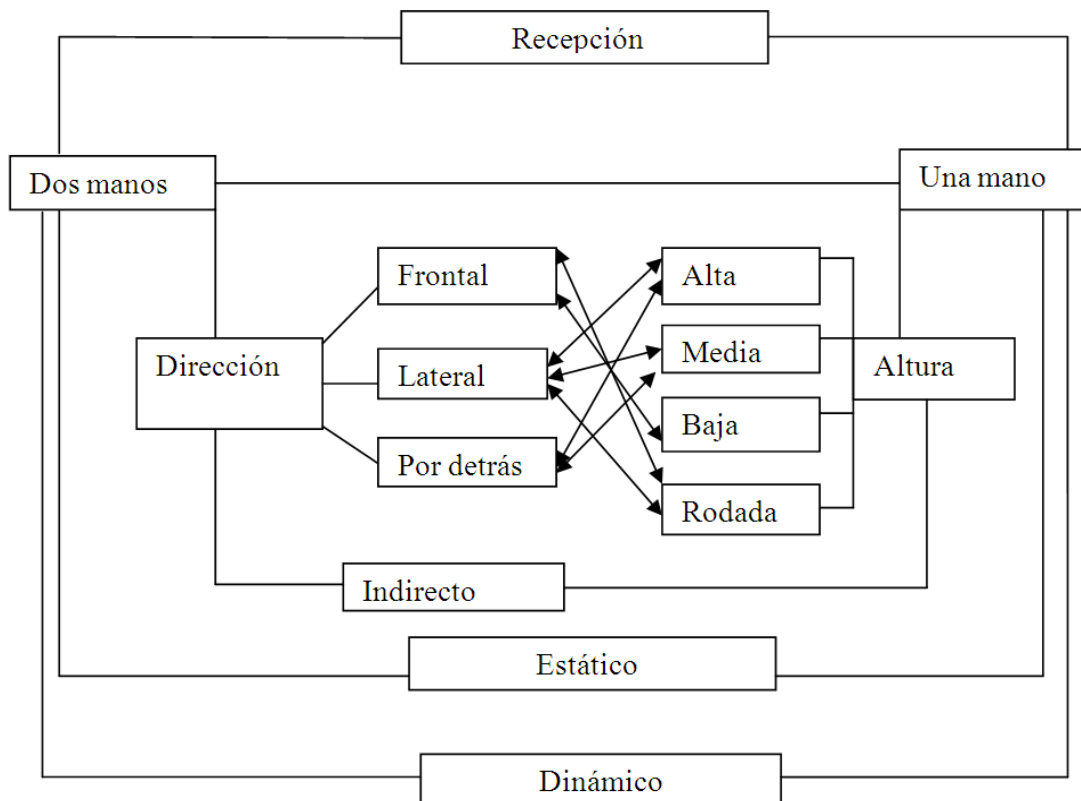
Se parte de la posición de base amplia, el atacante se desplaza lo más rápido y equilibrado, empleando o disponiendo las manos para recibir, pasar, botar y lanzar. Debe emplear los pasos para su desplazamiento en busca de espacio para que sea efectiva su aproximación a la portería o zona de definición. Las manos del atacante deben tener un total control del balón (balón como extensión de su brazo) y emplear los mecanismos perceptivos para leer e intencionar sus acciones de jugar con o sin el balón. Igualmente el atacante debe orientar e impulsar su cuerpo evitando que el adversario lo desestabilice y pierda el equilibrio.

El atacante debe siempre emplear una prudente velocidad en sus desplazamientos para desmarcarse y realizar las fintas. También la anticipación, la fuerza y la flexibilidad de sus movimientos frente al adversario son fundamentales.

Luego de que se desprende del balón, debe buscar espacios que generen peligro al ocupar espacios vacíos cerca a la portería (línea de 6 mts) o lejos del defensor. Esta acción se inserta dentro del principio general del ataque que establece que hay que atacar con sorpresa e impedir la acción de un defensor.

Errores más comunes:

- Aproximarse al defensor con pasos muy rápidos en la finta o amague, que no permite el engaño.
- El atacante con o sin el balón apresuradamente toma decisiones, facilitando la acción del defensor.
- En el momento de atacar pierde el control y equilibrio y no hay aceleración del tronco y brazo para lanzar
- Errores provocados por un defecto en la posición de base y predisposición para el ataque.



13. La recepción y sus diferentes formas de ejecución

10.3 La Recepción

a. Puntos de contacto y acciones

Para coger el balón se debe emplear la cara palmar media de las manos y los dedos; para realizar esta acción y evitar que se escape el móvil se requiere de las siguientes acciones:

- Colocar las manos en forma cóncava
- Apoyar el balón en la cara palmar media
- Intentamos una mayor superficie separando y extendiendo los dedos sin rigidez
- Los dedos pulgar e índice actúan como pinza y las yemas presionan un poco (pase con una mano).

b. Recepción del balón:

Es el gesto técnico mediante el cual el jugador en situación estática o en movimiento, entra en posesión del balón (útil) que procede de un compañero o como producto de la interceptación ya que el balón provenía de un contrario.

Este es un elemento técnico de suma importancia, muy ligado al principio de asegurar (mantener) la posesión del balón. Además está muy estrechamente relacionado con la adaptación, manejo, protección y dominio de los diferentes elementos técnicos relacionado con el desprendimiento del balón, cuando opta por ejemplo por hacer el pase, el bote, o un lanzamiento. También se debe tener en consideración la velocidad de los movimientos del jugador que estará siempre en dependencia del dominio que tenga sobre el balón.

c. Secuencia a partir de la posesión del balón:

1. Recepción
2. Adaptación
3. Manejo
4. Pase
5. Bote
6. Lanzamiento

La recepción del balón supone un contacto visual con el compañero que se lo envió, sin detrimento del análisis de la situación de juego, es decir, que ya tiene algunas decisiones tomadas al momento de recibir el balón.

d. Factores externos que determinan la recepción: táctico-comunicación

- Superficie de recepción (posición y tamaño de la mano)
- Trayectoria y dirección del pase
- Dirección del desplazamiento y situación del que envía- emisor
- Dirección del desplazamiento y situación del que va recibir - receptor
- Situación e intervención del adversario
- Velocidad o fuerza con que el balón es enviado
- Condiciones del balón (peso, tamaño y superficie)
- Altura de la recepción: por encima de la cabeza, al pecho o cintura los dedos miran hacia arriba; por debajo de la cintura los dedos miran hacia abajo y rodada una mano lo contacta y amortigua y la otra mano lo asegura.

e. Descripción de los gestos técnicos:

La recepción mejor y la más generalizada es con las dos manos. Un desarrollo técnico más elevado de la recepción permite una ejecución con una sola mano y también ciertas situaciones durante el juego imponen la recepción con una mano.

f. Factores cenestésicos que determinan la recepción:

- Extender los brazos dependiendo de la altura y dirección del pase
- Manos abiertas y dedos separados ofreciendo las palmas de las manos al balón
- Posición cóncava de las manos (triángulo-dedos pulgar e índice)
- Ir en busca del balón con las manos y un momento antes de hacer contacto se inicia una semiflexión.
- Extensión-flexión para reducir la fuerza del pase (amortiguar) y rectificar o acomodar la pelota que permita una futura acción equilibrada y económica.

- Después de adaptar el balón, la mano contraria se desprende del balón y trata de equilibrar el gesto.
- La mano con balón inicia un gesto preparatorio (armado de brazo) para la siguiente acción (pase, bote, lanzamiento, finta)
- En el gesto técnico global de recepción colaboran de forma directa las piernas y el tronco.

g. Errores más comunes

- Mala orientación de las palmas de las manos, dando frente en diferentes planos
- Rigidez en brazos y dedos
- Rigidez en piernas y tronco
- Independientemente de la altura del balón efectuar un salto previo a la recepción

h. Algunos problemas técnicos

- Relación entre la dirección del balón y la orientación del cuerpo del receptor. Un problema en niños o novatos está en la capacidad de disociación de las cinturas escapular y pélvica (coordinación)
- Necesidad de ir a buscar el balón con los brazos para amortiguar su potencia
- Desarrollo-coordinación de punto fuerte y débil para recibir (lateralidad -zurdo –derecho).

i. Algunos problemas tácticos

- En relación con la seguridad y eficacia del juego, es necesario alejarse de las zonas de sombra, buscar línea de pase. Importante la noción del concepto desmarque (defensivo u ofensivo).
- Cuando recibimos el balón teniendo un adversario en proximidad, hemos de proteger el balón interponiendo nuestro cuerpo entre el adversario y la pelota.

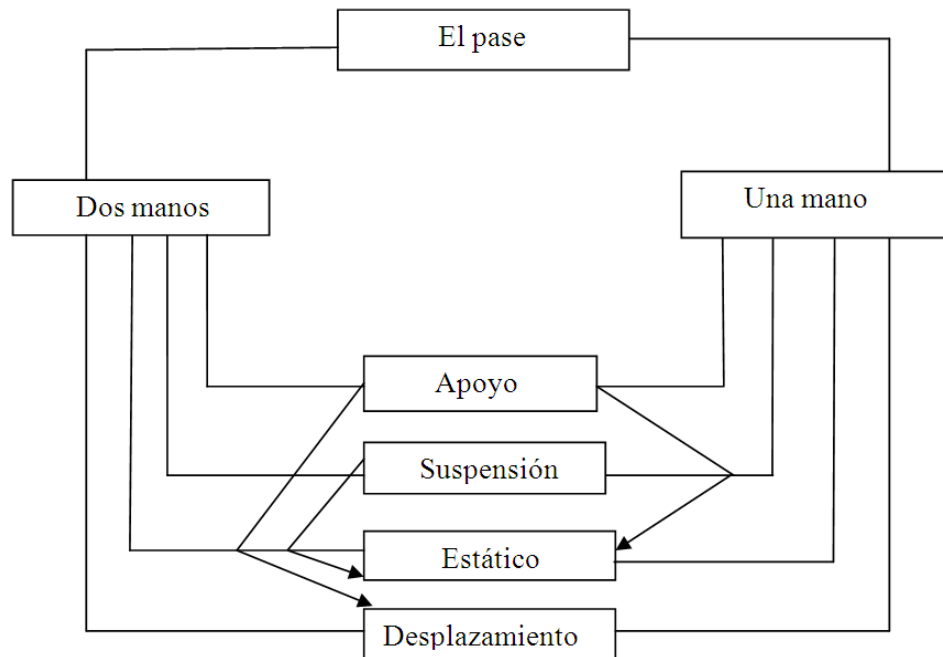
j. Tipos de recepciones

Según la dirección, puede ser directa o indirecta:

- Frontal
- Lateral
- Por detrás
- Otras: bote pronto (picado)

Según la altura:

- Alta
- Media
- Baja rodada



14. El pase y sus diferentes formas de ejecución

10.4 El pase del balón

Definición: es una acción técnico-táctica mediante la cual el jugador establece una relación y comunicación con los compañeros del equipo; esa comunicación se logra a través de un pase entre uno o varios compañeros en presencia de los adversarios y permite o asegura algunos objetivos de la fase táctica del ataque, como es conservar y progresar con el balón.

Es el elemento básico del juego, dependiendo del dominio de su técnica, los resultados que permitan valorar el nivel técnico-táctico alcanzado por un equipo, considerándose por ello axiomático, el principio de que solamente puede perderse la posesión del balón después de la ejecución de un lanzamiento.

Es la forma habitual de trasladar el balón con seguridad de un jugador a otro, estático o en movimiento. Requiere a su vez un trabajo continuado y metódico para la construcción colectiva y preparatoria al objetivo final, como es el lanzamiento.

a. Factores que condicionan el pase:

- La recepción anterior, dirección y altura
- La situación y el desplazamiento del jugador
- La situación y posición de los compañeros
- La situación y posición de los adversarios
- El grado de perfección técnica de quien pasa
- La necesidad del armado de brazo (casi siempre) para poder lanzar

b. La ejecución de un pase, debe estar supeditada al cumplimiento de determinadas condiciones, cuyo valor debe apreciar el jugador antes de efectuarlo:

- Seguridad: proteger bien el balón si hay adversarios cerca, para evitar las interceptaciones y dominio del punto débil
- Eficacia: debe ser rápido, tenso, preciso, económico, tener en cuenta las peculiaridades del futuro receptor
- Buena información del pasador: campo visual, experiencia
- No dar indicios, no telefonar el pase, no mirar a quien se le desea pasar
- Variedad: dominar un amplio espectro y gama de pases

La precisión en el pase se encuadra este gesto técnico dentro de la técnica colectiva, una correcta precisión en el pase facilitará la labor de nuestro compañero. Dependiendo de la situación de juego, el pase deberá dirigirse a un lugar u otro (en profundidad, en anchura)

"Timing" (precisión temporal): la precisión espacial anteriormente comentada, debe de combinarse junto con el "timing", para así lograr realizar un buen pase. El timing se refiere a ajustar la precisión espacial a un momento de tiempo determinado. Una buena precisión temporal o timing, permitiría que el jugador al que va dirigido el balón no tenga que modificar su velocidad ni trayectoria de carrera para recibir el pase, por lo que esto facilitaría la acción posterior que el receptor quisiera realizar.

c. Por lo tanto, un pase debe ser siempre:

- Útil: dirigido al compañero mejor situado.
- Rápido: para evitar la intervención del contrario.
- Oportuno: en el mejor momento para su recepción.
- Seguro: evitando posibles riesgos en la recepción.
- Preciso: calculando la futura posición del receptor.
- Imprevisto: sorprendiendo al contrario tanto en la ejecución como en la dirección.

d. Principios fundamentales:

-Se debe realizar con gran precisión observando la situación más favorable en el receptor que va a recibir dicho pase, para que la acción posterior adquiera mayor grado de eficacia.

-Variabilidad en el pase, ya que cuantos más pases se conozcan, más posibilidades habrá de efectuarlo con mayor eficacia.

-No debe mirarse ni al balón ni al posible receptor para evitar la lectura de la jugada y por tanto la anticipación la balón por parte del defensor.

-Debe haber seguridad en el pase ya que, ante la cercana posición del oponente, debe protegerse el balón, colocándose entre éste y el adversario.

-Momentos antes de un pase, debe comprobarse y observarse con rapidez la situación de juego y de los oponentes más próximos al receptor y así evitar la posibilidad de corte de la trayectoria del balón por parte de éstos.

-El pase debe realizarse con fuerza, relacionando ésta con la distancia del receptor.

e. Problemas típicos:

-Saber combinar el pase con los desplazamientos, ciclo de pasos, bote y 3 segundos.

-Capacidad de disociación de piernas y brazos para prepararse para pasar

-Pasar de la actitud de carrera (movimiento) a la de pasar-y mantener el equilibrio

-Evitar contracciones –favorecer el gesto-globalizar

-Saber pasar a un compañero en movimiento

-Saber orientar (apuntar) con el brazo y no con los ojos

-Cambiar de dirección –corregir el desplazamiento para efectuar el pase

-En pases cortos prima la sutileza, el movimiento de muñeca se asemeja a un latigazo sin que intervenga en todo su potencial el miembro superior y del tronco.

f. Descripción del pase clásico: esta descripción corresponde al pase que se hace en contacto o en apoyo con el suelo (piso)

- Fase inicial, movimiento preparatorio. Se adelanta la pierna contraria al brazo con balón. La pierna retrasada está semiflexionada a nivel de rodilla y tobillo. Con una ligera torsión del tronco el balón se lleva arriba y atrás con ayuda de ambas manos (o una sola), quedando así el brazo –en armado. También se puede armar con movimiento circular o de circunducción del brazo hacia atrás, arriba y al frente (en jugadores de 1º línea).
- Fase intermedia, de ejecución. El pase comienza por un impulso sobre la pierna retrasada a través de la extensión de la rodilla y el tobillo. Este impulso se prolonga como una ola (onda) hacia todos los segmentos que confluyen (participes) en el pase (tronco, brazo, antebrazo y mano). A la vez existe una distorsión y flexión del tronco. Esta se hace por la base y viene dada por las contracciones de los músculos abdominales, proporcionando la mayor aceleración aplicada al balón.

En la primera fase del movimiento del brazo, se ejecuta una tracción hasta el plano frontal del tronco, después de la cual, y con esta fase finaliza con un movimiento de latigazo desde la muñeca (mano y dedos), acción que permite pasar el balón con la precisión y en la dirección deseada.

- Fase final. La pierna del brazo con balón se adelanta más o menos según la potencia empleada. El brazo ejecutor pasa por delante del tronco, mientras que el contrario realiza una función de equilibrio corporal.

El pase tiene una gran gama o variedad de gestoformas que implica un amplio dominio y manejo del balón representado en movimientos del hombro, de la muñeca y el antebrazo y que según la distancia primará la potencia, en menor o mayor medida. El gesto básico del pase (cortos) se hace con movimientos de latigazo de la muñeca (flexión, extensión, pronación, supinación, desviación

cubital) para lograr filtrar el balón en espacios, ángulos y alturas muy reducidas que están determinados por la situación del futuro receptor.

g. Defectos más comunes en la ejecución de los pases largos:

- Empujar el balón-acción de llevar el codo pegado al tronco
- Tener adelantada la pierna del costado del brazo con balón
- Llevar el hombro del miembro no ejecutor atraído y caído – por delante del miembro ejecutor.
- Adelantar la pierna correspondiente al costado del miembro ejecutor que va hacia delante con la pelota.

h. Conceptos afines al pase:

-Armado: consiste en poner el brazo en disposición de pasar o lanzar a portería (técnica-biomecánica); es un factor táctico (generar peligro).

-Momento del pase: consiste en dominar el reflejo de evitar ejecutar el pase después de haberlo decidido, modificación que se produce al detectar que, de hacerlo, su intención será fallida (debiendo buscar otra opción o alternativa para obtener el momento adecuado del pase seguro). Es un factor táctico.

-Línea de pase: se trata de aquella línea imaginaria que trazamos entre el poseedor del balón hasta las manos del probable receptor. Es precisamente en esta línea imaginaria donde radica el peligro de la interceptación.

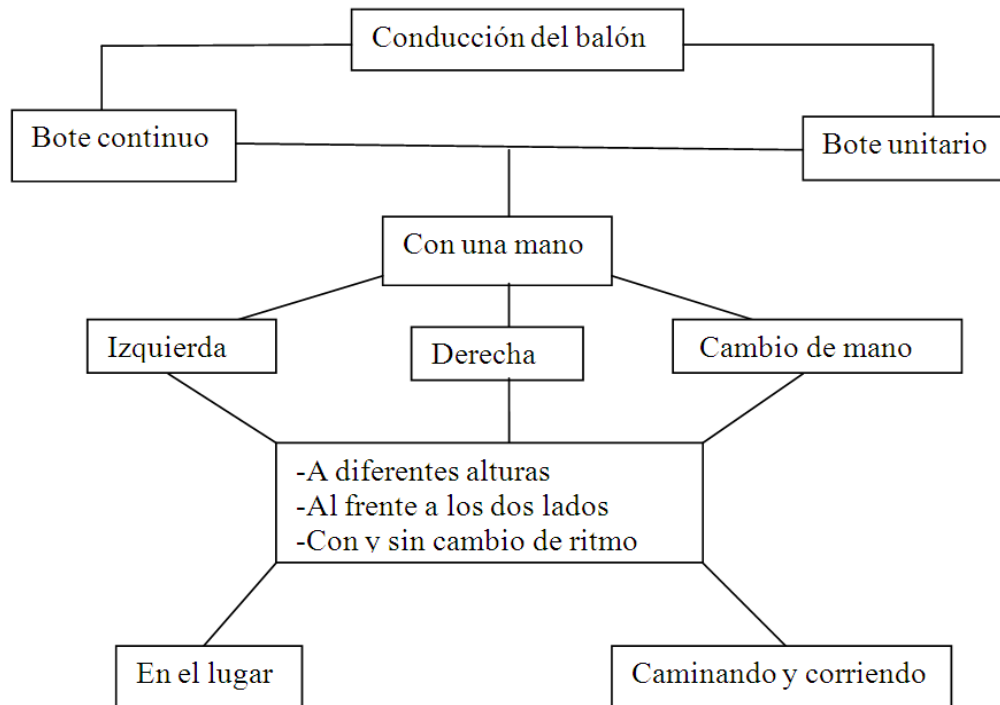
-Punto fuerte: corresponde a las direcciones y trayectorias hacia el costado del miembro ejecutor -brazo con balón. Derecha para diestros e izquierda para zurdos. El balón está protegido naturalmente por interposición de su cuerpo con el adversario.

-Punto débil: corresponde a las direcciones y trayectorias hacia el costado del miembro NO ejecutor -brazo sin balón. Derecha para zurdos e izquierda para diestros. La protección del balón es menor al no mediar la interposición del cuerpo en estas acciones de juego. En este caso el balón está en medio del poseedor y adversario.

10.5 La conducción del balón (bote)

a. Técnica del bote

Se debe tener en cuenta durante su ejecución dos aspectos fundamentales: no mirar el balón y también proteger el balón cuando hay un adversario en proximidad ubicándose en medio. La gestoforma o ejecución del bote alto y del bajo es muy similar, es fundamental que se lleve la cabeza erguida y la mirada al frente; durante el bote vertical (estático) el tronco se mantiene normal, en el bote oblicuo (dinámico) el tronco debe estar inclinado hacia adelante; si hacemos un bote muy bajo el tronco debe estar en semiflexión.



15. La conducción y sus diferentes formas de ejecución

En cuanto al brazo que ejecuta la acción observamos que en todos los casos anteriores debe estar ligeramente flexionado y separado del cuerpo, el balón debe estar siempre por delante del cuerpo del jugador. En general el cambio de dirección que se imprime al balón, se debe justamente al cambio de la trayectoria del cuerpo, siempre cumpliéndose que el cuerpo esté detrás del balón. El cambio de mano es obligado para proteger el balón; como premisa, el cuerpo siempre debe estar entre la pelota y el adversario.

Las piernas deben variar su grado de flexión, según la altura con que se realice el bote, e incluso con una mayor separación de piernas a medida que el bote es mas bajo. Siempre que haya una pierna adelantada esta debe ser en todo caso la contraria al balón

En el bote continuado y utilizado precisamente en contraataque por un jugador, se observa que por lo regular los pasos superan en número a los botes efectuados, de ahí que los botes sean oblicuos.

b. Criterios de empleo:

El bote del balón debe emplearse con criterios restrictivos. El bote supone una inminente inseguridad en la protección del balón y afecta (retrasa) la velocidad del juego. Su empleo es útil y se requiere solo para:

- Evitar la sanción de pasos
- Evitar la sanción de 3 segundos
- Retrasar el juego intencionalmente

Es muy conveniente en la iniciación y el aprendizaje del balonmano habituar a los jugadores noveles y principiantes en lo posible a evitar el bote innecesario. El profesor adaptará el reglamento con este objetivo, sancionando con golpe franco los botes innecesarios, aunque se efectúen correctamente desde el punto de vista reglamentario. Durante las sesiones de entrenamiento se debe evitar el bote del balón que parece más un tipo de "tic" y también antes de los golpes francos.

c. Clasificación del bote

Por la ejecución:

- Bote alto- oblicuo: utilizado para avanzar, generalmente para ganar terreno cuando no hay adversarios cerca o por delante; el bote se efectúa en línea recta y a la altura de los ojos con el fin de facilitar una progresión rápida-veloz y para tener el mayor campo visual posible. Generalmente se realizan varios botes de forma continuada y siempre por delante de su cuerpo.
- Bote alto –vertical: utilizado generalmente en forma estática para ralentizar o temporizar el ataque, fase de organización y dar tiempo a sus compañeros para efectuar un ataque organizado.
- Bote bajo –protegido: no es muy recomendado, se emplea cuando es obligatorio el bote y hay adversarios cerca, se debe proteger el bote con:
 - El tronco
 - Con el brazo libre
 - Con la pierna del brazo libre
- Bote unitario: se utiliza generalmente en desplazamiento, después de una finta de pase o de lanzamiento. Se emplea después de dar primero tres pasos, para luego poder volver a realizar otros tres pasos.
- Bote continuado: varios botes

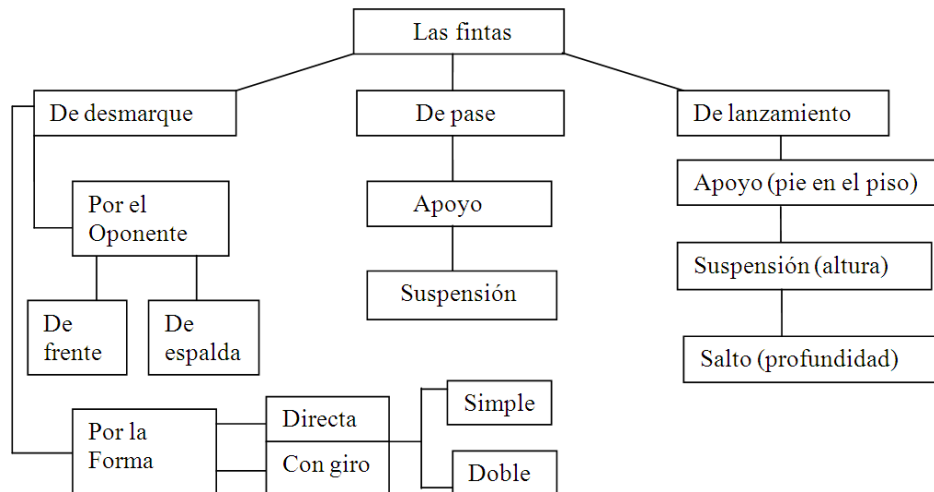
d. Errores más comunes:

- Rigidez del miembro ejecutor durante la maniobra con el balón
- En los botes altos y continuos hacer el bote al costado del cuerpo
- En los botes bajos, no proteger el balón con el cuerpo
- Aplicar al balón una dirección e intensidad no adecuada
- El brazo libre se mueve rígidamente
- Ejecutar el botar con el brazo del costado en el que se encuentra situado el adversario

10.6 Las fintas con balón

Son los movimientos que utiliza el jugador para desviar la atención del adversario sobre la acción que tiene prevista; consiste en realizar un engaño, materializado en una posible amenaza realizable que realce el objetivo de desencadenar una respuesta en el adversario que retrasará su reacción (acción efectiva).

En el caso de que el adversario no responda a la finta, el jugador que genera la acción debe finalizar su amenaza real aprovechando la ventaja obtenida y no contrarrestada.



16. Las fintas y sus diferentes formas de ejecución.

a. Utilización: la finta puede combinarse con otros elementos técnicos: bote, pase y lanzamiento.

- Para producir un desmarque (propio o de un compañero)
- Para ejecutar un pase
- Para ejecutar un lanzamiento

Fases:

- Amague, más lenta para provocar la reacción deseada
- Salida, descarga, más rápida para impedir la actuación oportuna del adversario.

b. Descripción de la técnica de la finta:

-Finta de desmarque. Clasificación:

Por situación del atacante:

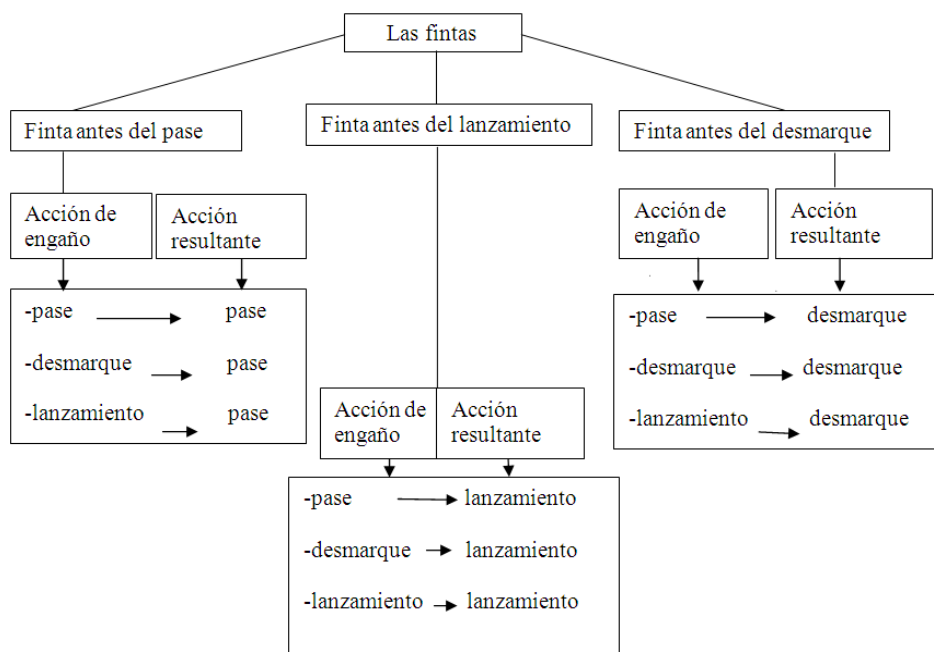
- Respecto al plano
- Respecto al oponente
 - De frente
 - De espaldas

Por la forma de ejecutar:

Directa, simple o doble
Con giro

Se debe considerar en el desarrollo de la finta:

- La distancia con el oponente
- La posición del pie en el último apoyo
- La protección del balón
- Frenar y cargar el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada
- La acción del pivotaje (sobre un pie)
- En la finta de espaldas, la acción envolvente de la pierna retrasada
- La protección del balón en la salida con bote
- Se debe mantener la cabeza levantada



17. Las fintas, acción de engaño y sus resultantes

La finta de desmarque puede realizarse con o sin balón (cambio de dirección). Desde el punto de vista físico exige una buena coordinación y potencia en el tren inferior para realizar la salida.

- La finta de pase: requiere de una gran coordinación y un amplio bagaje de conocimientos técnicos –tácticos. La técnica de ejecución es una primera acción de pase a un compañero y en función de la respuesta del defensor, debe elegir otro gesto técnico (pase indirecto) o elegir otro receptor.
- La finta de lanzamiento: depende del poder de adaptación de cada jugador, del dominio procedimientos técnicos (gestos) de pase, lanzamiento, bote y sus diferentes

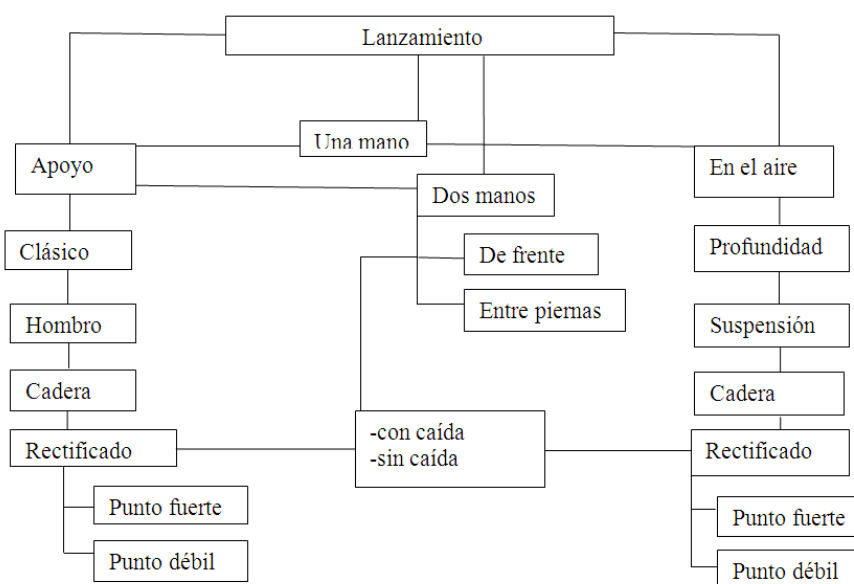
combinaciones. Además de la capacidad de elegir otro tipo de lanzamiento o elección de lanzamiento por punto fuerte o débil.

c. Aprendizaje de la finta:

Se efectúa a través de entrenamientos individuales desbordando a oponentes estáticos pasivos e ir progresivamente a acciones más activas de los defensores, evitándose las fintas inoportunas o gratuitas.

La realización técnica de las fintas será trabajada paralelamente con la mejora de las capacidades coordinativas y de la técnica individual de juego, así como también de la mejora de las capacidades condicionales. Debe establecerse una progresión razonada de fintas, consistente en el enlace (combinación) con las fintas que domina el jugador.

La finta debe emplearse de manera dosificada y variada (no repetida) para que no sea fácilmente previsible o detectada (enseñar al defensor) y también para no cortar el ritmo y principio de continuidad de las acciones ofensivas del equipo.



18. Los lanzamientos y sus diferentes formas de ejecución

10.7 El lanzamiento del balón (tiro a portería)

El lanzamiento a portería lo podemos definir como la acción ofensiva y fundamento principal por excelencia que finaliza la fase de ataque y a través del cual se consigue el gol. Debe ser la única causa para perder el balón. Realizada esta acción comienza la fase de recuperación de la pelota.

a. Aspectos que debe tener en cuenta el lanzador para conseguir el gol:

- El lanzamiento debe ser potente
- Debe realizarse con gran precisión
- Analizar la posición del portero
- Elegir el tipo de lanzamiento más adecuado a la situación
- Analizar la posición desde donde desea lanzar
- Analizar los puntos débiles del portero
- Analizar la distancia con relación a su defensor

b. Generalidades:

El lanzamiento es uno de los elementos básicos del juego, que recoge (evalúa) el rendimiento individual y el colectivo del equipo.

Desde el punto de vista mecánico exige una gran colaboración de todos los segmentos corporales, lo que presupone una buena coordinación para conseguir un buen rendimiento.

El gesto global consta de una serie de movimientos parciales, debidamente coordinados (transmisión de movimiento) movimientos del tren inferior, del tronco, del tren superior- cintura (región) escapulo-humeral y miembro superior ejecutor con balón.

Además, todo ello enmarcado en unas coordenadas de espacio-tiempo, de diferentes magnitudes en función del tipo de lanzamiento.

Desde el punto de vista táctico dadas las complejas situaciones del juego, el jugador en particular debe resolver la finalización con un determinado procedimiento técnico de acuerdo a la percepción e información obtenida decidiendo o eligiendo que tipo de lanzamiento utilizar y a que lugar de la portería enviarlo.

También hay que tener en cuenta la ubicación puesto específico, la eficacia del procedimiento técnico respectivo, de la situación táctica creada en ese preciso instante.

c. Factores determinantes en el lanzamiento:

○ Intrínsecos:

Dominio del gesto técnico (técnica individual)

Elección del gesto técnico (táctica individual)

○ Extrínsecos:

El espacio

El oponente

El jugador de campo

El portero

c. El reglamento

d. Factores que determinan la eficiencia del lanzamiento:

Longitud de las palancas
Coordinación de los movimientos
Velocidad de desplazamiento de las masas musculares
Aprovechamiento de la muñeca y de la acción de los dedos
Aprovechamiento de las fuerzas musculares de las piernas, tronco y brazos
Capacidad de alternancia técnica, variedad = táctica individual
Desarrollo del pensamiento táctico

e. Con relación a la portería los lanzamientos según a donde se envíen estos pueden ser:

Altos
Intermedios
Bajos

f. Clasificación.

La clasificación de los lanzamientos es siempre compleja en tanto que son muchos y variados los factores que inciden en su desarrollo, por lo que siempre es incompleta una clasificación regida por un solo aspecto. Debido a esta complejidad de factores, efectuamos una descripción analítica de los aspectos a tener en cuenta:

En función del gesto (relación cuerpo-balón)
En función de la posición del cuerpo respecto al plano
En función de la situación en el espacio horizontal (terreno de juego)
En función de la acción previa
En función de la trayectoria del balón (indirecto, vaselina)
En función del reglamento

g. Tipos de lanzamiento.

Considerando la complejidad antes mencionada, nos ceñimos a los factores 1 y 2, analizando dos grandes grupos:

- Lanzamientos en apoyo (a pie firme)

Clásico
Hombro
Cadera
Bajo
Rectificado

Al lado del brazo con balón (punto fuerte)
Al lado opuesto al brazo con balón (punto débil)
A ambos lados con o sin caída
De revés
Especiales (lanzar con apoyo de la pierna del mismo brazo)

- Lanzamiento en el aire (suspensión)

En profundidad (salto horizontal)
En suspensión (salto vertical)
En rectificado
 Al lado brazo con balón
 Al lado opuesto al brazo con balón
 A ambos lados con o sin caída
De vaselina

Descripción

Los lanzamientos se desarrollan en forma global pero para su análisis lo dividimos en tres fases, únicamente con la intención de facilitar su comprensión desde un punto de vista analítico, sin que ello deba significar una ejecución fraccionada en su desarrollo práctico.

- Lanzamiento clásico en apoyo

Fase preparatoria

- Pierna contraria al brazo con balón adelantada (excepto en los en los lanzamientos llamados "a pie cambiado" (especiales) y semiflexionada.
- Pierna del lado del brazo con balón semiflexionada por la rodilla y el tobillo.
- Torsión del tronco hacia el lado del brazo con balón
- "Armado" del brazo con balón, indistintamente en aspa o por delante

Fase de ejecución

- Fijación de la pierna adelantada
- Descomposición de la fase anterior encadenando la actuación de:
 - El pie por el tobillo
 - La pierna por la rodilla
 - El tronco por toda la cintura pélvica
 - El brazo por el hombro
 - El antebrazo por el codo
 - La mano por la muñeca, siendo la mano quien resume el movimiento e imprimiéndole dirección al balón

Fase final

- Adelantamiento de la pierna retrasada para equilibrar el desplazamiento de todo el cuerpo hacia delante.
- Extensión de la pierna contraria
- Distorsión del tronco
- El brazo con balón se cruza por delante del tronco
- El brazo contrario en realiza una acción equilibradora

- Lanzamiento a la altura del hombro: los movimientos son muy similares al pase frontal en apoyo, la modificación estriba en que la fase inicial del movimiento es más amplia, el

brazo que realiza el tiro debe estar más atrás y a la rotación del tronco se le imprime mayor rapidez.

- Lanzamiento a la altura de la cadera: este lanzamiento se caracteriza por su gran velocidad de ejecución, constituyendo el factor sorpresa un elemento básico, en general guarda una estructura parecida al lanzamiento clásico y tomando este siempre como punto de partida, analizaremos solo los aspectos diferenciales que son los que hacen este lanzamiento tenga cuerpo propio.

Fase preparatoria

- Existe una ligera amplitud (mayor) de piernas en el último apoyo
- El tronco efectúa una ventral "flexión" y lateral, así como una torsión hacia el lado del brazo con balón.

Fase de Ejecución

- Impulso sobre la pierna retrasada y torsión de la cadera
- Gran distorsión del tronco
- El lado del brazo con balón con pocos grados de flexión y perpendicular al eje del tronco
- El balón sale de la mano a la altura de la cadera
- Retroversión del brazo contrario colaborando y equilibrando al brazo con balón.

- Lanzamiento rectificado (al lado contrario del brazo con balón)

Descripción:

Manteniendo la misma estructura básica respecto al lanzamiento clásico, hay que considerar Lanzamiento rectificado como una alternativa de la táctica individual que varía la intención original en función de la acción definitiva. Analizaremos este lanzamiento partiendo del lanzamiento clásico, conscientes que desde el punto de vista práctico el objetivo de separarse más del oponente se obtiene, sin lugar a duda, a través de un último paso lateral y no frontal, pero consideramos que esto sería un lanzamiento un lanzamiento con un planteamiento radicalmente distinto en el cual no se rectifica una situación previa sino que se efectúa una ejecución directamente.

Fase preparatoria

- Semiflexión lateral, dorsal, torsión del tronco
- Brazo con balón semiflexionado y detrás de la cabeza

Fase de ejecución

- Con impulso de la pierna retrasada en dirección al desplazamiento del tronco.
- Distorsión y flexión ventral y lateral del tronco

Observación: Cuando el último apoyo es lateral aumenta el grado de flexión lateral del tronco y la pierna de apoyo (contraria a la del brazo del balón). La pierna contraria

después de impulsar se despegan del piso y a la ejecución del lanzamiento le sigue o bien un apoyo de la mano sin balón para equilibrar y amortiguar o bien una acción de rodar sobre el piso.

- Lanzamiento en salto: este lanzamiento es el más utilizado en la finalización de los contraataques. El salto se realiza en profundidad con la pierna contraria al brazo ejecutor, la acción del brazo ejecutor debe estar flexionado y retrasado con respecto a la cabeza, el tronco en torsión hacia el lado del brazo que lanza, cuando se encuentre en el aire se hace una distorsión del tronco y el brazo acompaña la acción quedando en
- Lanzamiento en suspensión

Hay que anticipar que este lanzamiento tiene una gran similitud en la ejecución técnica con el pase en suspensión, ya descrito, y que son matices, fundamentalmente esencialmente físicos, los que lo diferencian teniendo en cuenta su diferente objetivo.

Fase preparatoria

Después de una carrera más o menos amplia, se suceden:

- Batida con la pierna contraria al brazo con balón, izquierda para el diestro, e impulso de la pierna del mismo lado, derecha para el diestro, acción o mecanismo de trabajo en serie.
- Torsión del tronco hacia el lado del brazo con balón
- Bloqueo de los hombros para facilitar la acción conjunta de transformación del desplazamiento horizontal al favor del vertical
- Armado del brazo por delante o por detrás "aspa" en función de las características físicas y técnicas.

Fase de ejecución

- Anteversión de la pierna contraria al brazo con balón
- Extensión y retroversión de la pierna del mismo lado
- Distorsión y flexión ventral del tronco
- El brazo con balón extendido en la vertical, punto de salida del balón, siendo la muñeca quien se ocupará de dar dirección
- Brazo contrario flexionado a la altura del pecho y más o menos próximo al cuerpo
- Fijación de la cadera como punto cero.
- La pierna del mismo costado del brazo lanzador está en abducción a nivel de la cadera orientado o señalando con la rodilla hacia el lateral y debajo siempre de la línea que describe el codo.

Fase final

- El brazo de lanzamiento se extiende en dirección a la portería y se desprende del balón.
- El otro brazo va hacia atrás y mantiene la estabilidad del cuerpo
- Se produce la fase de apoyo primero con la pierna de impulso para el salto y después la del brazo de lanzamiento.
- Efectúa una ligera semiflexión de piernas para amortiguar la caída y estabilizar su cuerpo para la enlazar el siguiente acción o movimiento.

- Lanzamiento desde el extremo

Factores comunes:

- Posición del pie de apoyo paralelo a la línea
- Impulso hacia la línea de tiro de 7 metros
- Protección del balón

Por el punto fuerte-vertical:

- Pie de apoyo en dirección al punto de tiro de 7 metros
- Salto en la misma dirección
- Protección del balón por detrás de la cabeza
- Observación de los movimientos del portero
- Extensión del brazo, distorsión del tronco

Por el punto débil-rectificado:

- Trayectoria de vuelo más próxima al suelo (previsión de la caída)
- Torsión del tronco hacia el lado del brazo con balón
- Distorsión del tronco y extensión del brazo con balón, el otro se extiende en cruz para preparar la caída
- Con caída y giro frontal (tronco en plancha)

h. Consideraciones sobre el entrenamiento de los lanzamientos

Dada la complejidad táctica del juego es necesario ofrecer al jugador muchos procedimientos técnicos de lanzamiento, sin precipitar la especialización y que sea él quien lo determine más tarde, según su talla, longitud de segmentos corporales, fuerza general y potencia de lanzamiento (velocidad explosiva).

En el proceso de enseñanza el profesor puede utilizar procedimientos técnicos de lanzamiento bajo la forma de ejercicios sencillos o difíciles, cuya finalidad estriba en una alta frecuencia de tiros. Por ejemplo: para desarrollar el método (secuencia) de lanzamiento en salto (desplazamiento, impulso, batida, salto propiamente dicho, vuelo, preparación del lanzamiento y el lanzamiento) se entrenará y perfeccionará partiendo desde diferentes formas, trayectorias, posturas, posiciones y situaciones respecto a la portería, aumentando las dificultades de ejecución mediante aparatos auxiliares y en presencia de adversarios (pasivos, semiactivos y activos) y más adelante con ejercicios de bloqueo individual y con pantallas defensivas (varios jugadores) sobre el lanzamiento.

Seguirá los principales procedimientos técnicos de lanzamiento sistematizados en función de las características propias de cada jugador, el modo de actuación frente al adversario (cómo reaccionar, elegir distancias aconsejables) o según las características especiales del puesto específico dentro del equipo (lateral, central, extremo, pivote).

En dependencia de las características del juego del equipo se desprende la necesidad y manera de entrenar los lanzamientos en condiciones semejantes al juego real.

i. Una metodología sistemática de aprendizaje del lanzamiento podría utilizar:

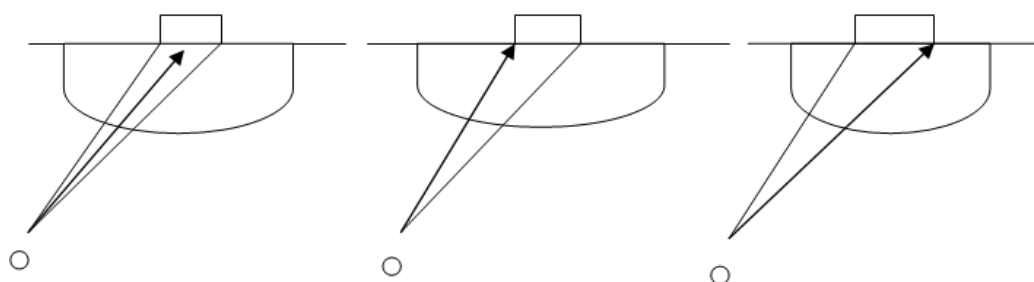
- Sin oposición
- Con oposición
 - Con portero
 - Con defensas (jugadores de campo)
 - Estáticos
 - Semiactivos
 - Activos
 - En situación real de juego

j. Cuándo debe efectuarse el lanzamiento (táctica)

Quando se encuentre el jugador con balón solo frente al portero

Quando a pesar de la presencia de un oponente encuentre un espacio libre natural (fruto de una mala disposición defensiva) o fabricado por un compañero o creado por él mismo.

k. Ángulo de tiro: es el resultado de la unión de tres puntos, el balón con los postes de la portería.



Ángulo de lanzamiento y bisectriz

Ángulo corto

Ángulo largo

19. Los ángulos y la ubicación del portero con relación al balón

Angulo corto: es la resultante de la unión de dos puntos, el balón con el poste más cercano.

Angulo largo: es la resultante de la unión de dos puntos, el balón con el poste más lejano.

Bisectriz: punto (línea) intermedio dibujado a partir de la ubicación del balón y los postes.

11. Elementos técnicos defensivos individuales

La fase defensiva del juego tiene al menos la misma importancia que la fase de ataque. Los objetivos radican en la defensa de la portería (evitar el lanzamiento y por tanto el gol) y disponerse para una nueva fase de ataque (recuperar el balón).

Dentro de estos objetivos es necesario el dominio de los elementos técnicos de base defensivos, que deben ser empleados para las diferentes formas de marcaje y que siempre aparecen como exigencias totales.

11.1. Los elementos técnicos son

Acosar: presionar o atacar al adversario con balón

Quitar: robar el balón al adversario en el bote

Interceptar: anticipar la trayectoria del balón cuando media un pase

Disuadir: ralentizar retardar o cerrar una posible línea de pase

Blocaje: intervenir ante un lanzamiento a puerta y efectuar una obstrucción.

Técnica del portero

11.2. Técnica defensiva jugador de campo

Ataque al adversario con balón: este elemento debe aparecer y ser empleado por todos en cada situación defensiva frente a un adversario con posesión del balón, quien se prepara para lanzar o pasar.

Descripción:

Se parte de la posición de base en defensa, el defensor se desplaza rápido y equilibrado, con pequeños pasos que se juntan (forma de desplazamiento) hacia el atacante o con pasos normales (carrera) para que sea efectiva su aproximación al atacante. Los brazos del defensor son utilizados para intervenir, levantándose en dirección hacia donde el atacante tiene la intención de jugar el balón. Igualmente el defensor puede atacar orientando e impulsando su pecho y los brazos hacia el adversario, pero sin producir un desplazamiento del adversario que lo desestabilice y pierda el equilibrio (debe de ser frontal y nunca lateral o por la espalda del atacante).

El defensor debe siempre emplear una juiciosa y prudente velocidad en sus desplazamientos, de reacción, fuerza y flexibilidad ante la actuación en ataque de un adversario con balón.

Luego de que el adversario se desprende del balón y desaparece el peligro, debe regresar con pasos pequeños y juntos en desplazamiento frontal atrás hacia la portería (línea de 6 mts). Esta acción se inserta dentro del principio general de defensa que establece que hay que atacar e impedir su libre accionar para disminuir el potencial peligro que representa un jugador con posesión del balón.

Errores más comunes:

Aproximarse al atacante con pasos muy rápidos y saltos que facilitarían la finta o amague.

El defensor no emplea los brazos para impedir que el adversario juegue el balón, sino que los utiliza para empujar, golpear, agarrar, o abrazar. Se trata de acciones irregulares y de mal comportamiento con el adversario que castiga el reglamento y por lo tanto estamos en presencia de una mala técnica defensiva.

En el momento de contacto con el adversario no hay impulso del tronco

Faltas provocadas por un defecto en la posición de base: desequilibrio, intervención tardía, ataque antirreglamentario.

11.3. Quitar el balón en bote

Dentro de los objetivos de la defensa tenemos la recuperación del balón con fin secundario. No obstante hay que pensar en este, muchas veces no se piensa en ello y causa de esta falta de iniciativa no se domina este elemento.

Al tratarse de acciones agresivas hay que valorar constantemente el peligro que puede representar la acción de robo del balón porque, de quedar mal parado, permitiría que el adversario lo superara y le daría una ventaja al adversario que no podrían corregir luego sus compañeros al crear un desequilibrio defensivo (causando un golpe franco o un tiro de 7 metros).

El balón se puede quitar en el bote, en el pase y en el lanzamiento

- En el bote: es importante dominar el quite del balón en diferentes situaciones, de cara, lateralmente o de espaldas (respecto al atacante). Es muy factible cuando el atacante lo bota de cara y está mal protegido; otra ocasión muy propicia es cuando el atacante va en bote continuado hacia la portería (contra ataque). El defensa debe efectuar cerca del atacante una interrupción del bote colocando la mano lo mas bajo para interponerse entre la mano y el balón que viene del piso.
- Durante el pase lo podemos quitar al interceptarlo en la salida de la mano del pasador o en la llegada del pase; si en esta primera acción el defensor no se apodera del balón lo debe hacer en un segundo intento después de haberlo desviado.

Esta acción requiere anticipación, oportunidad por mala decisión y una alta concentración e intención de quitarlo. Hay que desarrollar este fundamento en la etapa de iniciación ya que requiere gran experiencia a causa de su elevado riesgo.

- En el tiro a puerta representa el último recurso, se efectúa cuando el balón está en la mano del lanzador. Hay que intervenir con la palma de la mano abierta y tocar solo el balón, de otra forma se incurre en un tiro de 7 metros y descalificación del defensor.

11.4. Blocaje del balón en contra

Se trata de uno de los fundamentos más importantes empleados en defensa. De inevitable uso cuando el marcaje no ha sido lo bastante cercano como para evitar el lanzamiento. Pero no solo debe emplearlo solo el defensor directo del lanzador, sino todos los defensores que se encuentren en la línea de tiro a diferentes niveles de anchura y profundidad.

En el bloqueaje las formas de intervención técnica son:

Con ambas manos o con una
En contacto con el suelo o en salto
Con y sin impulso

El bloqueaje del balón consiste en interponerse en la trayectoria del balón con una o dos manos. Conviene rechazar el balón cerca de sí o de sus compañeros para su posterior recuperación, como superficie para rechazar también se utilizan los miembros superiores.

Para tiros que van cerca del piso o bajos se puede utilizar la pierna, pero si tocamos por debajo de la rodilla incurrimos en una falta defensiva. En estas situaciones hay que ser cautos y no precipitarnos-anticiparnos a causa del peligro que representa la finta de lanzamiento por bajo. Un error muy común es cerrar los ojos en el momento del lanzamiento y llevar las manos y miembros superiores mal colocados para intervenir en forma correcta.

Este elemento hay que aprenderlo en etapa de iniciación y hay que progresar lentamente, procurando que los niños no le tengan miedo al balón, precisamente cerrando los ojos, pues impide la ubicación del balón en un momento muy importante de la defensa y puede ser peligroso un posible golpe en la cara.

12. El portero de balonmano

El balonmano se juega en un terreno de 40 x 20, el portero es el último defensor y es el jugador más importante en la defensa. Este jugador goza de una posición privilegiada dentro del equipo y de mucha responsabilidad, pues sus fallos son supremamente visibles y puede contagiar positiva o negativamente al resto del equipo. Por él pasa la transición del juego entre la defensa y el ataque, que lo convierten en un jugador con una influencia decisiva en el resultado. Por lo tanto, se le exige una formación técnico-táctica especial.

12.1 Algunas consideraciones

Al margen de otros matices de consideraciones sobre la importancia y trascendencia del portero para un equipo, así como su valoración porcentual, son necesarias algunas consideraciones de tipo general. No se puede valor al portero como el último y único defensor que soluciona lo que no ha podido solucionar la defensa de campo, sino que hay que considerarlo también como:

El primer defensor (ante un contraataque-del contrario)
El primer atacante (como continuador del juego-producto del saque)
El último atacante (ante situaciones especiales) como un atacante más para lograr superioridad numérica en el campo o ante una inferioridad transitoria (2 minutos) para igualar y equilibrar (es demasiado riesgoso adoptar este rol).

12.2 Aspectos físicos

Generales

Velocidad
Resistencia
Potencia (fuerza explosiva)
Coordinación (disociación)
Endurecimiento
Flexibilidad
Agilidad

Específicos

De reacción
De desplazamiento
De concentración
De desplazamiento
De salto (detentes)
De desplazamiento
Piernas, brazos, tronco
Específico
Piernas (coxofemoral)
Específica (rol y funciones)

12.3 Aspectos psíquicos

Valentía (ante el riesgo)
Seguridad en sí mismo
Poder de concentración
Calma aparente
Atención
Intuición
Serenidad (ante las perturbaciones)
Agresividad
Capacidad de entrenamiento

12.4 Técnica individual

Posición de base es difícil de estandarizar y determinar:

En general las piernas deben estar ligeramente separadas
El tronco en ligera flexión ventral
Los brazos separados del tronco a comodidad (cruz o en V)
Los pies en contacto con el piso (sin apoyar los talones)

Situación:

Para elegir la mejor ubicación entre otras cosas hay que considerar:

La distancia del balón (tiempo de reacción)
La disminución del ángulo de tiro

Desde el punto de vista de las características antropométricas del portero debe tenerse en cuenta:

Talla
Envergadura
Otras características

12.5 Técnica y táctica del portero

Como normas básicas el portero debe ubicarse en la bisectriz del ángulo formado por el balón y los postes.

a. En función de la trayectoria del balón y localización de la portería:

Lanzamientos altos

Zona lateral:

- Impulso sobre la pierna contraria
- Desplazamiento de la pierna correspondiente
- Extensión y ataque del brazo correspondiente

Zona central:

- Despeje o bloqueo con las dos manos en función de:
 - Seguridad-desviar (no poner en riesgo – gestar un autogol)
 - De eficacia –bloqueo contra el suelo (gestar un contra-ataque)

Lanzamiento a media altura

Zona lateral (similar a lanzamientos altos) la pierna y el brazo a donde va el balón intervienen al mismo tiempo (presentar mayor superficie de contacto = eficiencia)

Zona central, bloqueo o despeje contra el suelo.

Lanzamiento a baja altura

Zona lateral (similar a lanzamientos a media altura) la pierna y el brazo del lado a donde va el balón intervienen al mismo tiempo (presentar mayor superficie de contacto = eficiencia)

Zona central, debe atacar el balón y cerrar (abducción) las piernas y semiflexionar.
-atacar con los brazos y con las manos cerca del suelo.

Lanzamientos indirectos (picados)

Como en los lanzamientos de baja altura, más la acción de brazos en trayectoria de atrás hacia Adelante y de abajo hacia arriba.

b. En función de la localización en el terreno de juego (jugador con balón)

Zona central

Larga: máxima separación del semicírculo (relación línea de portería)

Media: ligeramente más retrasada que en la anterior

Corta: máxima aproximación en la salida a cerrar el ángulo de tiro

Zona lateral

Es muy similar a la zona central pero teniendo en cuenta los ángulos corto y largo.

Zona extrema

Debe manejar una mínima distancia respecto al primer palo rectificando la posición fundamental.

c. En función de las características físicas (antropométricas y psíquicas) es igualmente válida una anticipación grande despreciando los tiros parabólicos (vaselina).

Actitud del portero cuando su propio equipo ataca

En una situación adelantada (sobre 9 mts.) debe ubicarse allí para contrarrestar un contra-ataque, estando obligado a permanentemente concentrado en el juego (concepto táctico).

12.6 Actitud para realizar el contraataque

La norma básica es que el portero es siempre el primer atacante

La calidad del contra-ataque depende de la calidad y velocidad de ejecución del pase al jugador beneficiario.

El pase debe realizarse en forma potente y con trayectoria tensa.

Dominar la finta (amague) de pase

Observar siempre la ubicación de los adversarios y del portero (concepto táctico)

12.7 Indicaciones y recomendaciones para las acciones del portero

Controlar con rapidez el balón que fue detenido y ponerlo nuevamente en juego.

Debe estar seguro primero de defender la portería antes de pensar en el ataque.

Los buenos resultados y las óptimas acciones del portero dependen de un buen trabajo de conjunto del bloque defensivo (en el juego posicional) con el portero.

Debe observar continuamente la mano del jugador con balón que va a lanzar.

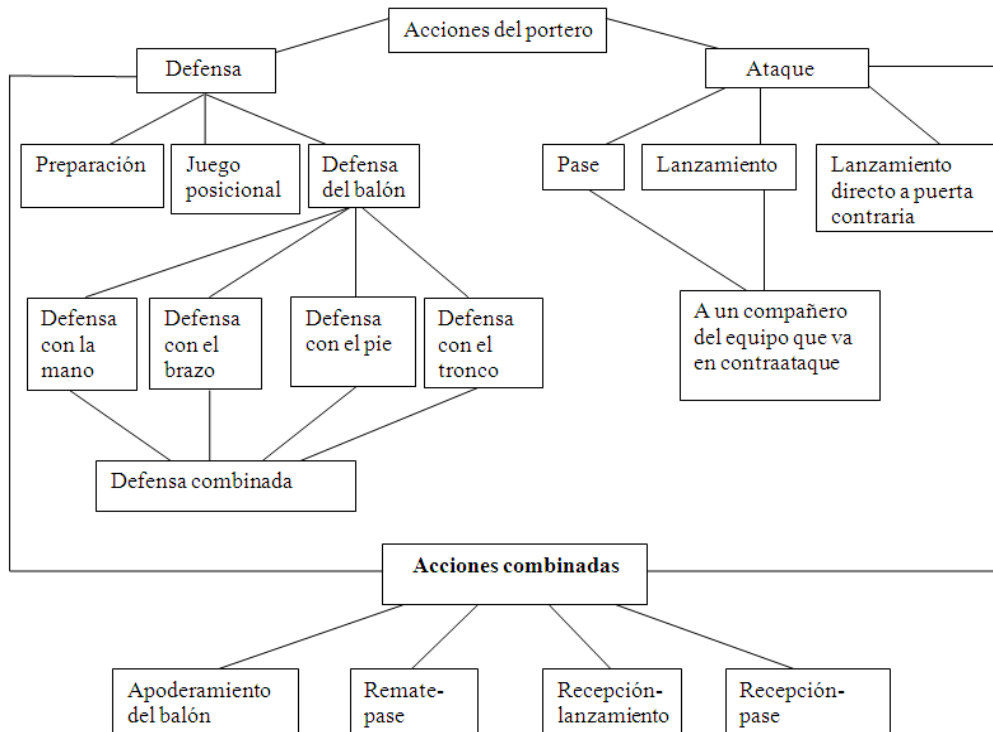
No debe reaccionar anticipadamente al lanzamiento, sino que debe esperar hasta el último momento.

12.8 Técnica de las acciones del portero

En el juego de ataque	En el juego de defensa
<p>-Bloquear, defender, recibir, salir, correr, parar.</p> <p>- Lanzamiento entre otros como pase y lanzamiento a portería.</p> <p>El portero como jugador de campo (técnica de las acciones del jugador de campo)</p>	<p>Posición básica, desplazamientos laterales, paradas, salidas- Retrocesos, desplazamientos hacia el balón, correr</p> <p>Detener el balón, interceptar pases de contraataque después de la salida y desplazamiento por fuera del área de portería.</p> <p>Defensa con la mano y con el brazo con técnica de amortiguación y rechazo.</p> <p>Defensa con el pie y la pierna</p> <p>Defensa con el tronco</p> <p>Defensa combinada con la mano y el tronco</p> <p>Defensa combinada con el brazo y con el pie</p> <p>Defensa en el salto y en caída</p> <p>Fintas en los lanzamientos-ofreciendo un ángulo de tiro, de una cierta altura de tiro.</p>

12.9 Táctica de las acciones del portero

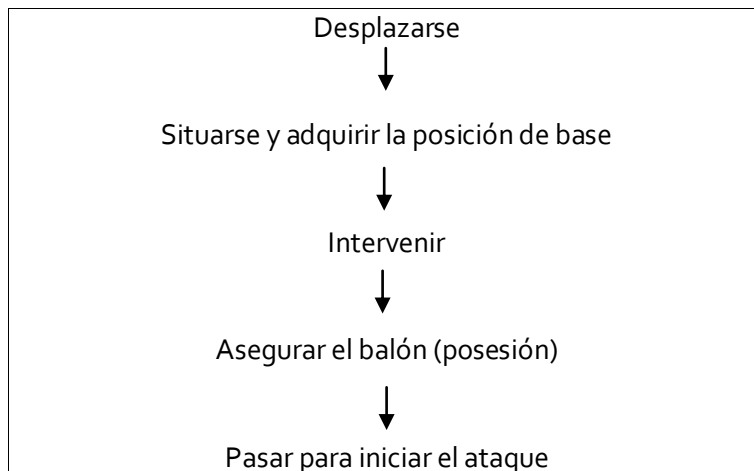
Acciones de defensa	Acciones de ataque: hacerse rápidamente con el balón o recibirlo retrasado
<p>Adopción de la posición de salida y cambios de situación en el espacio de la portería según la situación de juego en colaboración con los defensores.</p> <p>Defensa según el "estilo" del portero (salto, posición y técnica de amortiguación y rechazo del guardameta).</p> <p>Defensa del contraataque mediante variación de su situación fuera del área de portería: interceptar, controlar el pase</p> <p>Defensa de los lanzamientos a puerta</p> <p>Defensa de lanzamientos de larga distancia (primera línea)</p> <p>Defensa de lanzamientos de corta distancia (segunda línea).</p> <p>Defensa de lanzamientos de 7 metros y de tiro libre (golpes francos).</p> <p>Realizar fintas en la defensa del lanzamiento a puerta.</p>	<p>Lanzamiento (pase)</p> <p>Contraataque: directamente o por encima de un jugador</p> <p>Contraataque de 1ª, 2ª y 3ª oleada: corto, medio, largo.</p> <p>Pase para un ataque posicional: corto, medio.</p> <p>Lanzamiento a puerta</p> <p>Participación en el ataque como jugador</p> <p>Desmarque para apoyar a sus compañeros</p> <p>Participación como jugador en la preparación de la culminación del ataque, así como en su finalización.</p> <p>Comportamiento en situaciones de juego especiales según el momento del juego, el tiempo de juego (ataque, equilibrio, repliegue).</p>



20. Las acciones del portero en ataque y en defensa

12.10 El entrenamiento práctico del portero

El portero tiene que cumplir con las tareas de ataque y defensa. Como último defensor y primer atacante se le presentan a lo largo de un partido acciones de juego complejas repetidas constantemente, que solo tras un intensivo entrenamiento físico, técnico y táctico puede resolver en función de la situación. Las siguientes son acciones básicas para organizar el entrenamiento del portero. Secuencia o Unidad de funcionamiento.



21. La secuencia de entrenamiento del portero

12.11 Preparación y formación del portero

Este es un apartado de gran importancia reconocido por los diferentes autores y especialistas que escriben y tratan este deporte. Las publicaciones hacen referencia a aspectos particulares y específicos sobre el juego del portero, debido a la particularidad que rodea esta posición o rol en el juego y también por la gran importancia que tiene en los resultados de los partidos. Los tratados e investigaciones giran en torno a las exigencias en las capacidades coordinativas y condicionales y antropométricas, en las habilidades táctico-técnicas, sin olvidar los aspectos psicológicos.

a. Formación física

General con todo el equipo

Específica: saltos, acrobacias, desplazamientos, velocidad de reacción simple y compleja, ejercicios gimnásticos, flexibilidad.

b. Formación técnica

Sin balón: desplazamiento (concentración, dispersión-atención) y acciones coordinativas (simulación de movimientos y acciones).

Con balón:

Rechazar, recoger, bloqueo defensivo (con una y dos manos)

Idéntico con piernas y manos

Pases a distancias: corta, media y larga

c. Formación táctica

Situación y desplazamientos ante circulación del balón (adversarios) sobre la llamada "línea de acción". La distancia o ubicación de esta línea de acción depende de la estatura del arquero.

Situación ante lanzamientos a distancia, ante jugador libre de marcaje situarse en la bisectriz (posición del balón).

Situación ante lanzamientos en proximidad, según sea zona central o extremos.

12.12 Intervención ante situaciones especiales

Ante el lanzamiento de 9 mts (golpe franco)

Ante el lanzamiento de 7 mts (tiro penalty)

Ante el saque lateral

Ante el saque de centro

Ante el saque de portería del adversario

12.13 Formas de contraataque

a. Pase según situación y número de compañeros

b. Pase según situación de los adversarios (de campo y portero) la decisión táctica sería:

Contra ataque 1ª. Oleada (sobre el atacante más próximo a la portería contraria)

Contra ataque 2ª. Oleada (sobre el atacante mejor ubicado sobre medio campo)

Contra ataque 3ª. Oleada (sobre el atacante mejor ubicado en su propio campo)

13. Fases del juego de balonmano

En los deportes colectivos de colaboración-oposición, en un espacio común (invasión) el desarrollo del juego transcurre y permite una alternancia con relación a la posesión y pérdida del balón. Es así pues como estos momentos esenciales del juego se comparten cíclicamente.

13.1 La fase defensiva

La defensa comienza en el mismo instante que se pierde la posesión del balón y mientras el otro equipo ataca el equipo defensor se desplaza y sitúa en el área propia de portería y adopta un sistema defensivo; esta transición defensiva se compone de 4 momentos:

- a. Equilibrio defensivo y repliegue
- b. Defensa de temporización
- c. Organización de la defensa y
- d. Defensa en sistema.

La defensa debe proponerse, en primer lugar, que el atacante tire a puerta y le marque un gol, y segundo, debe tratar de conseguir el balón para construir posteriormente las acciones ofensivas. Las tareas defensivas giran en torno a los esfuerzos de todos los jugadores permanentemente y desarrollar un esfuerzo colectivo.

13.2. La fase de ataque

Esta fase comienza cuando se entra en contacto con el balón y después se busca progresar rápidamente, sostenido, posicional o dinámicamente con la intención de conseguir un gol.

En esta fase la velocidad de las acciones, individual y colectiva, es supremamente importante. El ataque se divide en 4 momentos:

- a. Contraataque directo
- b. Contraataque sostenido
- c. Fase de ataque y
- d. Ataque en sistema.

En este sentido tanto el ataque como la defensa imprimen a sus acciones ciertas intenciones, que se concretan en cada fase de la siguiente manera:

- Ataque

- Contraataque limitado (1ª oleada)
- Contraataque colectivo (2ª y 3ª oleada)
- Construcción ataque organizado (posicional o en circulación)
- Finalización del ataque

- Defensa

- Retrasar el contra ataque
- Replique colectivo de la defensa
- Construcción de la defensa colectiva
- Desarrollo de la defensa propiamente dicha.

13.3 Objetivos del balance ofensivo y defensivo

El pase rápido del ataque a la defensa y viceversa es fundamental. Esto quiere decir que cuando estamos sin posesión del balón hay que pensar en que debemos pasar al rol de atacantes y por tanto ha de existir una predisposición por parte de algunos jugadores hacia posiciones y situaciones ofensivas que se deben desencadenar, así que el adversario debe lanzar el balón a portería y prescindir del resultado del lanzamiento. A esta predisposición mental y material la denominamos balance ofensivo.

Evidentemente otros compañeros esperan el resultado del lanzamiento para tratar de apoderarse del balón después de un posible rebote producto de un rechazo del portero o de los palos.

Paralelamente el equipo atacante está atento al paso a la defensa, así que algunos de sus miembros lanzan a puerta para tratar de contrarrestar el primer contraataque enemigo. Los jugadores encargados de esta primera fase defensiva son los que están más cerca de su propia portería. A esta predisposición mental y material la denominamos balance defensivo.

A esta lucha por el contraataque y contrarrestarlo intervienen en gran manera los factores y capacidades físicas de velocidad de carrera y de reacción. No obstante se puede observar que equipos más rápidos que otros son cogidos en el contra ataque, la razón estriba simplemente en que el contrario sale antes, no es porque corre más de prisa. De ahí la gran importancia del factor mental descrito. Los jugadores deben estar entrenados teórica y psicológicamente para saber que de cada X veces que se esfuerce en cumplir los balances, solo uno sería efectivo y útil –eficaz. Sin embargo esta sola vez compensa todos los esfuerzos aparentemente ineficaces.

13.4 Formas y construcción de ataque organizado

- a. Ataque posicional: ocurre después de que el contraataque no puede iniciarse o es interrumpido; el ataque posicional comienza luego de superar el medio campo y se ocupan las posiciones básicas establecidas o preparadas con antelación en situaciones de juego, a través de las posiciones de ataque realizadas por los movimientos de los jugadores y el balón que conllevan a situaciones de lanzamiento a portería a distancia y en proximidad. El juego posicional tiene lugar si los puestos específicos de ataque no cambian; esto implica que los jugadores (uno, varios o la totalidad) no abandonen su espacio o zona de trabajo y que se muevan dentro de él, hacia adelante, a los lados o hacia atrás.
- b. Ataque en circulación: en este caso el ataque también comienza después de superar el medio campo. El ataque en circulación requiere que los jugadores cambien de lugar en el desarrollo del ataque y los puestos son ocupados por otros, de tal manera que se mantenga la igualdad numérica en las diferentes zonas. Estas permutas pueden suceder entre jugadores de zonas contiguas o totalmente opuestas.
- c. Transformación del sistema: esta ocurre cuando un jugador abandona su posición en dirección a otra zona, como la zona de lanzamiento a distancia o en proximidad, sin que se recupere el lugar de origen y se forma así, no solo por poco tiempo, otra posición básica.

13.5 Formas y construcción de la defensa organizada

- a. Defensa en zona: la principal característica que define esta forma de organización en el juego tiene que ver con que los defensores son responsables de la zona defensiva que ocupan inicialmente, independientemente del jugador que tengan en frente. El defensor debe unir su actuación a la del equipo para contrarrestar al adversario sin abandonar su zona de actuación. Las formas zonales pueden tener dos manifestaciones: zona en línea de tiro y zona en bloque defensivo.

- b. Defensa individual: esta forma de marcaje se destaca por la responsabilidad permanente del defensor sobre el mismo adversario todo el tiempo. El concepto de zona específica desaparece en este caso y la intervención depende del lugar donde se encuentre el adversario. Hay dos maneras de aplicación de la defensa individual; individual nominal e individual no nominal (o a zona).
- c. Defensa mixta: en este caso su funcionamiento permite la combinación en un mismo sistema defensivo las variantes zonal e individual. Ciertos jugadores se desempeñan en zona y en menor cantidad en forma individual. Presenta dos variantes: mixta o combinada a jugador y mixta o combinada a zona. Ambas pueden presentar marcación estricta o distante.

Referencias

Alonso, E. (1998). *Notas del curso de Balonmano*. Barcelona: INEF.

Antón García, Juan L. (1994). El aprendizaje del pase en balonmano. Valoración de sus posibilidades de tratamiento según el nivel de complejidad ejecutiva. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 35: 60-66.

Calahorra Cañada, F. (2007). Propuesta de una unidad didáctica sobre la enseñanza del balonmano aplicada en el contexto de secundaria. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 11 (106).

Cercel, P. (1980). *Balonmano: ejercicios para las fases de juego*. Bucarest: Sport-Turism.

Díaz del Cuervo y cols. (1992). *Iniciación al balonmano*. Madrid: Pila Teleña.

IHF International Handball Federation (2010). *Reglamento de balonmano*. El Autor.

Konzag, G. y cols. (1984). *Diferentes formas de ejercicios par los juegos deportivos*. La Habana: Pueblo y Educación.

Meléndez, M. y Fernández, E. (1992). *Balonmano: reglas de juego*. Madrid: Esteban Sanz.

Müller, M. y cols. (1996). *Balonmano: entrenarse jugando*. Barcelona: Paidotribo.

Nieto, M. (2008). Técnica y metodología de la acción del marcaje. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 12 (116).

Román, J. D. (1991). *Estudio monolimagen sobre el portero*. Madrid: INEF.

