**Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Departamento Educación Física y Salud.**

**Nivel 2° Medios**

TEMA: DEPORTES DE COLABORACIÓN- Balonmano.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

* **OA2 Conocer y analizar las diferentes técnicas, estrategias y tácticas específicas utilizadas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes.**

El **Balonmano** es un [deporte](https://es.wikipedia.org/wiki/Deporte) Colectivo de oposición que se juega con un balón en el que se enfrentan dos equipos, se caracteriza por transportar la pelota con las manos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis de campo y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores (o menos, o ninguno) reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la portería contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

**HISTORIA**

Para establecer los orígenes del balonmano los investigadores tratan de buscar similitudes y puntos de contacto con juegos propios de los [griegos](https://es.wikipedia.org/wiki/Antigua_Grecia) y los [romanos](https://es.wikipedia.org/wiki/Antigua_Roma). Parece lógico pensar que la agilidad del hombre con sus manos pudo llevarle ya en las primeras civilizaciones conocidas a utilizarlas para sus juegos. Sin embargo, el balonmano, tal y como se entiende ahora, es un deporte realmente muy joven, del primer cuarto del siglo XX.

En cualquier caso, también es cierto que en la antigua Grecia existió el «juego de urania», en el que se usaba un balón de medidas parecida a una manzana que debía ser sostenido en el aire. En uno de los libros fundamentales de la [literatura clásica](https://es.wikipedia.org/wiki/Literatura_cl%C3%A1sica), la [*Odisea*](https://es.wikipedia.org/wiki/Odisea)*,* [Homero](https://es.wikipedia.org/wiki/Homero) habla de este juego y explica cómo dos de sus protagonistas lanzaban la pelota al aire en dirección a las nubes y la cogían saltando, antes de que sus pies volvieran a pisar el suelo. Algunas escenas de este tipo de diversión fueron halladas en la [muralla de Atenas](https://es.wikipedia.org/wiki/Atenas) en 1926.

**HISTORIA EN CHILE**

A nivel chileno, el Balonmano parte en el [siglo XX](https://es.wikipedia.org/wiki/Siglo_XX), principalmente en los estadios de colonias. Solo en [1970](https://es.wikipedia.org/wiki/1970) comienza a mostrarse en forma masiva, pero muy tímidamente, en la [Población Juan Antonio Ríos](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Poblaci%C3%B3n_Juan_Antonio_R%C3%ADos&action=edit&redlink=1) de [Independencia](https://es.wikipedia.org/wiki/Independencia_(Chile)) (Santiago), donde se formó una rama Balonmano dirigida por el profesor Osvaldo Caldera, quien se había especializado en [Brasil](https://es.wikipedia.org/wiki/Brasil). Esto gracias a un proyecto presentado a la entonces [DIGEDER](https://es.wikipedia.org/wiki/Instituto_Nacional_de_Deportes_de_Chile) , por Pablo Botka Faludi en el que afirmaba que esta disciplina podía ser aprendida fácilmente por todos los niños de distintas edades y clases sociales.

Su plan maestro de masificación y difusión fue tomando fuerza a principios de la [década de 1970](https://es.wikipedia.org/wiki/A%C3%B1os_1970). La creación en 1974 de la [Asociación de Handball de Santiago](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Asociaci%C3%B3n_de_Handball_de_Santiago&action=edit&redlink=1) (ASOHAS) fue producto de este movimiento expansivo.

**ACTUALIDAD**

El balonmano se ha convertido en el deporte colectivo más exitoso después del fútbol en los últimos años. ​ Un rendimiento que ha abierto la puerta para que varios jugadores chilenos militen en las ligas más importantes del mundo. En total, son 24 los nacionales, 8 mujeres y 16 hombres, que juegan actualmente en el extranjero. España es el país que más jugadores nacionales tiene en sus distintas ligas (15), pero también hay presencia chilena en [Alemania](https://es.wikipedia.org/wiki/Alemania), [Francia](https://es.wikipedia.org/wiki/Francia), [Italia](https://es.wikipedia.org/wiki/Italia), [Brasil](https://es.wikipedia.org/wiki/Brasil) y [Estados Unidos](https://es.wikipedia.org/wiki/Estados_Unidos). Los hombres son los que suman más años en el extranjero.

**FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL BALONMANO**

**1.-Pase:** consta de dos partes Pase o lanzamiento: se puede realizar en cualquier dirección de cualquier manera Recepción: la recepción se realiza cuando se recibe el balón proveniente de un pase y se realiza con las manos abiertas, dedos estirados para poder atrapar el balón.

**2.-Bote:** el bote se realiza para avanzar en la cancha y se realiza golpeando el balón con la palma de la mano, no llevándolo.

**3.-Defensa:** se realiza levantando los brazos y evitando que el rival logre lanzar y anotar un gol, siempre se debe dar la espalda a la portería defendida.

**4.- Ataque o tiro al arco:** se realiza dando un salto hacia delante y siempre se debe llevar el balón arriba a la altura de la cabeza, la vista debe ir fija en el arco rival.

**FUNDAMENTOS TÁCTICOS BÁSICOS DEL BALONMANO**

En este apartado nos vamos a referir a las acciones tácticas básicas cuando nuestro equipo NO TIENE el balón.  
  
**Cambio de oponente**

Es la acción defensiva por la que dos jugadores defensores cambian de atacante (par) entre ellos. Se da en respuesta a ciertas acciones ofensivas, como pueden ser, un cruce, una permuta, etc... El objetivo es evitar la superación de la línea defensiva o la obtención de superioridad numérica atacante, deteniendo la progresión y asumiendo la responsabilidad de marcaje sobre el nuevo oponente.

**Desplazamientos**

Es la acción por la que un jugador defensor se desliza para defender a su par ante una situación donde no hay cambio de oponente. Al contrario del cambio de oponente, implica continuar con el mismo marcaje, aunque suponga cambiar de puesto específico momentáneamente.

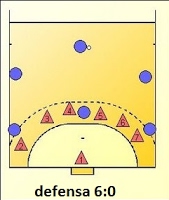
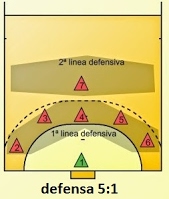
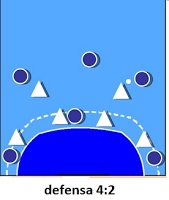
**Contrabloqueo**

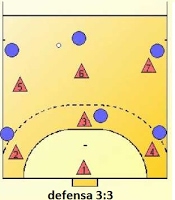
Es la respuesta defensiva a un bloqueo, ser resuelve con un cambio de oponente ante los dos jugadores atacantes implicados.

Bloquear es detener con el cuerpo la trayectoria de un defensor para "liberar" al jugador que tiene el balón.

**Sistemas de juego defensivos**

En este apartado veremos de forma gráfica la colocación de los jugadores/as en el terreno de juego, según los sistemas defensivos más utilizados

[](https://sites.google.com/site/efmasa/deportes/balonmano/tactica-basica/defensa%206%200.jpg?attredirects=0)[](https://sites.google.com/site/efmasa/deportes/balonmano/tactica-basica/defensa%205%201%20jpg.jpg?attredirects=0)[](https://sites.google.com/site/efmasa/deportes/balonmano/tactica-basica/defensa%204%202.jpg?attredirects=0)

[](https://sites.google.com/site/efmasa/deportes/balonmano/tactica-basica/defensa%203%203.jpg?attredirects=0)

Como puedes ver en los distintos gráficos, los jugadores se colocan por líneas y siempre se cita en primer lugar la línea más cercana a la portería a defender o primera línea.

**TÁCTICA OFENSIVA**

En este apartado nos vamos a referir a acciones tácticas básicas cuando nuestro equipo TIENE el balón.

**Pase y va.**  
Consiste en la acción que se realiza entre dos jugadores con un pase y un posterior desmarque para volver a recibir del jugador receptor del primer pase.

**Penetraciones (o progresiones) sucesivas.**

Es una acción táctica muy utilizada. Se trata de fijar al defensor impar, es decir, llamar la atención del defensor que no te corresponde, para atraerlo hacia ti y así crear un espacio para un compañero/a, finalizando en lo que se llaman, superioridades.

**Cruces**

Cuando el atacante fija al defensor "par" (su defensor natural) otro atacante aprovecha para recibir el balón y cruzarse por detrás, ganando de esta forma espacio para el lanzamiento, por el hueco creado al llevarse su compañero a su par.

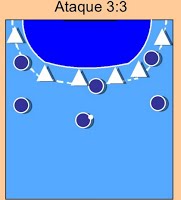
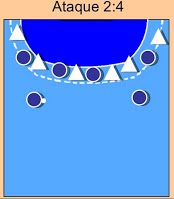
**Bloqueos**

Como ya te adelantamos en la parte defensiva, un bloqueo es la interrupción de la trayectoria de un defensor con el cuerpo del atacante para beneficiar al jugador con balón.

Existen más procedimientos tácticos, pero no los vamos a desarrollar, simplemente nombraremos algunos de ellos, como son: **permutas** (cambio de puesto específico entre jugadores),  **cortinas** (desplazamientos con o sin balón hacia un puesto no colindante para crear dudas en los cambios de oponente y beneficiar a un compañero), **pantallas** (acción de dos o más jugadores que realizan un bloqueo para que otro jugador tenga una opción de lanzamiento exterior), **contraataque** (interceptación del balón que da lugar a un ataque rápido y sin la colocación de la defensa, puede existir una primera oleada, una segunda y hasta una tercera oleada de contraataque) y el **juego aéreo o fly** (colgar un balón en el área del rival, recibirlo en el aire y lanzar antes de que toque el suelo)

**Sistemas de juego ofensivos**

Al igual que en el apartado de los sistemas de juego defensivos, en este, solo veremos de forma gráfica la colocación de los jugadores/as en el terreno de juego, según los sistemas ofensivos más utilizados.

*[](https://sites.google.com/site/efmasa/deportes/balonmano/tactica-basica/ataque%203%203%20.jpg?attredirects=0)[](https://sites.google.com/site/efmasa/deportes/balonmano/tactica-basica/ataque%202%204.jpg?attredirects=0)*

En el sistema 3:3 a veces se juega con dos extremos y un pivote y otras veces se pueden emplear dos pivotes y un solo extremo

En el balonmano actual los sistemas se adaptan a las defensas e incluso se transforman durante el juego.

También tenemos que tener en cuenta que existen sistemas de ataque y defensa para situaciones especiales se superioridad e inferioridad numérica.

**Posición Táctica de los jugadores**



**CENTRAL**

    Es el jugador de primera línea situado entre ambos laterales, que dentro de la cancha dirige el juego a través de cruce y demás jugadas planificadas y coordinadas en todo momento con este personaje como principal protagonista. Su fortaleza es lavisión de juego y destreza.

**PORTERO**

    El guardameta de balonmano es el único jugador, que dentro del área puede dar los pasos que quiera con la pelota en las manos, sin necesidad de hacerlo botar. También es el único que puede tocar la pelota con sus piernas, aunque solo para parar los tiros. No puede patearla ni dar pases con ellas. Fuera de dicha área debe comportarse como cualquier otro jugador del campo.

**EXTREMO**

    Los extremos se colocan uno a cada lado de los laterales, también pueden circular por el área del portero. Suelen ser jugadores rápidos y ágiles, poco pesados y con gran capacidad de salto. Aprovechan al máximo el terreno de juego para abrir las defensas y generar huecos.

**LATERAL**

    Los laterales se sitúan uno cada lado del central. Suelen ser jugadores altos y corpulentos con un potente lanzamiento. Se utilizan para romper defensas cerradas desde la línea de 9 metros. Son los que asisten en la mayoría de ocasiones a los extremos por su proximidad.

**PIVOTE**

    El pivote es el encargado de internarse en la muralla defensiva y abrir huecos donde sea posible. Son jugadores robustos, que funcionen bien en el cuerpo a cuerpo. Sus movimientos dejan paso libre a los laterales, pero también se convierten en goleadores cuando reciben un buen pase y se giran con velocidad hacia la portería.

**REGLAS GENERALES**

TERRENO DE JUEGO

El terreno de juego es un rectángulo de 40 m de largo por 20 de ancho, dividido en dos partes iguales, en la cual podemos encontrar un área de portería en cada una.

REGLAMENTO GENERAL.

-Es falta cuando un jugador defensa golpea el brazo de un atacante cuando este intenta lanzar.

-Para hacer un lanzamiento lateral de debe pisar la línea lateral y realizar el saque.

-Empujar o golpear es falta y se castiga con 2 minutos fuera.

-El arquero puede salir de su área siempre y cuando no posea el balón, no puede salir de su área cuando lleva el balón en la mano.

-Los jugadores no pueden pisar el área del portero con el balón en sus manos.

-Un jugador no puede dar más de tres pasos con el balón en sus manos, esto es considerado falta y se realiza un saque lateral.

- El partido se juega en dos tiempos de 20 minutos cronometrados y 10 de descanso. Cada equipo debe presentar a 7 jugadores, incluido el portero.

- Para el partido existirán dos árbitros, un cronometrador y un planillero.

