



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

EL BALONMANO

Reglamento y movimientos

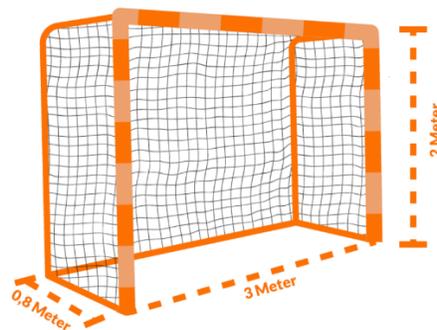
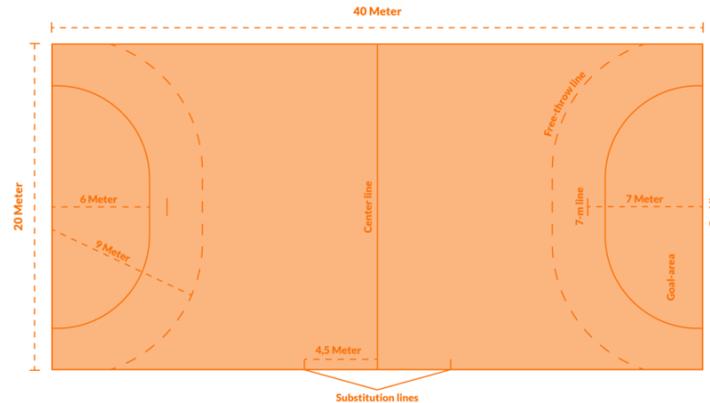
Las reglas y movimiento del balonmano.

¿Qué es el balonmano?

El balonmano es un deporte de pelota que se practica en un espacio interior. Dos equipos se enfrentan para ver quién puede marcar más goles lanzando el **balón con la mano** a la portería del equipo contrario. Las reglas del balonmano varían un poco, dependiendo de si estás jugando en el nivel de élite o en los niveles más bajos. Ambas versiones de las reglas serán abordadas en este artículo, aunque la mayoría de las reglas son las mismas para ambas.

La cancha

La mayoría de los gimnasios y centros deportivos son lo suficientemente grandes como para albergar una cancha de balonmano, que siempre mide 40 x 20 metros, como se muestra en la imagen. La cancha se divide en dos grandes mitades, cada una de las cuales está marcada con líneas para indicar qué tan cerca puede llegar el jugador a la portería de la oposición, y también para mostrar el área en la que el portero puede utilizar todo su cuerpo para defenderse contra un objetivo potencial.



Los equipos



- Cada equipo consta de 7 jugadores (normalmente 6 en la cancha y 1 en la portería) más jugadores sustitutos.
- El trabajo de los porteros es evitar que los jugadores del equipo contrario anoten goles. El portero es el único jugador del equipo que puede tocar la pelota con los pies pero solo dentro del área de la portería. El portero puede abandonar el área de la portería.
- El trabajo de los jugadores en la cancha es defender y tratar de anotar goles cuando su propio equipo tiene la pelota.
- En la cancha, los jugadores no pueden entrar en el área de la portería.
- El portero y los jugadores de la cancha no pueden usar el mismo color de ropa.
- Las sustituciones siempre están permitidas, sin embargo, nunca puede haber más de siete jugadores de un equipo en la cancha a la vez (serían castigados con la expulsión).
- Se permite sacar al portero y jugar con siete jugadores en la cancha.
- Un jugador puede jugar como portero activo si éste utiliza los overoles de los mismos colores que el portero.

Duración del partido

Regulación:

- La duración de un juego puede variar dependiendo de la edad de los jugadores. Normalmente es:
 - Jugadores entre 8 y 12 años: 40 minutos (2 x 20 min).
 - Jugadores entre 12 y 16 años: 50 minutos (2 x 25 min).
 - Jugadores mayores de 16 años: 60 minutos (2 x 30 min).
- El descanso entre las dos mitades es siempre de 10 minutos.

Tiempo añadido:

Tiempo muerto

- Cuando un jugador es expulsado/descalificado.
- Cuando el entrenador usa la tarjeta de tiempo muerto (ambos entrenadores del equipo obtienen un minuto de descanso para repasar las tácticas). Los tiempos muertos solo pueden usarse cuando su equipo está en posesión de la pelota. Cada equipo tiene un tiempo muerto en cada mitad del juego y ninguno en la prórroga (3 tiempos en el juego completo a nivel de élite).
- Cuando el encargado del tiempo / jueces sopla el silbato
- Los árbitros por lo general deciden cuándo se detiene el tiempo y comienza de nuevo.
- Se permite sustituir a los jugadores dentro y fuera de los juegos, pero no durante los tiempos muertos.

Prórroga

- Si el partido está empatado al final de la duración normal del encuentro y las reglas de la competición requieren el desempate, se juega una prórroga tras 5 min de descanso para determinar un ganador. El periodo de prórroga consiste en dos tiempos de 5 minutos cada uno con un minuto de descanso entre ambos.
- Si tras el primer periodo de la prórroga continúa el empate se disputa un segundo periodo de prórroga después de 5 minutos de descanso. Esta segunda prórroga también consiste en dos tiempos de 5 minutos con un minuto de descanso.

Tira de penaltis

- Si el juego sigue empatado después de las horas extras, el juego se decidirá en una competencia de lanzamientos de 7 metros, se disputaría al mejor de 5 lanzamientos de 7 metros; de persistir el empate se seguiría lanzando hasta proclamar al ganador.
- Se seleccionan 5 jugadores para lanzar de cada equipo. Se permite reemplazar al portero (el portero también puede lanzar)
- Los jugadores expulsados no pueden tirar penaltis.

El balón

El balón de balonmano es de forma esférica, formado por una cubierta de cuero o material sintético. La superficie no debe ser brillante o resbaladiza ya que los jugadores necesitan poder atraparlo con una mano. El tamaño y peso del balón se diferencia dependiendo de la edad de los jugadores:

- I Juvenil-Senior (+16 años): 58-60 cm, 425-475 gr.

- II Mujeres mayores de 14 años y hombres entre 12 y 16 años: 54-56 cm, 325-375 gr.
- III Niños de 8 a 12 años y niñas de 8 a 14: 50-52 cm, 290-330 gr.

Exclusiones y tarjetas

Si un jugador o un entrenador comete una falta o violación, el árbitro lo puede castigar con una tarjeta o una exclusión. Estos se pueden dar en conexión con un tiro libre, un lanzamiento de 7 metros y más.

Exclusión



A la segunda tarjeta amarilla o al segundo aviso, el jugador abandonará el terreno de juego durante 2 minutos.

Durante la exclusión de dos minutos, el jugador no podrá regresar a la cancha hasta que finalice el tiempo de penalización. El equipo es castigado y jugará con un jugador menos. Cuantas más exclusiones de dos minutos reciba un equipo, menos jugadores dispondrá. La penalización entra en vigencia de inmediato, ya que el árbitro impone el castigo, por lo que será posible jugar 5 contra 3 durante un período de tiempo.

Tarjeta amarilla



La tarjeta amarilla se da en el balonmano como advertencia, no como expulsión.

- El árbitro puede elegir sacar la tarjeta amarilla contra un jugador o entrenador cuando se comete una infracción, lo que no se considera lo suficientemente grave como para dar una exclusión de dos minutos.
- Un jugador/entrenador solo puede recibir una tarjeta amarilla durante un partido.

- La segunda vez que un jugador/entrenador cometa una falta, recibirá una exclusión de dos minutos.
- Un equipo puede recibir un máximo de tres tarjetas amarillas durante un partido.

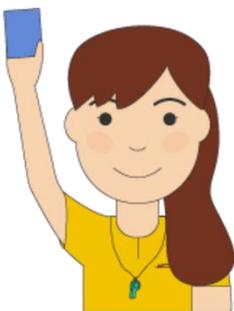
Tarjeta roja



El árbitro pitará tarjeta roja para sancionar un castigo severo. El jugador será expulsado del terreno de juego para el resto del partido.

- El árbitro puede optar por otorgar una tarjeta roja de inmediato, si se considera que la infracción es lo suficientemente grave (por ejemplo, un comportamiento agresivo o un ataque descuidado contra un oponente no preparado).
- El portero que abandona el área de portería para interceptar un pase, pero termina golpeando a un oponente también recibirá una tarjeta roja (debido al peligro físico para el oponente inconsciente).
- Si un jugador recibe una tercera expulsión de dos minutos en el mismo juego, se le otorgará una tarjeta roja y el jugador tendrá que abandonar el terreno de juego. Una vez que los dos minutos hayan transcurrido, el equipo podrá insertar otro jugador en la alineación.

Tarjeta azul



Anteriormente, había dudas sobre si una tarjeta roja debía o no provocar una suspensión en los siguientes juegos. Hoy existe la tarjeta azul para esas situaciones. La tarjeta azul es otorgada por el árbitro en aquellas situaciones en que cree que se debe castigar incluso más que una tarjeta roja. Esta regla solo se aplica en el nivel de elite.

- Cuando se pita tarjeta roja, el árbitro también tiene que evaluar si la infracción es tan grave que también debería provocar una suspensión para los siguientes juegos. De ser así, el árbitro también puede dar la tarjeta azul después de la tarjeta roja.

- Si el jugador comete una conducta antideportiva dentro de los últimos 30 segundos de un juego, el jugador recibirá una tarjeta roja/azul, y el oponente disparará un tiro de 7 metros a la meta, sin importar en qué parte de la cancha se cometió la falta.