

Guía de estudio

EDUCACIÓN FÍSICA

Trabajo practico N°4 (1ros y 2dos años, mujeres y varones.)

TURNO MAÑANA Y TURNO NOCHE

Reglamento handball.

10 reglas básicas del balonmano

1. Cada equipo juega con 7 jugadores (6 de campo + 1 portero). El resto de jugadores esperan su turno en el banquillo. Los cambios pueden ser en cualquier momento y no hay limite de cambios. Pueden entrar y salir del campo siempre que el entrenador lo requiera.
2. El terreno de juego es rectangular (40x20m). Con una portería en cada fondo (3x2m), y un área de 6 metros hasta la portería.
3. Está prohibido tocar el balón por debajo de las rodillas (excepto el portero en su propia área).
4. No se puede pisar el área del portero (ni atacante ni defensores).
5. Al desplazarse con el balón, según las reglas del balonmano no se puede dar más de 3 pasos sin botar, pasar o tirar.
6. En caso de falta en una ocasión de tiro delante del portero, se sanciona con 7 metros o lanzamiento de penalti.
7. También se sanciona con penalti, si un jugador defiende pisando su propia área.
8. Cuando exista una falta cerca del área se sanciona con tiro franco.
9. El saque de banda se hace pisando la línea de fuera con un pie.
10. La duración de un partido es de 60 minutos. Dos tiempos o partes de 30 minutos cada una. En caso de prórroga se juegan dos partes de 5 minutos cada una. En caso de empate se jugaría otra prórroga. Al tercer empate se decide la victoria por penaltis.

El balonmano es un deporte que combina técnicas del fútbol y baloncesto. Las **reglas del balonmano** definen que el principal objetivo es derrotar al rival. Esto se hace mediante la consecución de goles, ya que gana el partido el que más goles logre en el tiempo que dura el partido.

Dimensiones del campo según las reglas del balonmano

El campo de balonmano se divide en dos mitades separadas por una línea. Las **normas básicas del handball** establecen que las **dimensiones del campo** son de 40 metros de largo por 20 metros de ancho. En cada mitad del campo hay una portería en la línea de fondo, delimitada con un área de 6 metros cuadradas. En esta área solo puede pisar el portero. También en cada campo hay una línea discontinua en forma de semicírculo a 9 metros de la portería desde donde se lanzan los tiros libres.



Normas para el tamaño del balón de handball

El balón tiene una forma circular, y está formado por cuero o material sintético. Según el **reglamento oficial del balonmano**, el tamaño y peso de los balones depende de la edad de los jugadores y se clasifica en tres tipos:

- 1: +16 años: 58-60 cm, 425-475 gramos.
- 2: mujeres +14 años y hombre entre 12 y 16 años: 54-56 cm, 325-375 gramos.
- 3: niños de 8 a 12 años y niñas de 8 a 14 años: 50-52 cm, 290-330gramos.

Duración de partido del balonmano

La duración del partido de handball en total es de 60 minutos. Son dos partes de 30 minutos cada una, con un descanso de 10 minutos. El tiempo no es corrido, es decir es a tiempo parado. Además de los árbitros de campo, habrá un árbitro de mesa que parará el tiempo cada vez que el balón no este en juego.

Sin embargo, las **reglas del balonmano** acortan la duración de los partidos para equipos menores de 16. Los jugadores de edades comprendidas entre los 12 y 16 años juegan en dos tiempos de 25 minutos. Y en los partidos de edades comprendidas entre los 8 y 12 años, los tiempos del juego duran solamente 20 minutos.

Además, según el **reglamento del balonmano**, cada equipo tiene un tiempo muerto de un minuto cada uno, en cada parte. Y solo pueden usarse cuando el equipo está en posesión de la pelota.

Reglas del balonmano para la puntuación

La forma en que se declara a un equipo ganador o perdedor es mediante el resultado, que anunciará el número de goles de cada equipo. Las **normas de handball** indican que para que un gol sea válido debe atravesar toda la línea de gol por completo. Y no puede haberlo hecho cometiendo ninguna infracción.

Jugadores según las reglas del balonmano

Un **equipo de balonmano** puede estar compuesto hasta por 14 jugadores según el **reglamento oficial del juego**. No obstante solo 7 pueden estar sobre la cancha al mismo tiempo (6 jugadores de campo + 1 portero). Los jugadores pueden cambiarse sin limitaciones y sin parar el juego. Se cambian por la línea de cambio, cercana al banquillo y siendo máximo 7 en el campo.

Los jugadores de campo son los encargados de llevar la pelota hasta la portería contraria con el objetivo de marcar gol. Mediante pases estos van avanzando por el campo tratando de llegar a situaciones de tiro, siempre respetando las **reglas del balonmano**:

- No pueden tocar el balón por debajo de las rodillas.
- No pueden estar más de 3 segundos parados con el balón. Ni tampoco dar más de 3 pasos sin botar la pelota.
- Nunca pueden pisar el área de 6 metros del portero, en jugada. Si pueden pisarla después de haber realizado el lanzamiento.
- Pisar el área se penaliza, tanto ofensiva como defensivamente si participas en la jugada.
- No se puede devolver el balón al portero hasta que salga de su área.
- En un penalti o 7 metros, está prohibido tirar a la cabeza del guardameta.

Reglas del balonmano para las posiciones de jugadores

Según el **reglamento del balonmano**, existen algunas posiciones diferenciadas:

- **Central:** jugador que dirige el juego ofensivo. En la línea defensiva suele colocarse en el centro.
- **Laterales:** son dos, uno a cada lado del central. Ofensivamente su función es descolocar o romper la línea defensiva desde el 9 metros. Tienen disparos potentes.
- **Extremos:** normalmente los más bajitos y dinámicos del equipo. Son dos, uno en cada esquina, cerca de la línea de banda. Abren las defensas con su amplitud generando huecos donde atacar. Necesitan de mucha habilidad, pues sus disparos suelen ser desde ángulos complicados.
- **Pivote:** encargado de bregar con la defensa por un hueco para recibir un pase, o abrir hueco al lanzamiento de los compañeros.
- **Portero:** encargado de evitar los goles del equipo contrario. En base de las reglas del balonmano, el portero puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo.

Reglas del balonmano para lanzamientos y saques

Además de los pases y lanzamientos a portería cuando la pelota está en juego, existen otros lanzamientos señalados por los árbitros.

Saque de centro: Es un saque que se realiza varias veces. Al empezar cada periodo y después de cada gol. Se ejecuta desde el centro de la pista y los jugadores que inician el juego deben estar colocados en su área. Sin embargo, el equipo contrario no necesariamente tiene que ubicarse en su área. El pivote (o cualquier otro jugador) que va a sacar del centro, debe estar situado en el medio esperando el pase del arquero para iniciar el juego, estén o no estén sus contrarios en su cancha. Esta actualización de las reglas oficiales de balonmano aportó más dinámica al juego.

Saque de banda: Se realiza después de que la pelota saliera del terreno de juego por un lateral del campo. El saque se realiza desde el lugar donde salió la pelota.

Saque de portería: Siempre lo realiza el portero. Se produce cuando el equipo rival al lanzar a portería manda la pelota fuera por la línea de fondo. También si un rival atacante pisa el área de 6 metros o si el portero atrapa un lanzamiento. Se puede sacar desde cualquier sitio dentro del área.

Golpe franco: Se saca por la realización de una falta o jugada en contra de las reglas del balonmano. Es poco habitual el lanzamiento directo a portería, salvo por aviso de juego pasivo o que el tiempo se vaya a terminar.

7 Metros: Es el lanzamiento de penalti en balonmano. Se produce cuando se comete una falta en el momento que el rival tiene una ocasión de gol y si la defensa participando en la jugada pisa el área de 6 metros. En balonmano no existe la ley de la ventaja. Recibe su nombre de 7 metros, porque es la distancia de la portería a la que se lanza este tiro.

Sanciones según el las reglas del balonmano

El balonmano es un deporte de contacto. Se puede chocar pecho con pecho, usando las manos con brazos semiflexionados, agarrar, bloquear. Sin embargo, las **reglas del balonmano** dictan que no están permitidos los empujones, que se sancionan con un golpe franco.

Amonestación

La amonestación es el momento cuando el árbitro saca tarjeta amarilla al jugador. Según las **normas de handball**, esto sucede cuando el jugador muestra una conducta antirreglamentaria, se exceda en el contacto con el rival o una acción antideportiva. Es un aviso que solo se puede mostrar una vez a cada jugador.

Exclusión

Es la sanción de «expulsión» durante 2 minutos, el cual su equipo jugará con inferioridad en la cancha. El jugador puede volver a jugar una vez pasados los dos minutos. Un jugador solo puede ser excluido un máximo de 3 veces, a la tercera ya no puede volver a la pista en todo el partido. El **reglamento oficial** indica que se excluye a un jugador cuando comete infracciones de forma reiterada o repite su comportamiento antideportivo. También cuando no ponga el balón en el suelo cuando se pite una falta en contra de su equipo.

Descalificación

Es el castigo más grave, el jugador queda eliminado del partido. Las **reglas del balonmano** definen que se produce al acumular 3 exclusiones y antes faltas y comportamientos excesivamente violentos. Se señala con una tarjeta roja. El equipo al igual que en la exclusión estará 2 minutos en inferioridad. La diferencia es que al acabar los 2 minutos este jugador ya no podrá volver a jugar.

Cuestionario!

- 1-Explique con sus palabras cual es el objetivo del juego del handball.
- 2-Menciones cuales son las faltas que puede cometer un jugador, durante el encuentro.
- 3-Cuales son las sanciones que le corresponden a un jugador que comete falta al reglamento, Explíquelas.
- 4- Grafique la cancha con sus medidas
- 5- Cuanto dura un partido?
- 6- Como se define el equipo ganador de un partido?
- 7- Explique. que es el lanzamiento de 7metros.
- 8- cuales son las especificaciones y normas del tamaño del balón

Investigue:

Realice una breve reseña sobre la historia del handball