

TIPOS DE LANZAMIENTO

En el balonmano hay 5 tipos de lanzamientos:

- El saque de centro se realiza al comienzo de la primera y segunda mitad desde el centro de la cancha y después de marcar un gol.
- El saque de banda : si el jugador deja caer la pelota sobre la línea lateral.
- El saque de portería se realiza después de que el portero ataja un gol o cuando el atacante ingresa al área de portería mientras está en posesión del balón. En el mini balonmano, el saque de portería se realiza después de marcar un gol.
- Un golpe franco se otorga si un jugador no sigue las reglas o las viola de cualquier otra manera.
- Un lanzamiento de 7 metros se hace cuando se trunca una clara posibilidad de anotar.



El defensor debe estar al menos a 3 metros del atacante cuando realiza un saque de banda (saque de centro).

Línea lateral (Línea central)

3 m de distancia

CONCLUSIÓN

El número "tres" es muy importante en este deporte ya que está vinculado a varias reglas clave:

3

- No está permitido mantener el balón en su lugar por más de 3 segundos.
- Los jugadores tienen permitido un máximo de 3 pasos mientras sostienen el balón.
- Distancia de 3 metros del atacante cuando él / ella está lanzando : saque de centro, saque de banda, golpe franco y lanzamiento de 7 metros.
- La tercera suspensión de 2 minutos conduce a una descalificación (el jugador es suspendido por el resto del partido); otro jugador puede entrar después de dos minutos.

No dude en brindar a los niños la posibilidad de obtener experiencias valiosas como árbitros para aprender la toma de decisiones, el análisis de situaciones y la aplicación de las reglas. También pueden ayudar a preparar instalaciones y materiales durante los eventos, o actuar como cronometrador o anotador.

Para obtener más información y reglas completas de mini balonmano y balonmano, diríjase a:

www.ihf.info

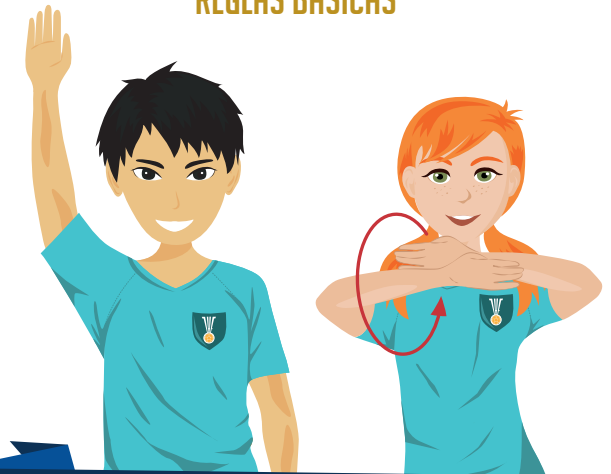
Los artículos, ejercicios y otros materiales didácticos están disponibles en el Centro de Educación IHF:

www.ihfeducation.ihf.info



BALONMANO EN LA ESCUELA

REGLAS BÁSICAS



*¿Cómo jugar al balonmano?
¿Qué está permitido de acuerdo con las reglas?*

¡DIVIÉRTETE Y JUEGA LIMPIO!

LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL JUEGO

Es un deporte de equipo en base al "juego limpio". Los jugadores driblan la pelota, o la pasan entre compañeros de equipo, a medida que avanzan hacia la meta del oponente. Se anota un punto cuando disparan con éxito la pelota hacia la portería. Los jugadores son intercambiables durante el juego.

	Mini Balonmano	Balonmano
Cancha (m)	20 x 13	40 x 20
Área de portería (m)	4 - 5	6
Portería (m)	2.4 x 1.6	3 x 2
Tamaño del balón	„0“ or „1“	„1“, „2“ or „3“
Número de jugadores	4 + GK	6 + GK
Género	Mixto	Hombre/Mujer
Después de marcar	Saque de portería	Saque de centro
Línea de tiro libre	No	9-metros

En partidos oficiales, un juego consta de dos mitades de 30 min, con un descanso de 10 min; para los jugadores más jóvenes, los partidos se acortan para adaptarse al grupo de edad respectivo.

Un juego típico es oficiado por dos árbitros en cooperación con un cronometrador y un anotador.



Se permite a un defensor hacer contacto corporal cuando se usa la marca frontal cercana. En el mini balonmano se evita el contacto físico con el atacante en posesión del balón.

LOS ATACANTES

- Retener el balón por menos de 3 segundos sin moverse ni driblar.
- Dar uno, dos o tres pasos mientras sostiene el balón y luego driblar, pasarlo o lanzarlo.
- Rebotar el balón tantas veces como quiera el jugador, pero si el atacante deja de driblar se le permite dar un máximo de tres pasos antes de pasar o lanzar.
- Saltar por encima del área de portería (asegurándose de saltar antes de la línea del área de portería), pero no debe poner un pie en ella mientras posee el balón.

Al atacante no se le permite correr o empujar a un oponente si se interpone en su camino. Esta falta da como resultado la pérdida de la posesión del balón.

PORTERO

El portero puede usar todo su cuerpo para salvar el balón. Dentro del área de portería, el portero se mueve sin limitación, pero fuera del área de portería, el portero debe cumplir con las reglas que se aplican a los jugadores de la cancha.

El portero no puede regresar al área de portería desde el campo o abandonar el área de portería mientras posea el balón. Los compañeros de equipo no pueden devolver el balón al portero si él / ella está en el área de portería.

LOS DEFENSORES

- Empujar, retener, restringir o golpear al atacante
- Pararse en la zona de portería *Interferir con el atacante usando sus pies (patada)
- Golpear o arrebatar el balón de las manos del atacante
- Golpear o tirar atrás el brazo con que lanza el atacante
- Perder una clara posibilidad de anotar con medios ilegales

Defender en el área de portería y destruir la situación de puntuación - sanción:

Lanzamiento de 7 metros y castigo progresivo (advertencia: suspensión de 2 minutos o descalificación).



Los defensores deben tratar de pararse entre el atacante y su portería para evitar que el atacante dispare a la meta. También puede intentar interceptar el balón, interrumpir el pase o bloquear el tiro del atacante.

COMENTARIO:

Las reglas sobre fallas técnicas se evaluarán de acuerdo con las habilidades y la edad de los niños que participan en el juego.