




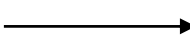
ELEMENTOS DEL BALONMANO


1. Nomenclatura


Jugador atacante 


Situación secundaria del jugador atacante 


Jugador atacante ocupando un puesto específico 


Desplazamiento de un jugador 

Ejemplo de los conceptos anteriores 

Atacante diestro con balón 

Jugador defensor 


Situación secundaria del defensor 

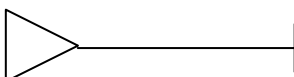
Defensor ocupando un puesto específico 

Portero 

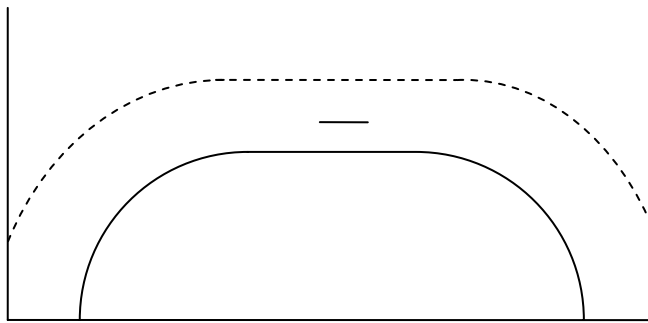
Pase directo 

Lazamiento 

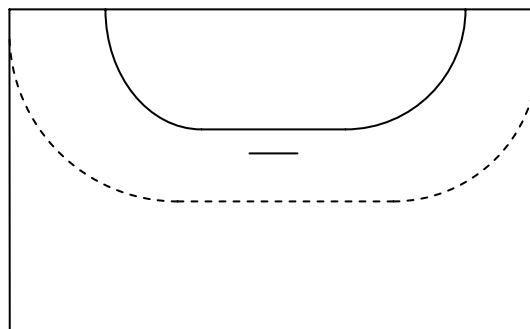
Desplazamiento del jugador atacante botando el balón 

Blocaje 

Terreno de juego defensivo



Terreno de juego ofensivo



2. Elementos técnicos

Adaptación del balón:

Balón se contacta con las yemas de los dedos. Cara palmar media de la mano.

La mano debe adoptar una posición ligeramente cóncava. Los dedos deben separarse ampliamente pero sin rigidez. La totalidad de la cara palmar no puede estar en contacto con el balón. Presión importante del pulgar y meñique.

El pase:

- Fuerza en función de la distancia entre receptor y pasador.
- Precisión: que el compañero no tenga que modificar su posición innecesariamente e incluso evitar la pérdida del balón.
- Seguridad: evitar riesgos innecesarios.
- Tensión: para aumentar el índice de seguridad, buscar un recorrido más corto y rápido del balón.

Hay pases en apoyo y en suspensión. Se pueden realizar con una o dos manos. Hay muchos tipos: frontal, lateral, por detrás, de pronación,...

	Brazo	Antebrazo	Mano	Tronco	Piernas
FRONTAL Habitual	Horizontal, altura del hombro	Vertical, semiflexionado, orientado hacia arriba	Adaptando el balón con dedos hacia arriba	Ligeramente torsionado hacia brazo ejecutor	Fundamental: contraria brazo ejecutor adelantada. Especial: misma ejecutor adelantada.

Recepción del balón:

Recepción ≠ coger. Se recepciona con dos manos, se coge con una.

Ciclo de pasos:

Según el reglamento, el jugador con balón puede dar un máximo de 3 pasos. Se considera un paso cuando el jugador levanta el pie y lo vuelve a apoyar en el suelo. Al dar 3 pasos se llama ciclo de pasos. Después de un ciclo de pasos se puede hacer otro siempre que se haya botado el balón. Agotado el segundo ciclo de pasos, hay 3 segundos para pasar o lanzar.

El lanzamiento:

Preciso, potente y en dirección adecuada.

- Lanzar en trayectoria libre de marcaje.
- No lanzar siempre hacia la misma zona.
- Lugar o ángulo de tiro depende de la situación, posición y características del portero y situación y posición del atacante.
- Necesaria alta concentración y decisión.
- Dominar amplia gama de lanzamientos.
- Movimiento de muñeca fundamental.
- Elección de tiro depende de situación del lanzador, del defensor y del puesto específico.

Tipos:

En apoyo {
Habitual
Intermedio
De cadera
Bajo
Rectificado sin caída
De revés
En caída

Sin apoyo: en suspensión, de vaselina.

La técnica es similar a los pases. La técnica del lanzamiento en apoyo habitual es la que equivale al pase clásico frontal. Un lanzamiento de cadera tiene la técnica de un pase frontal de cadera. Pero aquí hay que añadir el armado, torsión, distorsión,... La torsión hay que ampliarla hasta el máximo de posibilidades. La distorsión del tronco a máxima velocidad. Extensión del brazo a nivel de latigazo. Impulsar con pierna retrasada. El movimiento articular de la muñeca como movimiento final.

	Brazo	Antebrazo	Mano	Tronco	Piernas
En suspensión	Extendido en posición vertical proyectado atrás	Idem	Adaptando balón con dedos hacia arriba	Torsionado hacia brazo ejecutor	Impulso sobre contraria brazo ejecutor y elevar otra flexionada

Las Fintas:

Finta \Rightarrow engaño. Las fintas de cuerpo equivalen a un cambio de dirección con la variante de que entre el primer y el segundo desplazamiento hay una parada. La finta tiene que estar relacionada con la actuación del defensor.

Hay que estar en posesión del balón y próximo al defensor.

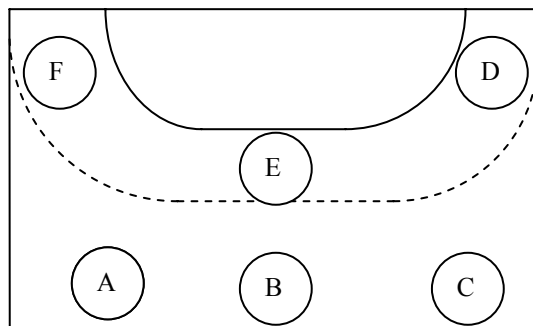
3. Elementos tácticos

Formas de defender.-

- Basculación: defensas trabajan en función de la circulación del balón. Superioridad numérica defensiva donde está el balón. El oponente directo al que tiene el balón sale y los compañeros de al lado basculan y los tres forman un triángulo defensivo.
- Mixta: uno o varios jugadores trabajan bajo una fórmula y otros en otra fórmula. Se suelen hacer en exclusión a un jugador adversario.
- Individual: en medio campo o campo completo.

SISTEMAS DE JUEGO OFENSIVOS

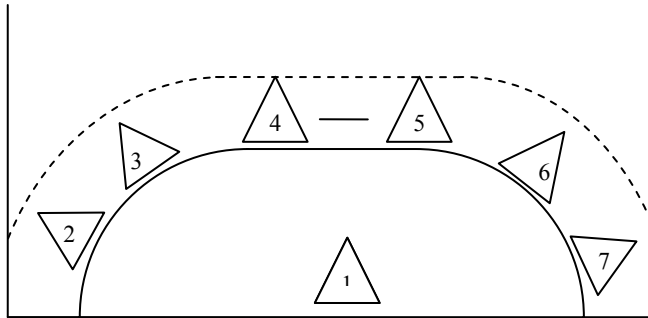
3:3 (tres jugadores en primera línea y tres en segunda).



- ⓐ Lateral izquierdo.
- ⓑ Central.
- ⓒ Lateral derecho.
- ⓓ Extremo derecho.
- ⓔ Pivote.
- ⓕ Extremo izquierdo.

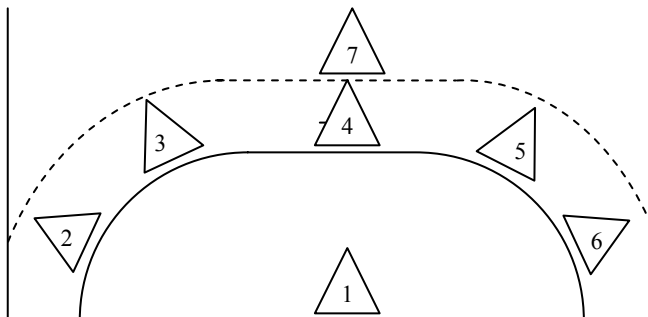
SISTEMAS DEFENSIVOS

6:0 (todos los jugadores en primera línea).



- 1- Portero
- 2- Exterior izquierdo
- 3- Def. lateral izquierdo.
- 4- Def. central izquierdo.
- 5- Def. central derecho.
- 6- Def. lateral derecho.
- 7- Exterior derecho.

5:1 (5 jugadores en primera línea, 1 en segunda línea).



- 1- Portero
- 2- Exterior izquierdo
- 3- Def. lateral izquierdo.
- 4- Def. central.
- 5- Def. lateral derecho.
- 6- Exterior derecho.
- 7- Avanzado.

5:1 Mixto (2 exteriores, 2 laterales, 1 central y 1 avanzado en defensa individual).

Fijar y pasar:

Expresión típica que designa la realización de los movimientos oportunos teniendo el balón en la mano para que el defensor nos haga marcaje y en cuanto nos haga ese marcaje, efectuar un pase a un compañero con el fin último de buscar un atacante sin defensor.

La situación ideal en balonmano es fijar no solamente a nuestro defensor inmediato, sino a más de uno, para provocar una superioridad numérica de los atacantes y que se produzca el fin último que hemos destacado anteriormente, ampliando enormemente las posibilidades de conseguir gol, que es la máxima en balonmano.