

UNIDAD 06

EL BALONMANO

1. Los componentes del juego
2. El ciclo del juego: atacar y defender
3. Objetivos y principios tácticos del juego
4. Las acciones individuales
5. Acciones individuales en ataque
6. Acciones individuales en ataque sin balón
7. Acciones individuales en defensa
8. Las acciones colectivas en ataque
9. Las acciones colectivas en defensa
10. Formas de jugar

Actividades

- Comprueba tu progreso en balonmano



Tres pasos

Defensa

El balonmano es un deporte relativamente moderno y, sin embargo, goza de una gran popularidad. Sus orígenes se remontan a diferentes juegos de pelotas que se practicaban en la Antigüedad, pero lo más semejante que encontramos al deporte actual es el balonmano a once, el cual se jugaba en un campo de fútbol.

Posteriormente, y por razones fundamentalmente climatológicas, se vio la conveniencia de que el juego se desarrollara en un espacio cubierto, naciendo el balonmano de sala o balonmano a siete.

En nuestro país, los clubes de balonmano, tanto masculinos como femeninos, destacan en el ámbito internacional por sus óptimos resultados, que los han convertido en los mejores equipos de Europa. Además, la selección española ocupa un lugar destacado en todas aquellas competiciones oficiales en las que participa, pues ha conseguido medallas en los Juegos Olímpicos y ser campeona del mundo en el año 2005.

Como otros deportes colectivos, el balonmano es fundamentalmente un juego de cooperación y oposición, donde dos equipos interactúan entre sí. Las acciones individuales de cada jugador solamente tienen sen-

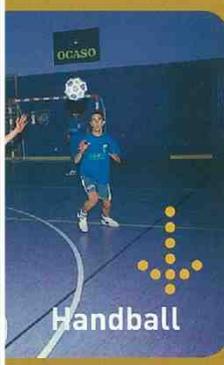
tido dentro de un proyecto común cuya máxima expresión es el equipo.

Precisamente son las acciones individuales de cada jugador, y su coordinación con la de otros, los canales de comunicación para conseguir la cooperación entre los integrantes del grupo.

Todo esto se desarrolla dentro de un contexto variable, compuesto de situaciones muy diferentes entre sí, sin un orden preestablecido en el tiempo y con un componente de incertidumbre muy elevado.

Por ello es importante conocer los fundamentos del deporte, comprender su funcionamiento y ser capaz de generar respuestas adecuadas y adaptadas a cada una de las situaciones que nos podemos encontrar en el juego, con el fin de resolver los problemas que continuamente se nos van a presentar.

El objetivo de esta unidad es que seas capaz de jugar al balonmano divirtiéndote, adquiriendo y desarrollando nuevas habilidades y destrezas, utilizando al máximo tus capacidades individuales, pero comprendiendo que solo tienen sentido dentro de una concepción colectiva del deporte: el equipo.

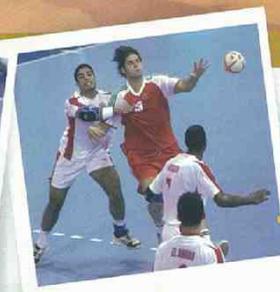
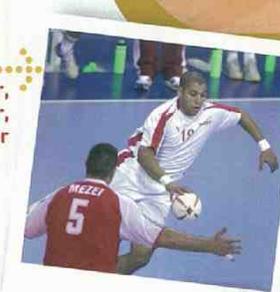


Handball

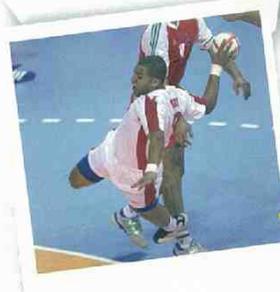


El portero es clave en este deporte

Fintar, engañar, sorprender



Correr, recibir y lanzar o pasar



Lanzar: la acción que culmina el ataque

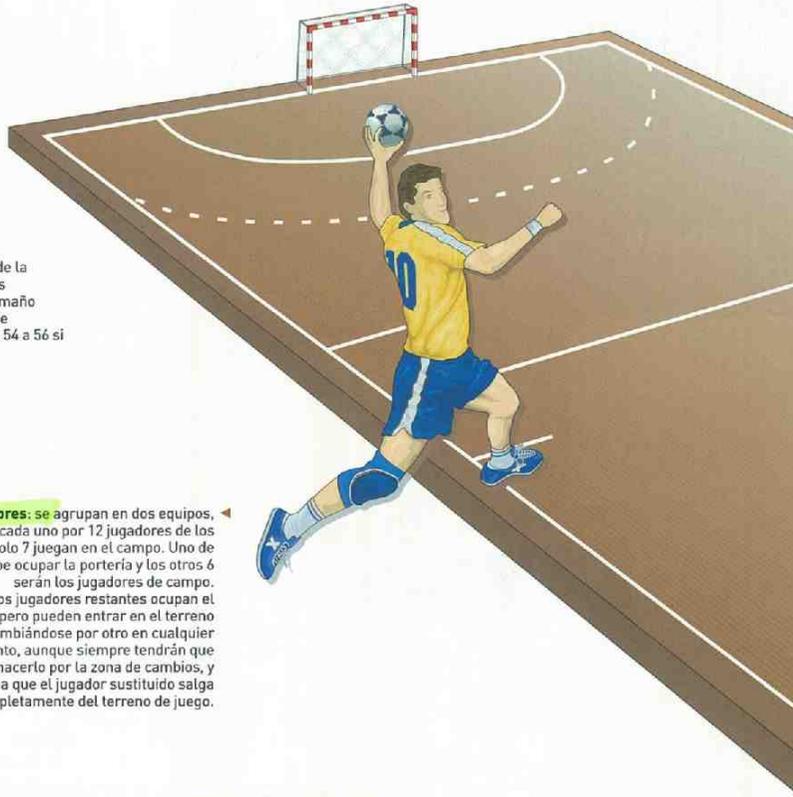
1. Nombra aspectos comunes de balonmano con otros deportes colectivos.
2. ¿Cuáles son las acciones principales que puede realizar un jugador en ataque?
3. ¿Cuál es el objetivo fundamental del juego?
4. Nombra alguna regla relacionada con este deporte.

1

Los componentes del juego



Balón: es esférico y, en función de la categoría, puede tener diferentes dimensiones. Para tu edad, el tamaño recomendado es de 50 a 52 cm de circunferencia si eres chica, y de 54 a 56 si eres chico.



Jugadores: se agrupan en dos equipos, formado cada uno por 12 jugadores de los cuales solo 7 juegan en el campo. Uno de ellos debe ocupar la portería y los otros 6 serán los jugadores de campo. Los jugadores restantes ocupan el banquillo, pero pueden entrar en el terreno cambiándose por otro en cualquier momento, aunque siempre tendrán que hacerlo por la zona de cambios, y esperando a que el jugador sustituido salga completamente del terreno de juego.

Lo que puedes hacer

En el terreno

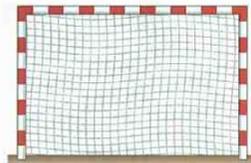
- Moverte libremente por todo el terreno de juego menos por las zonas limitadas.
- Si eres portero, estar dentro de las áreas de portería.

Con el balón

- Dar tres pasos con él en la mano.
- Botarlo y volverlo a coger.
- Lanzarlo.

Con los contrarios

- Presionar para recuperar el balón sin contacto físico.
- Impedir su avance con el tronco del cuerpo.
- Quitar el balón con la mano abierta.



Porterías: son dos, con unas dimensiones reglamentarias de 3 x 2 metros, situadas una en cada extremo del rectángulo de juego. Estas medidas son variables y pueden ser más reducidas.

Árbitros: según el reglamento deben ser 2. Normalmente, y en partidos de tu categoría, hay uno encargado de que se cumplan las reglas y de aplicar las sanciones. Cualquiera de vosotros puede ser árbitro en los partidos, siempre que conozca el reglamento de forma básica.



Duración del partido: tiene una duración reglamentaria de 2 tiempos de 30 minutos con un descanso de 10 minutos. A tu edad, el tiempo puede ser menor, e incluso jugar más de 2 tiempos, reducir o aumentar los descansos, etc.



Terreno de juego: es un rectángulo cuyas dimensiones reglamentarias son de 40 x 20 metros, aunque para jugar a balonmano no siempre es necesario un campo con estas dimensiones.

Dentro del terreno de juego hay dos zonas situadas en las proximidades de las porterías, denominadas áreas de porterías, delimitadas por líneas de fondo y una línea semicircular cuyo radio son 6 metros, y en las que tan solo pueden estar los porteros.

Lo que no debes hacer

En el terreno

- Entrar o pisar las áreas de portería al defender o al atacar.
- Si eres portero, no puedes entrar o salir del área con el balón en las manos.
- Salirte del terreno.

Con el balón

- Dar más de tres pasos con él en la mano (pasos).
- Botar, cogerlo y botar otra vez (dobles).
- Mantenerlo mucho tiempo en las manos sin jugar con él.

Con los contrarios

- Empujar, agarrar, golpear, poner la zancadilla, etc.
- Impedir el avance con los brazos y piernas.
- Quitar el balón de forma violenta.

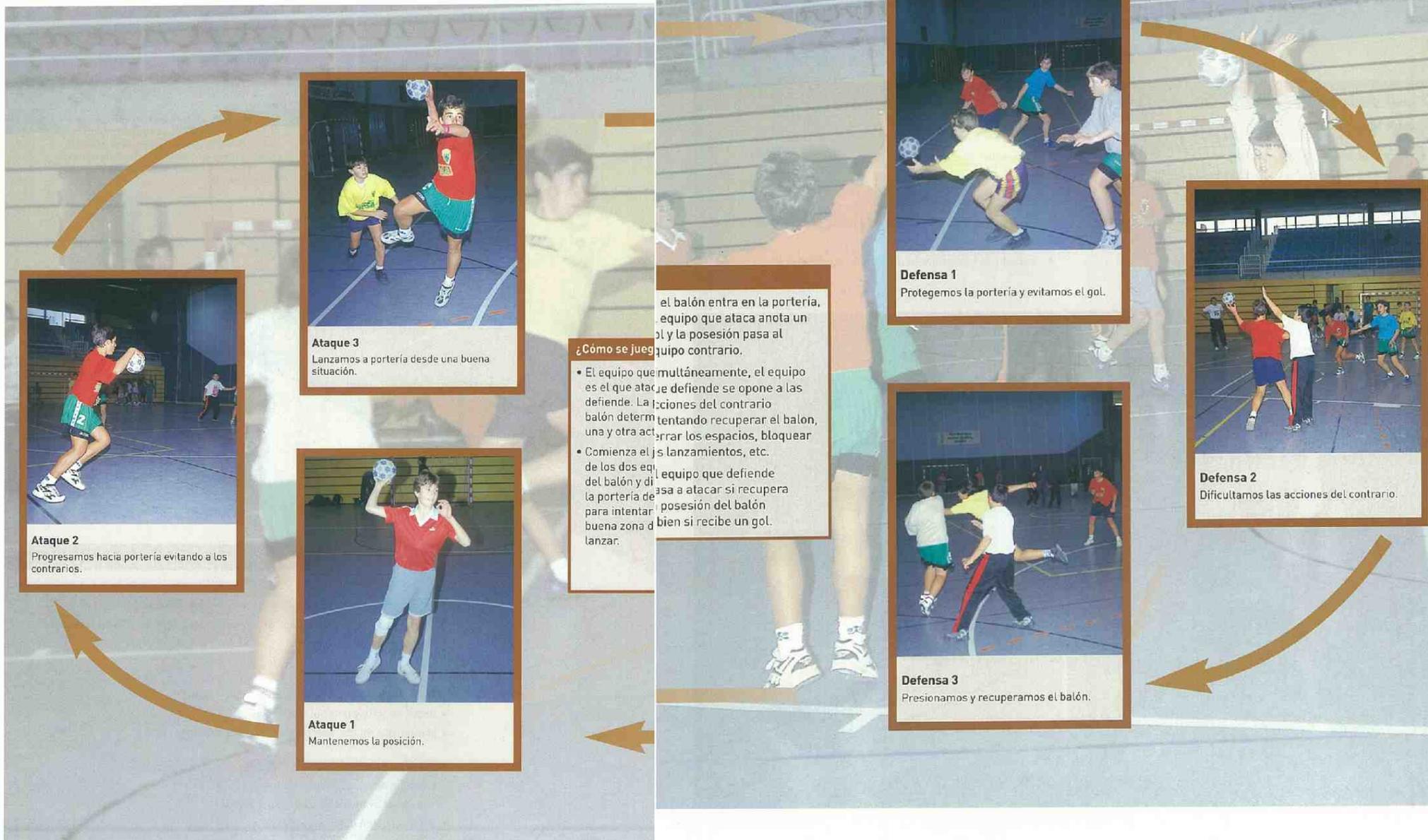
2

El ciclo del juego: atacar y defender

Las características principales de los deportes colectivos derivan de la dinámica de estos juegos: atacar y defender.

Tenemos el balón: atacamos

No tenemos el balón: defendemos



3

Objetivos y principios tácticos del juego

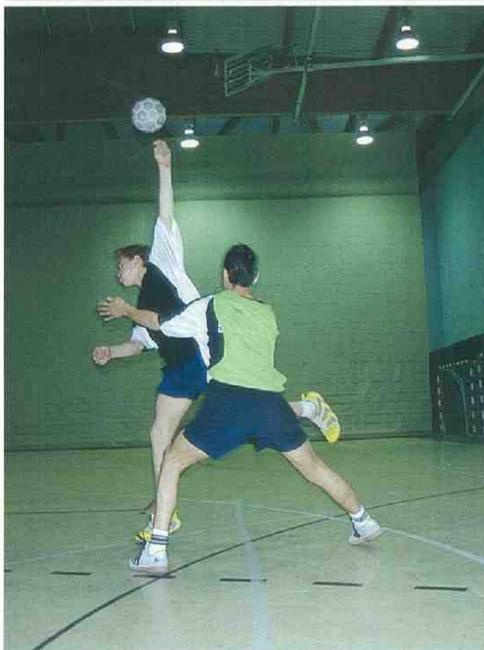
Los objetivos del juego son colectivos y, para conseguirlos, se necesita la cooperación y colaboración de los integrantes del equipo, a través de las acciones coordinadas de los jugadores.

Por lo tanto, los objetivos colectivos del juego solo se pueden llevar a cabo desde la interrelación de las acciones individuales de los jugadores de un mismo equipo, y estas, a su vez, solo tienen sentido si sirven para colaborar en la consecución de dichos objetivos colectivos tanto en defensa como en ataque.

Los objetivos y los principios tácticos del juego varían según la acción que se realice, bien de ataque o bien de defensa.

En el siguiente cuadro se resumen dichos objetivos:

Objetivos del juego	
Cuando atacamos...	Cuando defendemos...
<ul style="list-style-type: none">Mantener la posesión del balón.Progresar transportando el balón hacia la portería superando la oposición del equipo contrario.Conseguir una buena zona de lanzamiento para algún jugador y pasarle el balón.Lanzar a portería para conseguir gol.	<ul style="list-style-type: none">Recuperar el balón cuanto antes.Evitar la progresión del equipo contrario dificultando al máximo sus acciones.Ocupar y cerrar los espacios posibles de lanzamiento a los atacantes.Impedir el lanzamiento a portería y que nos metan gol.



4

Las acciones individuales

Las acciones individuales de los jugadores, tanto en defensa como en ataque, tienen dos aspectos importantes que deben tenerse en cuenta:

- aspectos técnicos y
- aspectos tácticos.

Los dos están interrelacionados y es imposible aprender uno sin tener en cuenta el otro. Por lo tanto se dan de forma simultánea en todas las acciones individuales de los jugadores tanto en defensa como en ataque.

Los aspectos técnicos tienen que ver con los movimientos que realiza el jugador al desplazarse, para lanzar, para pasar y recibir, etc., y exigen del jugador una buena coordinación y, como base imprescindible, una buena condición física.

Conseguir una buena técnica no es sencillo y requiere un buen aprendizaje y mucho entrenamiento.

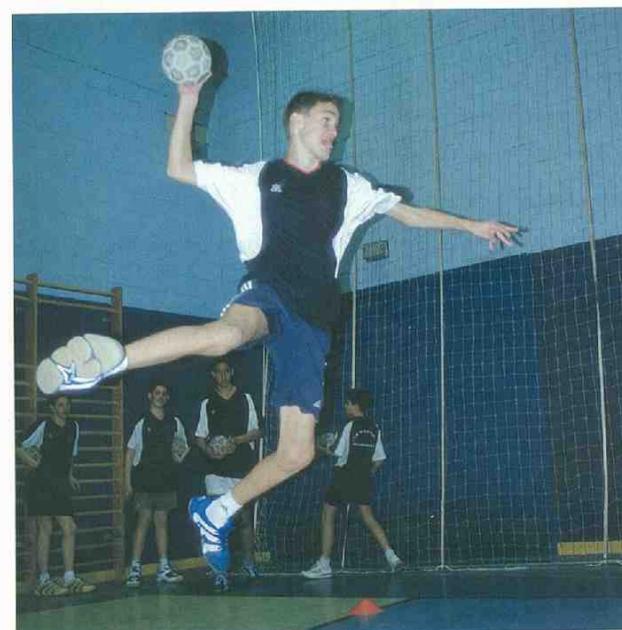
Los aspectos tácticos están relacionados con la cantidad de información que somos capaces de percibir e interpretar: dónde están los compañeros de equipo, qué hacen los defensores, a qué distancia está el oponente, etc.

Además, y en función de toda esta información, se debe decidir de forma rápida y eficaz que es lo mejor: qué movimiento realizar, a quién pasar el balón, cuándo lanzar, etc.

Saber tomar la decisión más correcta y ejecutarla rápidamente y de forma eficaz es lo que denominamos *técnica-táctica individual*.



El juego 1 contra 1 es un duelo «inteligente» entre defensor y atacante.



5

Acciones individuales en ataque

5.1. La adaptación y el manejo del balón

Un jugador se puede desplazar con el balón adaptándolo, garantizando su posesión, y ganar terreno a los contrarios.

Aspectos tácticos

- Es importante garantizar la posesión del balón, protegiéndolo ante la proximidad de los contrarios.
- Debes ser capaz de adaptar y manejar el balón sin necesidad de mirarlo; así podrás observar otros elementos del juego.
- Solo debe utilizarse para distancias de tres pasos como máximo.

Aspectos técnicos

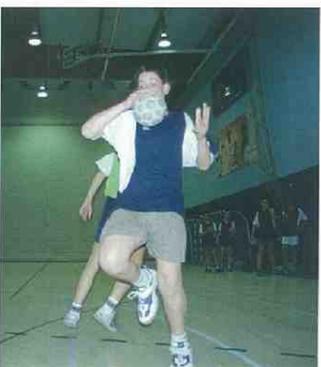
- La adaptación del balón debe realizarse con los dedos y no con la palma de la mano.
- Se utiliza solo una de las manos, aunque en casos excepcionales pueden utilizarse las dos.
- Debes presionar el balón con fuerza para que no se te caiga cuando realices movimientos con el brazo, en los pases, lanzamientos y cuando recibas el balón.
- Durante los tres pasos posibles debes combinar los movimientos del balón con zancadas, cambios de dirección y de ritmo.

Errores más frecuentes

- Mirar permanentemente el balón.
- No presionarlo adecuadamente con los dedos.

Algunas recomendaciones

- Realiza ejercicios y juegos de adaptación y manejo de balón:
 - Carreras de relevos con el balón adaptado,
 - Juego de lucha por el balón con otro compañero, etc.
- Adapta el balón con una mano, no abuses de las dos.
- Debes practicar tanto con la mano derecha como con la izquierda.
- Es importante que realices el manejo con todo el brazo, solo con el antebrazo, o solo con la muñeca.
- Un buen manejo del balón te hará ser más eficaz en los pases y en los lanzamientos.



5.2. El bote

Puedes transportar el balón proyectándolo sucesivamente contra el suelo, sin efectuar falta doble.

Aspectos tácticos

- El bote te permite desplazamientos con el balón más allá de los tres pasos, de forma más rápida.
- Debes utilizarlo para progresar por espacios amplios sin oposición, superar a un oponente si hemos realizado ya los tres pasos o dar tiempo a que un compañero se desmarque.
- Es importante botar sin mirar continuamente el balón, para permitirnos observar todos los elementos posibles del juego.
- Es fundamental proteger el balón ante la proximidad de los defensores.

Aspectos técnicos

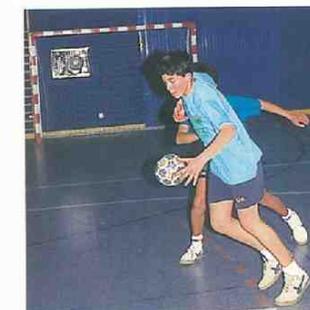
- La acción de proyectar el balón contra el suelo se realiza principalmente con los dedos, en coordinación con la acción del brazo, antebrazo y muñeca.
- El movimiento no debe ser rígido y puede realizarse con la mano derecha o la izquierda.
- En caso de tener que proteger el balón ante un contrario, debes hacerlo interponiendo tu cuerpo y botando el balón con la mano más alejada.
- Aprende a combinar la acción de bote con otras acciones técnicas: pasar, lanzar, fintar, etc.

Errores más frecuentes

- Estar pendiente únicamente del balón.
- Realizar movimientos rígidos y poco amplios.
- Botar el balón de forma innecesaria.
- Realizar botes muy altos o muy largos, perdiendo su control.

Algunas recomendaciones

- Presta atención a todo lo que ocurre a tu alrededor.
- Controla la altura y la longitud del bote para no perder el dominio sobre el balón.
- Practica juegos en los que también se utilice el bote.
- Puedes utilizar el bote para superar a los defensores en contraataque y en el juego 1 contra 1 en espacios amplios.





5.3. Pasar y recibir

Con estas acciones, los jugadores de un equipo se comunican dando sentido al juego. El objetivo del pase es que un compañero reciba el balón en condiciones de ser jugado de nuevo, superando la oposición.

Aspectos tácticos

- Debes elegir a quién vas a pasar (al compañero mejor situado y con posibilidad de seguir jugando).
- Para superar la oposición de los contrarios, observa a tus compañeros y oponentes, su situación, proximidad, etc.
- Puedes elegir la velocidad, la trayectoria, el tipo de pase y el momento adecuado para realizarlo.
- Cuando seas el receptor, debes hacer todo lo posible para facilitar la recepción pase.

Aspectos técnicos

- Para pasar y recibir adecuadamente es muy importante que tengas una buena capacidad de adaptación y manejo del balón.
- El pase debe ser preciso, y estar dirigido hacia el sitio donde mejor pueda ser jugado por el compañero.
- Es necesario utilizar todas las posibilidades de movimiento y de pase para superar a los contrarios.
- La recepción debe realizarse con las dos manos, protegiendo el balón con el cuerpo si hiciera falta.

Errores más frecuentes

- No observar a los compañeros mejor situados o mirar continuamente al compañero al que vas a pasar el balón, facilitando la labor defensiva.
- No tener una buena adaptación y manejo del balón.
- No desmarcarse para recibir.

Algunas recomendaciones

- Realiza pases y recepciones y aprende a pasar y recibir parado o en movimiento.
- Intenta engañar al contrario con tu mirada o con movimientos de tu cuerpo y recibe y coge el balón, independientemente de si el pase es bueno o malo.
- Realiza juegos de pases y recepciones.
- Realiza el pase en el momento adecuado.

«Un buen pase, un segundo después, ya no lo es.»

5.4. El lanzamiento

Es la acción culminante del ataque, con la que se puede conseguir gol. Para ello hay que superar la oposición de los defensores y del portero.

Aspectos tácticos

- Son muy importantes tus acciones para conseguir una buena zona, recibir el balón y poder efectuar el lanzamiento.
- Observa la posición de los defensas y el portero para elegir el tipo de lanzamiento y el momento adecuado para hacerlo.
- La precisión es fundamental para superar al portero, y para esto es posible con una buena observación anterior y una adecuada ejecución.
- La potencia del lanzamiento es fundamental para superar al portero.

Aspectos técnicos

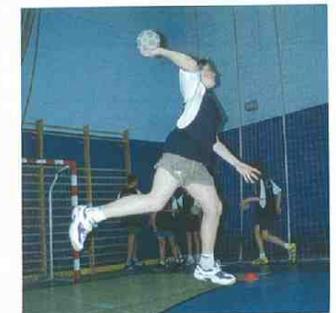
- Es imprescindible una buena adaptación y manejo del balón.
- Para poder lanzar adecuadamente, debes tener una buena orientación respecto a la portería.
- La ejecución de un lanzamiento es un movimiento complejo que implica muchas partes del cuerpo y una buena sincronización del movimiento.
- Los movimientos deben ser rápidos para sorprender al contrario.

Errores más frecuentes

- Lanzar en circunstancias poco adecuadas, cerrar los ojos y no observar al portero.
- Realizar movimientos rígidos y poco naturales.
- No dar importancia a las acciones previas al lanzamiento.

Algunas recomendaciones

- Combina los lanzamientos con acciones técnicas previas: bote, recepción o finta.
- Lanza el balón con diferentes trayectorias.
- Juega a lanzar el balón a la portería desde diferentes zonas para ver quién consigue hacerlo mejor.
- Las acciones previas al lanzamiento son muy importantes para conseguir la distancia y la orientación adecuadas.
- Varía las localizaciones de lanzamientos en la portería.





5.5. Las fintas

Es una acción que, por medio de los movimientos del cuerpo, pretende engañar al adversario, superando su oposición.

Aspectos tácticos

- Normalmente se realiza al aproximarse el defensor.
- La acción debe ser imprevisible para el defensor y realizarse a la velocidad adecuada.
- Ante la posibilidad de fracaso, es importante la continuidad del juego, es decir, que te adaptes a las circunstancias con una respuesta adecuada (pasar, etc.).
- Las acciones posteriores a la finta son importantes tanto en caso de éxito como de fracaso.
- El engaño debe realizarse por sorpresa.

Aspectos técnicos

- Las más comunes son de desplazamientos.
- Es un movimiento complejo: desplazamiento-parada-cambio de ritmo y cambio de dirección.
- Es importante que domines el manejo y la adaptación del balón, así como el ciclo de pasos.
- Existen diferentes tipos de engaños: con el cuerpo, con el brazo (fintas de pases de lanzamientos), combinadas, etc.

Errores más frecuentes

- No sorprender con el engaño.
- Realizar la acción sin la rapidez necesaria.
- Perder la posesión del balón o la continuidad del juego.
- Buscar al defensor para fintarle.
- Realizar todo a la misma velocidad.

Algunas recomendaciones

- Antes de realizar fintas, debes dominar otras acciones: desplazamientos con y sin balón, desmarque, manejo y adaptación.
- Comienza por las fintas de pase y de lanzamientos, ya que son engaños sencillos y fáciles de realizar.
- También puedes engañar con la mirada.
- Practica diferentes tipos de fintas, te hará ser más peligroso.

6

Acciones individuales en ataque sin balón

6.1. El desmarque y el apoyo al jugador con balón

Es una acción individual que se realiza sin balón cuyo objetivo es conseguir ventaja sobre el defensor para él o para un compañero.

Aspectos tácticos

- El objetivo es recibir el balón en una zona apropiada para lanzar a la portería o con posibilidades de seguir jugando eficazmente con el balón.
- Muchas veces no se supera al defensor, pero se obtienen ventajas de tipo espacial para penetrar o conseguir desequilibrar la defensa, mediante fintas.
- Otras veces dichas ventajas son para beneficiar a un compañero.
- La acción de desmarque va muy unida a las acciones coordinadas del resto de los compañeros y, por lo tanto, al juego colectivo del equipo.

Aspectos técnicos

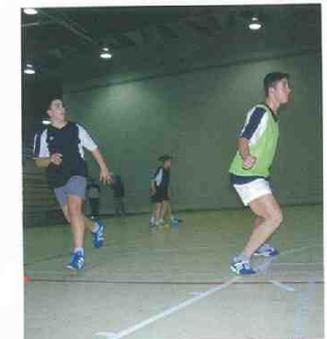
- Es importante tener buen dominio de los desplazamientos, combinando paradas con cambios de dirección y de ritmo.
- El jugador que se desmarca se ofrece al portador del balón como apoyo.
- El que se ofrece debe hacer notar su intención a través de su movimiento.
- También es necesario realizar desmarques en espacios amplios y reducidos, adaptándose en cada momento a las circunstancias.
- La coordinación con los compañeros exige una adaptación constante en el momento de desmarcarse, acelerar, desacelerar, etc.

Errores más frecuentes

- Desmarcarse hacia espacios y zonas no eficaces.
- Hacerlo sin tener en cuenta a los compañeros.
- No ofrecernos o no mostrar nuestras intenciones.
- Realizar siempre el mismo tipo de desplazamiento y con el mismo ritmo.

Algunas recomendaciones

- Realizar juegos de persecución como la *tula* o el *rescate* donde el objetivo es huir de los contrarios o superarlos.
- Varía tus acciones para sorprender al contrario.
- Sincroniza tus movimientos con los del compañero que tiene el balón.



7

Acciones individuales en defensa

7.1. La interceptación

Esta acción consiste en recuperar el balón cortando la trayectoria de la pelota cuando un jugador va a pasar o va a recibir. Igualmente se puede realizar cuando el jugador está botando.

Aspectos tácticos

- Es muy importante que observes y preveas las acciones del contrario, para anticiparte.
- También debes controlar la posición tanto del que posee el balón como del posible receptor.
- Es importante que tu acción sorprenda al contrario.
- Es necesario que elijas bien el lugar de la interceptación y el momento: cerca del que pasa el balón, del receptor o en la zona intermedia.

Aspectos técnicos

- Debes adecuar el desplazamiento y el movimiento de los brazos a la trayectoria del balón.
- Una vez interceptado este, debes intentar controlarlo para que pueda ser jugado, aunque a veces esto no es posible.
- En ocasiones, el amago de interceptación provoca dudas en el atacante que ocasiona errores de pase o recepción y que pueden devolver la posesión del balón.

Errores más frecuentes

- Estar a una distancia considerable respecto de los atacantes con lo que la interceptación se realiza tarde, y cabe la posibilidad de una acción peligrosa.
- Igualmente, anticiparte demasiado en el tiempo y no sorprender a los atacantes.

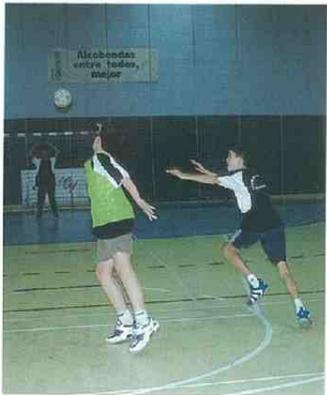
Algunas recomendaciones

- Realiza juegos de 2 contra 2 o 3 contra 3 en diferentes espacios.
- Valora en el juego las veces que recuperas el balón por medio de interceptaciones.
- Realiza y practica ejercicios de «disuasión» para provocar errores en los atacantes y facilitar la interceptación.



La disuasión

Consiste en dificultar al máximo la recepción del balón a nuestro oponente directo. Se hace mediante una intensa actividad de piernas y brazos, y colocándonos en la trayectoria de pase entre el portador y el posible receptor.



7.2. El marcaje y el control del atacante

El marcaje es una acción defensiva que tiene como objeto controlar al oponente en proximidad o a distancia, para dificultar o impedir sus acciones.

Aspectos tácticos

- La observación del jugador defensor es muy importante, ya que la acción de marcaje varía en función de las circunstancias del atacante; como pueden ser su distancia y situación.
- Una buena observación ayuda también a prever con antelación la actuación del atacante, y a anticiparse a ella.
- En caso de no impedir las acciones del atacante, es importante hacer todo lo posible para que estas no sean eficaces:
 - alejándolo de zonas próximas a la portería,
 - dificultando las acciones técnicas (pase, recepción y lanzamientos).

Aspectos técnicos

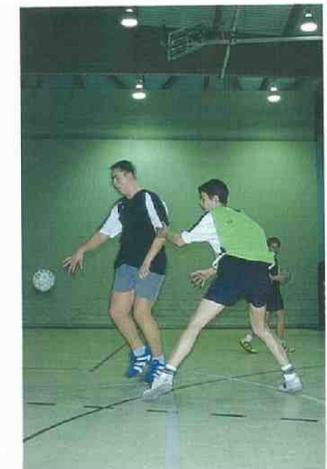
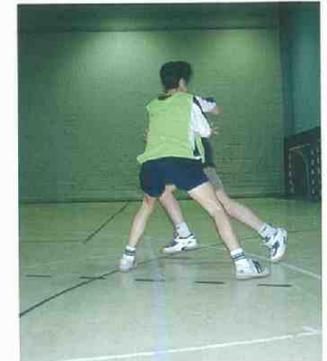
- El marcaje como acción defensiva está totalmente unido a los desplazamientos defensivos, que deben ser naturales, sin saltar o cruzar los pies.
- Además de los desplazamientos, utilizarás el tronco para impedir o cerrar el avance del contrario, interceptando sus trayectorias.
- Si el jugador atacante está en zona próxima a la portería, el marcaje se hará más en proximidad, para evitar un lanzamiento o un pase peligroso.

Errores más frecuentes

- Estar demasiado lejos del atacante, dejando que juegue con comodidad.
- Realizar el marcaje antirreglamentario, agarrando o empujando al contrario.
- No utilizar simultáneamente el contacto con el tronco y el acompañamiento del ataque con nuestro desplazamiento.

Algunas recomendaciones

- Presta mucha atención a la distancia a la que marcas al atacante.
- Procura marcar al oponente de forma «limpia», sin incurrir en acciones antirreglamentarias.
- Practica los diferentes tipos de marcaje.
- «Acoso permanentemente» al poseedor del balón, impidiendo sus acciones.



7.3. Las ayudas defensivas

La defensa actúa como un bloque formado por la suma de las acciones de cada uno de los jugadores. A estas posibilidades de colaboración entre defensores las denominamos ayudas defensivas.

Aspectos tácticos

- Cada defensa es responsable de su oponente directo y de la zona del campo que se le ha asignado.
- La intención principal de la defensa es cerrar posibles espacios de penetración, y para ello es preciso colaborar con los compañeros más cercanos, sobre todo en la zona del balón, donde es conveniente tratar de conseguir superioridad defensiva.
- Todos los jugadores que se sitúen en la defensa deben estar dispuestos a ayudar a sus compañeros y a intervenir en su zona si es necesario.

Aspectos técnicos

- Es recomendable mantenerse próximo a los compañeros colindantes, lo que facilitará las ayudas.
- Esta proximidad la conseguimos mediante desplazamientos laterales, coordinados entre todos los defensas.
- Es importante mantener dentro de nuestro campo visual el balón, pero al mismo tiempo que observamos la posición del atacante y de los defensores cercanos.
- En caso de tener que intervenir sobre un atacante que no es el oponente directo, se debe hacer con contundencia evitando cualquier acción por parte del mismo.

Errores más frecuentes

- No desplazarse en función del balón.
- Mantener una distancia demasiado grande con los defensores colindantes, dejando de este modo espacios de penetración al contrario.
- Perder de vista el balón o al oponente directo.
- No tener predisposición a intervenir si fuera necesario.



7.4. El portero

Se trata de un jugador que, por el puesto que ocupa y por sus acciones, es diferente a los demás: es el encargado final de que el balón no entre en la portería.

El reglamento le permite realizar una serie de acciones que al resto de jugadores les están ventadas:

- Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, incluso con el pie.
- Tener un área especial donde solo puede estar él.
- Utilizar el resto del campo.
- Llevar indumentarias especiales, de distintos y llamativos colores.

Su misión principal es detener los lanzamientos de los jugadores atacantes. Para ello debe tener en cuenta:

- La situación que ocupa en la portería.
- La orientación del balón y tenerlo siempre a la vista.
- Los desplazamientos.
- Las intervenciones propiamente dichas.

Es el jugador que primero ataca porque pone el balón en juego realizando el primer pase. De su elección y ejecución técnica depende muchas veces un buen ataque.

Es importante que, tanto tú como tus compañeros, juguéis de porteros alguna vez; es la mejor forma de entender su papel en el desarrollo del juego.

Observa los siguientes dibujos que expresan las diferentes formas de intervención de un portero en función del tipo de lanzamiento.



Lanzamiento a media altura.

Tipos de intervenciones en función de la altura del balón



Lanzamientos a media altura.



Lanzamientos altos.



Lanzamientos con bote previo.



Lanzamientos bajos.

8

Las acciones colectivas en ataque

Las acciones individuales solo tienen sentido si sirven para lograr los objetivos colectivos del juego. Esto se logra con la realización por parte de los jugadores de acciones coordinadas para conseguir esos objetivos.

Cuando dos jugadores atacantes colaboran entre sí para conseguir ventajas espaciales y temporales sobre los defensores, están coordinando varias acciones individuales para llevar a cabo acciones colectivas.

Si con ello consiguen superar a los defensas y situarse en una zona de lanzamiento, estarán cumpliendo los objetivos del ataque.

Esta coordinación de acciones no es fácil y el equipo debe cumplir unas premisas:

- Ocupar racionalmente los espacios de juego de manera que el equipo no se concentre únicamente cerca del balón y el campo quede ocupado tanto a lo largo como a lo ancho.
- Mantener dentro del campo visual la mayoría de los elementos del juego, fundamentalmente el balón y los compañeros próximos.
- Saber moverse para ocupar espacios eficaces, bien para recibir el balón y apoyar, o bien para conseguir una buena situación de lanzamiento.
- Tener varias posibilidades de pase (si se tiene el balón), por lo que los demás jugadores deben mantener un dinamismo constante y así conseguir fluidez en el juego.
- Saber atraer la atención de los defensores (si no se tiene el balón) para abrir espacios.
- Desmarcarse para dar opciones de pase al portador del balón, colaborar con él facilitándole el lanzamiento y profundizar hacia espacios libres.
- Alternar continuamente las acciones.

Este trabajo facilitará situaciones de ventaja para los atacantes que deben solucionarse correctamente: las situaciones de superioridad numérica.

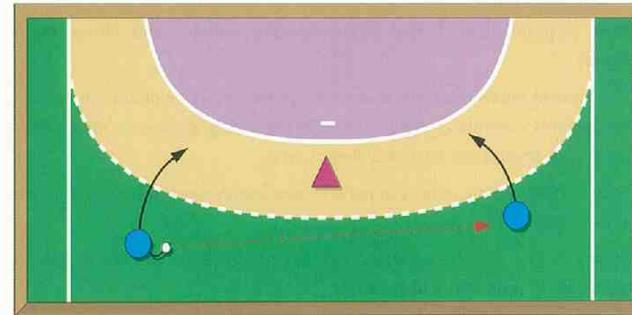
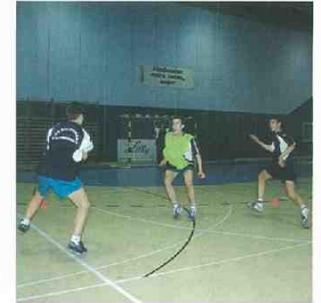


Los atacantes están en superioridad numérica sobre los defensores.

8.1. Las situaciones de superioridad numérica: 2 contra 1

¿Qué se debe hacer?

- Se debe aprovechar la posible ventaja espacial.
- El jugador con balón debe ir hacia la portería y, en caso de no poder lanzar, atraer al defensor.
- El jugador sin balón debe buscar espacios amplios que le permitan penetrar en el área de la portería.
- Es necesario realizar el menor número de pases y realizar el lanzamiento en las mejores condiciones posibles.



- Desplazamiento jugador
- ▲ Defensor
- Atacante
- Atacante con balón
- ⋯ Pase

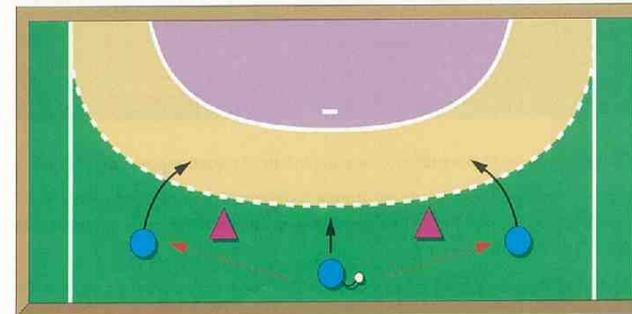
8.2. Las situaciones de superioridad numérica: 3 contra 2

¿Qué se debe hacer?

- Es importante aprovechar la posible ventaja espacial.
- Se puede convertir esta situación en una de 2 contra 1 y resolverse como la anterior. Para ello, el balón debe tenerlo el jugador situado en el centro.
- Según la posición del defensor que atraiga el jugador del centro, la situación se resolverá hacia un lado u otro.

Es posible que se den situaciones de 4 contra 3, de 5 contra 4, etc.

Estas situaciones pueden ser de resolución sencilla en función del espacio y de la coordinación de los jugadores.



- Desplazamiento jugador
- ▲ Defensor
- Atacante
- Atacante con balón
- ⋯ Pase

9

Las acciones colectivas de defensa



Al igual que en el ataque, la cooperación y colaboración en defensa son muy importantes.

Hemos visto dentro de las acciones individuales cómo marcar a un oponente y cómo tratar de recuperar el balón, pero además es importante realizar estas acciones de forma coordinada.

Para poder conseguir los objetivos defensivos, es necesaria la ayuda y colaboración entre los jugadores.

Para ello es necesario:

- Ocupar los espacios eficaces antes que los oponentes, tanto en anchura como en profundidad, lo que supone moverse continuamente formando un bloque.
- Dificultar al máximo las acciones de los atacantes en colaboración con los compañeros, creándoles dudas, cerrando espacios y ofreciendo otros menos peligrosos, impidiendo los lanzamientos, etc.
- Ayudar, si es posible, a los compañeros que hayan cometido algún error en el marcaje.
- Es importante saber defender en inferioridad numérica en caso de que la ayuda no se produzca o llegue tarde.



En un principio os recomendamos que defendáis libremente por todo el campo.

Posteriormente podéis asignar un ataque y defender de forma individual, pero sin olvidar que, aunque tengáis mayor responsabilidad sobre un oponente, la defensa sigue siendo colectiva.

Más tarde, debéis entrenar los sistemas de juego defensivos y ponerlos en práctica.

10

Formas de jugar

Hay muchas formas de aprender a jugar balonmano, por ejemplo, practicando deportes que utilizan técnicas similares a las de este como los *dies pases*, balonmano-rugby, el *balón prisionero*, *liberar al prisionero* y el *balón a la torre*.

A todos estos se puede jugar en espacios indefinidos o más pequeños que el terreno de juego de balonmano y con menor número de jugadores, 3 contra 3, 4 contra 4, 5 contra 5, etc.



Hay adaptaciones ya aceptadas como el mini-balonmano, que tiene reglas propias. Observarás que no puedes realizar determinadas acciones permitidas en el reglamento del balonmano.

Por ejemplo:

- no botar o botar solo una vez;
- no doblar el pase (pasar al mismo del que has recibido el balón);
- pasar obligatoriamente de alguna forma;
- jugar en una zona.

También es posible jugar solo en medio campo y con una portería, e incluso en distintas superficies:

En países del norte de Europa o aquí, en España, existen modalidades de balonmano que se practican en hierba o en la playa. En algunos sitios se realizan campeonatos en la calle como en Térano (Italia).

Como verás, son muchas tus posibilidades para aprender y divertirse jugando al balonmano.



Torneo de balonmano-hierba Alcobendas (Madrid)