



# Desplazamiento y tiro

**E**l desplazamiento es el movimiento del propio cuerpo de un lugar a otro del espacio, realizado en la totalidad o casi la totalidad de los segmentos corporales, las formas más comunes de desplazamiento son la marcha y la carrera, otros como la cuadrupedias, reptaciones, descensos y escaladas.

Los elementos estructurales que se toman en cuenta son:

- La puesta en acción.
- Los cambios de dirección.
- La velocidad de ejecución.
- La distancia recorrida.
- Las paradas.

*“Un jugador que sea capaz de ponerse en acción rápidamente, desplazándose vertiginosamente con cambios bruscos de dirección, perdiendo el mínimo de velocidad y parase súbitamente con precisión, habrá alcanzado con certeza un grado de operatividad considerable en los desplazamientos”*

En el balonmano se distinguen los desplazamientos sin balón y los desplazamientos con balón, en las etapas de ser realizan actividades, ejercicios y juegos donde se desplace en cualquier dirección atendiendo a estímulos diferentes, especial importancia tiene el control y dominio del ciclo de pasos, la variedad y la combinación de movimientos.

# *Desplazamiento 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.

# *Desplazamiento sin balón*

Moverse de un lado a otro será la manera correcta de llegar a la siguiente acción. El jugador o jugadora se adelantará a los movimientos del contrario o contraria, por lo que será la base de todos los elementos.

- Está relacionado con la posición básica, siendo importante la ubicación antes, durante y después del desplazamiento.
- Mantener buen equilibrio ayudará en los cambios de ritmo.
- Mantener visión amplia de la zona ya que los cambios de desplazamiento habrá que hacerlos según la ubicación de los miembros del propio equipo y los adversarios.
- Al principio y final de cada desplazamiento tener un pie hacia adelante reafirma el equilibrio y la rapidez para el siguiente desplazamiento.

## Algunos fallos habituales

- Cruzar los pies (crea desequilibrio y dificultad para hacer cambios de sentido rápidamente).
- Hacer siempre los mismos desplazamientos (se brinda información al contrario y permitirá defender más fácil).
- No dominar distintos tipos de desplazamiento quedando limitado a pocas variaciones.
- Bajar la cabeza no permite cambiar el ritmo o el desplazamiento según el juego.

# *Jiro a portería*

El lanzamiento a portería es 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.

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 con 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 qué lugar de la portería enviarlo.

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

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.

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 y variedad de táctica individual
- ✚ Desarrollo del pensamiento táctico.

Aspectos relacionados al tiro:

- ✚ 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

# Tipos de lanzamientos

## 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.

## Lanzamiento clásico en apoyo

Fase preparatoria	Fase de ejecución	Fase final
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pierna contraria al brazo con balón adelantada.</li> <li>▪ Pierna del lado del brazo con balón semiflexionada por la rodilla y el tobillo.</li> <li>▪ Torsión del tronco hacia el lado del brazo con balón.</li> <li>▪ “Armado” del brazo con balón, indistintamente en aspa o por delante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fijación de la pierna adelantada</li> <li>▪ Descomposición de la fase anterior encadenando la actuación de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ El pie por el tobillo.</li> <li>○ La pierna por la rodilla.</li> <li>○ El tronco por toda la cintura pélvica.</li> <li>○ El brazo por el hombro.</li> <li>○ El antebrazo por el codo.</li> <li>○ La mano por la muñeca, siendo la mano quien resume el movimiento e imprimiéndole dirección al balón.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adelantamiento de la pierna retrasada para equilibrar el desplazamiento de todo el cuerpo hacia delante.</li> <li>▪ Extensión de la pierna contraria.</li> <li>▪ Distorsión del tronco.</li> <li>▪ El brazo con balón se cruza por delante del tronco.</li> <li>▪ El brazo contrario en realiza una acción equilibradora.</li> </ul>

## Lanzamiento a la altura de cadera

Fase preparatoria	Fase de ejecución
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Existe una ligera amplitud (mayor) de piernas en el último apoyo</li> <li>▪ El tronco efectúa una ventral “flexión” y lateral, así como una torsión hacia el lado del brazo con balón.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Impulso sobre la pierna retrasada y torsión de la cadera.</li> <li>▪ Gran distorsión del tronco.</li> <li>▪ El lado del brazo con balón con pocos grados de flexión y perpendicular al eje del tronco.</li> <li>▪ El balón sale de la mano a la altura de la cadera.</li> <li>▪ Retroversión del brazo contrario colaborando y equilibrando al brazo con balón.</li> </ul>

## **Lanzamiento rectificado**

**(Al lado contrario del brazo con balón)**

<b>Fase preparatoria</b>	<b>Fase de ejecución</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Semiflexión lateral, dorsal, torsión del tronco.</li> <li>▪ Brazo con balón semiflexionado y detrás de la cabeza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Con impulso de la pierna retrasada en dirección al desplazamiento del tronco.</li> <li>▪ Distorsión y flexión ventral y lateral del tronco.</li> </ul>

## **Lanzamiento en suspensión**

<b>Fase preparatoria</b>	<b>Fase de ejecución</b>	<b>Fase final</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Después de una carrera más o menos amplia, se suceden:</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ Torsión del tronco hacia el lado del brazo con balón.</li> <li>▪ Bloqueo de los hombros para facilitar la acción conjunta de transformación del desplazamiento horizontal el favor del vertical.</li> <li>▪ Armado del brazo por delante o por detrás "aspa" en función de las características físicas y técnicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anteversión de la pierna contraria al brazo con balón.</li> <li>▪ Extensión y retroversión de la pierna del mismo lado.</li> <li>▪ Distorsión y flexión ventral del tronco.</li> <li>▪ El brazo con balón extendido en la vertical, punto de salida del balón, siendo la muñeca quien se ocupará de dar dirección.</li> <li>▪ Brazo contrario flexionado a la altura del pecho y más o menos próximo al cuerpo.</li> <li>▪ Fijación de la cadera como punto cero.</li> <li>▪ La pierna del mismo costado del brazo lanzador esta 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El brazo de lanzamiento se extiende en dirección a la portería y se desprende del balón.</li> <li>▪ El otro brazo va hacia atrás y mantiene la estabilidad del cuerpo.</li> <li>▪ Se produce la fase de apoyo primero con la pierna de impulso para el salto y después la del brazo de lanzamiento.</li> <li>▪ Efectúa una ligera semiflexión de piernas para amortiguar la caída y estabilizar su cuerpo para la enlazar el siguiente acción o movimiento.</li> </ul>

## 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 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 desde el extremo

Factores comunes	Por el punto fuerte-vertical	Por el punto débil-rectificado
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Posición del pie de apoyo paralelo a la línea.</li><li>▪ Impulso hacia la línea de tiro de 7 metros.</li><li>▪ Protección del balón.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pie de apoyo en dirección al punto de tiro de 7 metros</li><li>▪ Salto en la misma dirección</li><li>▪ Protección del balón por detrás de la cabeza.</li><li>▪ Observación de los movimientos del portero.</li><li>▪ Extensión del brazo, distorsión del tronco.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Trayectoria de vuelo más próxima al suelo (previsión de la caída).</li><li>▪ Torsión del tronco hacia el lado del brazo con balón.</li><li>▪ Distorsión del tronco y extensión del brazo con balón, el otro se extiende en cruz para preparar la caída.</li><li>▪ Con caída y giro frontal (tronco en plancha).</li></ul>



**EDUFUTURO**  
1911 palabras

### Referencias

- <https://www.efdeportes.com/efd193/ejercicios-para-las-tecnicas-basicas-del-balonmano.htm>
- <https://www.edu.xunta.gal/centros/iesas-telleiras/?q=system/files/blm2%C2%BA.pdf>
- <http://www.etchegoyen.cl/web/wp-content/uploads/HANDBALL.pdf>