

¿qué sabes del...?

.BALONMANO.



¿Qué es el Balonmano?

El balonmano es un deporte colectivo en el que participan dos equipos.

El objetivo de cada equipo es pasar o botar la pelota con las manos hasta introducir el balón en la portería del equipo contrario.

¿... y el balón?

Será esférico con una superficie exterior de cuero, goma o material sintético. Tendrá una circunferencia entre 46-48 cm.



Se pone de 12 jugadores (10 jugadores de campo y 2 porteros). En el terreno de juego habrá 6 jugadores y un portero. En un partido no hay límite de cambios.

¿Cuánto dura un partido?

El partido tendrá 2 tiempos de 30 minutos cada uno, con un descanso de 10 min. entre ellos.

¿Dónde se juega?

Las dimensiones del terreno de juego son de 40 m. x 20 m. Los jugadores se pueden mover por todo el campo menos dentro del área de portería, ya que corresponde al portero.

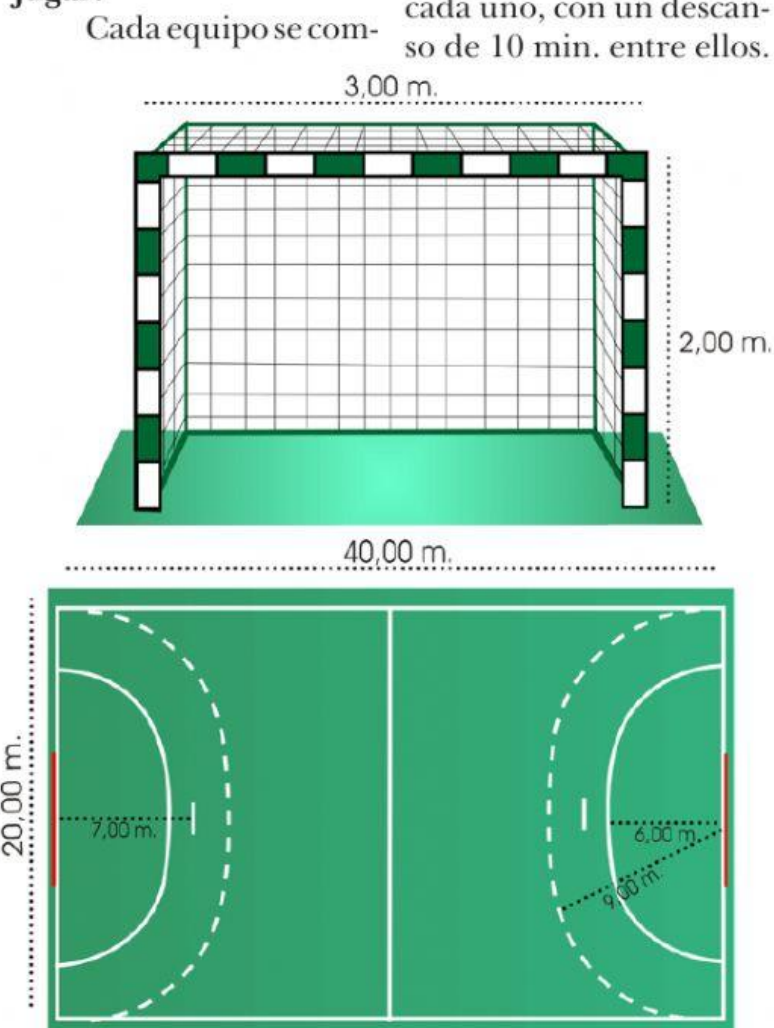
El **área de portería** está delimitada por una línea trazada a 6 m. de la portería paralela a ella.

La **línea de golpe franco** está a 9 m. y es discontinua.

La **línea de 7 m.** señala el punto de lanzamiento de penalti.

¿Cómo son las porterías?

Las porterías estarán formadas por dos postes verticales de 2 m. unidos por un travesaño horizontal de 3 m. de largo.



¿...y las reglas?



REGLAS BÁSICAS

○ **Saque de centro y de banda.**

Se efectuará **saque de centro** al comienzo de cada tiempo y después de marcar gol. En el momento del saque todos los jugadores deben encontrarse en su campo.

En el **saque de banda** el jugador que efectúa el saque, debe mantener un pie encima de la línea de banda hasta que el balón haya salido de su mano. Los jugadores del equipo contrario mantendrán una distancia de 3 m.

○ **¿Cómo se juega el balón?**

PODRÁS:

· Lanzar, golpear, empujar, parar o coger el balón con la ayuda de las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.

· Tener el balón durante 3 seg. como máximo en las manos.

· Dar tres pasos como máximo, con el balón en las manos.

· Lanzar una vez el balón al suelo y recogerlo con una o ambas manos.

· Botar el balón en el suelo de forma continuada con una mano.

· Pasar el balón de una mano a otra sin perder el contacto con él.

NO PODRÁS:

· Tocar el balón varias veces seguidas sin que antes toque el suelo, otro jugador o rebote en la portería.

· Tocar el balón con los pies o piernas por debajo de las rodillas. No hay sanción si el balón es lanzado por un adversario.

· Incurrir en "juego pasivo", es decir, intentar conservar el balón el mayor tiempo posible sin la intención de marcar un gol.

· **Comportamiento con el contrario**

PODRÁS:

· Utilizar los brazos y las manos para apoderarte del balón.

· Quitar el balón al contrario con la mano abierta y desde cualquier lado.

· Bloquear el camino al contrario con el tronco, aunque no esté en posesión del balón.

NO PODRÁS:

· Bloquear o dificultar al contrario con los brazos, manos o piernas.

· Empujar al contrario dentro del área de portería.

· Retener al contrario sujetándolo con una o ambas manos.

INFRACCIONES Y SANCIONES

· **Se pitará Golpe Franco.**

· Faltas a jugadores.

· Saque de centro o banda incorrecto.

· Juego pasivo.

· Ejecución antirreglamentaria de lanzamientos o botes de balón.

· Penetración incorrecta en el área de portería.

· **Se pitará Expulsión.**

· Por conductas antirreglamentarias.

· Por infracciones repetidas.

· Si no se deja inmediatamente el balón en el suelo, cuando el equipo que la posee ha sido sancionado.

La 1ª y 2ª expulsión será de 2 minutos, a la tercera el jugador quedará descalificado.