



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

EL BALONMANO

Posición y técnicas de bloqueo

Pasos y lanzamientos

En el balonmano se permite:



- Hacer un máximo de 3 pasos con el balón, sin hacer un regate. Después de un regate, nuevamente se permite dar un máximo de 3 pasos.
- Tocar el balón con las manos, los brazos, los hombros, la cabeza, el estómago, el muslo y la rodilla (jugadores en la cancha).
- Tocar el balón con todas las partes del cuerpo (portero).
- Quedarse quieto con el balón por un máximo de 3 segundos (sin lanzar o regatear)
- Realizar una prueba con su cuerpo para interponerse en el camino de la oposición, abriendo una brecha para que un compañero de equipo pase a través de la defensa y dispare a la meta.

En el balonmano no se permite:



- Dar más de 3 pasos sin hacer un regate.
- Hacer un "doble regate" (hacer un nuevo regate después de que ya haya regateado una vez y luego sostener el balón en sus manos).
- Tocar el balón con el pie o la parte inferior de la pierna.
- Arrancar el balón de las manos de un jugador contrario en posesión del balón.
- Empujar y rasgar a un jugador contrario con el uso de las manos, los codos, etc.
- Quedarse quieto con el balón por más de 3 segundos (sin lanzar o regatear).

¿Cómo se cuentan los goles?

Para que un gol cuente, toda la bola debe cruzar la línea de gol, y el equipo que anota no puede haber cometido una infracción en el intento de marcar. Estas infracciones son llamadas "errores de ataque".

Al intentar marcar un gol saltando al área de la portería, el jugador debe haber soltado la pelota antes de que sus pies o cualquier otra parte del cuerpo toquen el área de la portería. Un gol también puede cancelarse si un jugador de campo entra en el área de portería sin el balón.

Si uno de los entrenadores pide tiempo muerto antes de que el balón esté en la portería, el gol no contará.

Tan pronto como el árbitro haya señalado el gol (con dos silbidos rápidos y un brazo estirado en el aire, el gol no puede ser cancelado).

Tipos de lanzamiento

El balonmano consiste en una variedad de diferentes lanzamientos que deben ser dados por el árbitro. Algunos de estos lanzamientos son los que el árbitro debe silbar en movimiento:

Saque de centro

Este tipo de jugada se realiza al comienzo de cada periodo de un partido, así como después de un gol.

- El saque de centro se ejecuta desde el centro de la cancha.
- El jugador que pone el balón en juego debe pisar con un pie la línea central.
- Los otros jugadores del equipo que realizan el lanzamiento deben estar en su propio lado de la cancha hasta que el lanzador ya no esté en posesión de la bola.
- El lanzamiento se realiza a menudo rápidamente, lo que le da al equipo atacante la posibilidad de ejecutar una contra rápida contra una defensa que aún no está configurada correctamente.

Saque de banda

El saque de banda se ejecuta desde el lugar por donde el balón rebasó la línea de banda.

- El equipo que no tuvo la última posesión, realiza el saque de banda.
- Debe tomarse desde el lugar donde la pelota pasó por la línea banda.
- El lanzador debe tener un pie en la línea lateral marcada.
- No se puede regatear antes de realizar el lanzamiento.
- El árbitro no da una señal con respecto a un saque de banda.

Golpe franco

El golpe franco es un lanzamiento que se produce tras cometerse alguna falta.

- El equipo que no cometió la falta es quién realiza el golpe franco.

- Se realiza desde el lugar en el que se cometió la falta .
- Los defensas deben alejarse al menos 3 metros del lanzador.
- En caso de que la falta hubiese sido cometida más cerca de la portería que los 11 metros, la falta se sacaría desde la línea de 11 metros (la discontinua) y los jugadores se situarían justo al borde del área.

Tiro de portería

Realizado por el portero en su propia área.

- Cuando el portero o el equipo atacante tienen la última posesión de la pelota, antes de que fuera detrás de la línea de gol.
- Cuando un jugador de oposición ingresa al área de portería y gana ventaja.
- El portero debe hacer el lanzamiento desde una posición en su propia área de portería y lanzar el balón fuera del área de portería antes de que otro jugador pueda tocar el balón.

Lanzamiento de 7 metros

Se ordena un lanzamiento de 7 m. en los casos siguientes:

- Cuando con una infracción en cualquier parte del terreno de juego, se frustra una clara ocasión de gol, incluso si la comete un oficial.
- Cuando el portero introduce en su propia área de portería el balón que se encuentra en el suelo fuera de ella o entra con el balón dentro de su área de portería procedente del campo de juego.
- Cuando un defensor entra en su propia área de portería obteniendo una ventaja sobre el jugador atacante en posesión del balón.
- Cuando se lanza intencionadamente el balón al propio portero, dentro de su propia área de portería y este toca el balón.
- Señal de fin de partido, no justificada, existiendo una clara ocasión de gol.
- Evitar una clara ocasión de gol por la intervención de una persona no participante en el juego.

El pasivo

Para hacer que el juego de balonmano sea lo más dinámico y rápido posible, se ha introducido la regla del juego pasivo. Esta regla asegura que un equipo siempre tenga que intentar crear un ataque y una oportunidad de gol potencial en el lado opuesto de la cancha de los equipos contrarios. Por lo tanto, un equipo no puede simplemente lanzar la pelota de un lado a otro entre sus jugadores con la intención de hacer correr el reloj, sin intentar marcar un gol.



Tan pronto como el árbitro note una tendencia que indique un juego pasivo del equipo en posesión de la pelota, levantará un brazo. Es responsabilidad exclusiva del árbitro dar esta señal. A partir de aquí, el equipo en posesión de la pelota tendrá un máximo de 6 pases entre sus jugadores, antes de intentar un tiro a puerta.

Un tiro libre o un lanzamiento del equipo atacante no reiniciará el número permitido de pases. Si a un equipo se le otorga un Golpe Franco después de su tercer pase, el inicio del Golpe Franco se considerará como el cuarto pase. El tiro a puerta no cuenta como pase.

Si un equipo no dispara a puerta después de los 6 pases, se otorga un tiro libre al equipo defensor.