



3^o E.S.O.

*Colegio Menesiano
Sto. Domingo de la Calzada*

*Educación física
Segunda evaluación*

TERRENO DE JUEGO

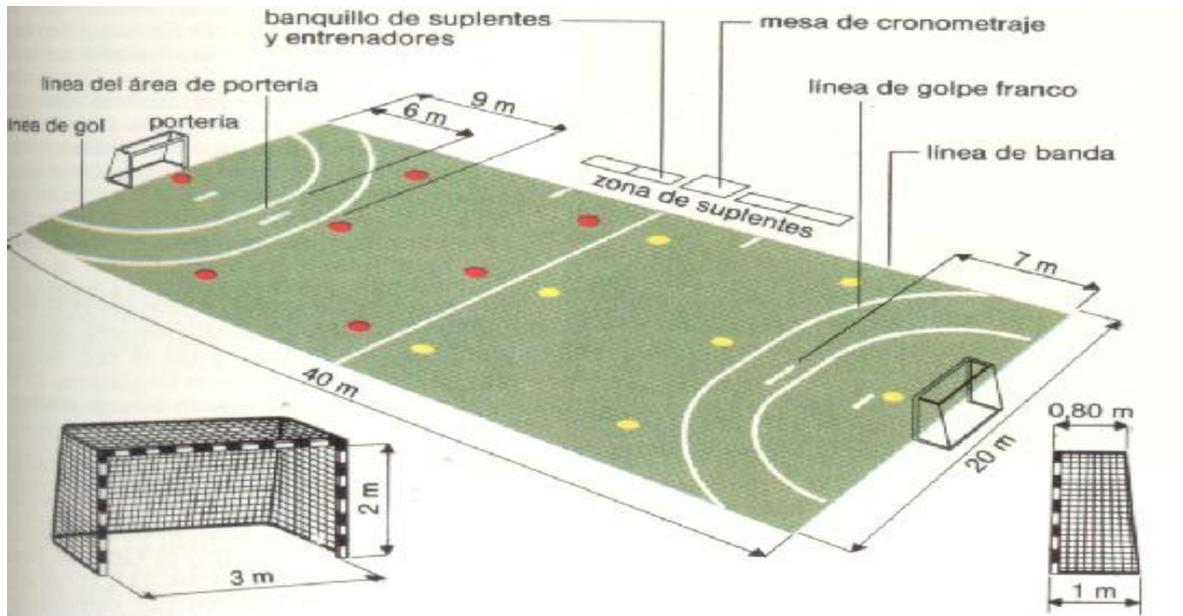
Las dimensiones del campo de balonmano son 40 metros de largo y 20 metros de ancho.

La portería mide 3 metros de ancho y dos metros de alto.

El área de meta está a 6 metros de la portería.

La línea de penalti está a 7 metros de la portería.

La línea de golpe franco está a 9 metros de la portería.



EL PARTIDO

Se juega dos partes de 30' con un descanso de 10'

Juegan **SIETE** jugadores y hay otros **CINCO** en el banquillo.

El entrenador puede hacer todos los cambios que quiera.

NORMAS BÁSICAS

El balón sólo se puede jugar con las manos. No se le puede dar con el pie (debajo de la rodilla), excepto el portero dentro del área de meta.

Ningún jugador de campo puede entrar dentro del área de meta.

Hay córner, siempre que no sea el portero el último defensor en dar al balón.

El jugador debe pasar, botar o lanzar a portería antes de 5" desde que cogió el balón.

No se puede impedir el paso a un jugador con brazos o piernas. Pero sí con el tronco.

Si los árbitros consideran que un equipo pierde tiempo, retardando demasiado el tiro a meta, pueden castigar a esta situación indicando "pasividad"

SANCIONES DISCIPLINARIAS

Amonestación: Tarjeta amarilla por actuar de forma antirreglamentaria.

Exclusión: Si sigue la actitud, se le excluye del campo durante 2'.

Su equipo juega con uno menos.

Descalificación: A la 3ª exclusión del mismo jugador, le enseña tarjeta roja.

No puede volver a jugar.

Puede ser sustituido por otro jugador a los 2'.

Expulsión: Roja directa por infracción muy grave del reglamento.

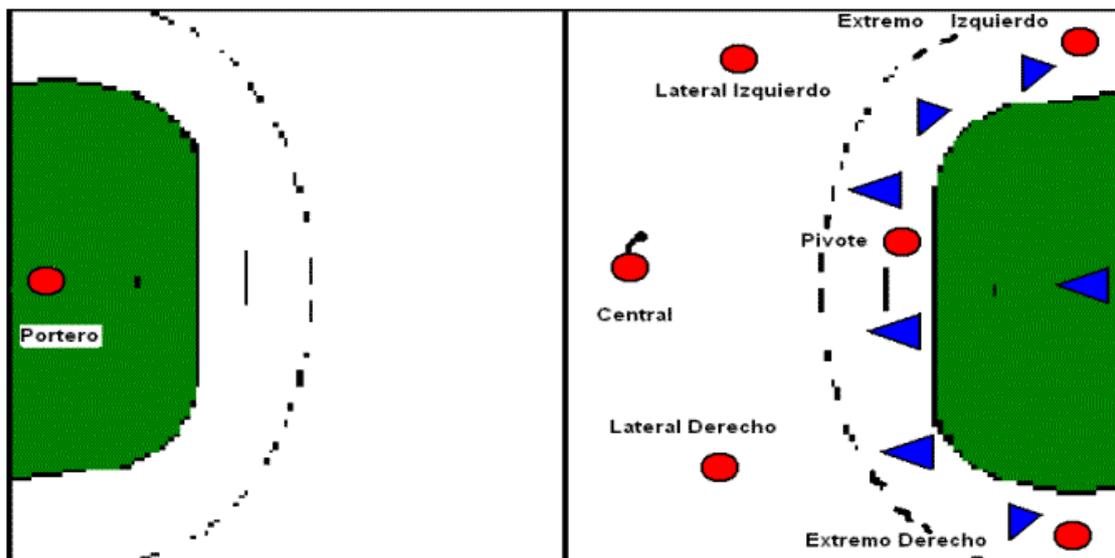
Implica expulsión directa del terreno de juego.

Su equipo juega con un jugador menos lo que resta del partido.



POSICIÓN DE LOS JUGADORES

Cada uno de los 7 jugadores de campo, tiene una función específica y ocupa un lugar determinado.



* Portero:

- Defiende la portería.
- Puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo.

* Central:

- Es el jugador que organiza el ataque de su equipo.

* Laterales:

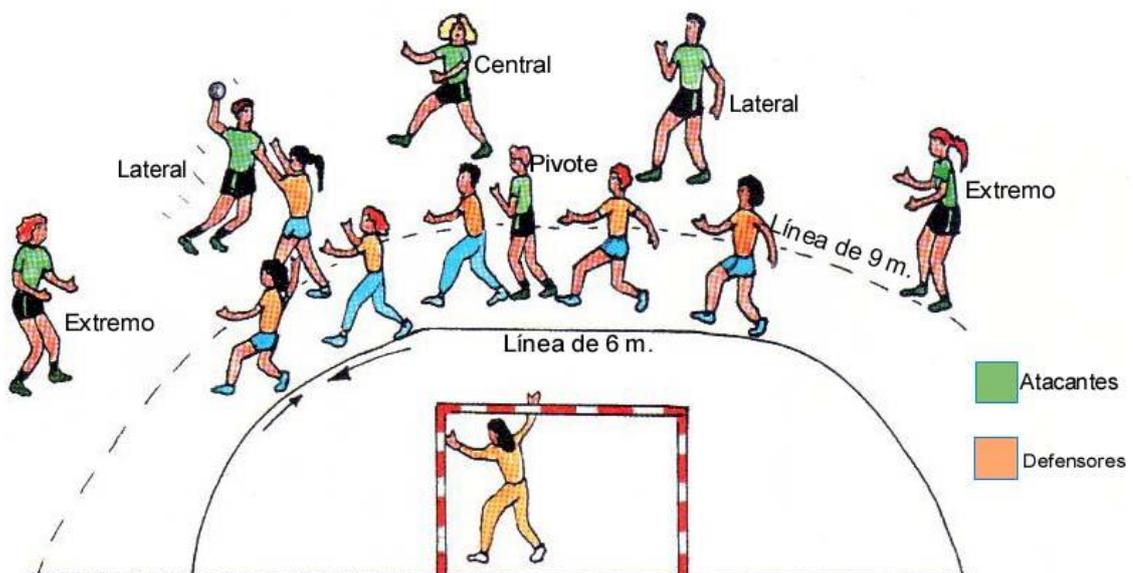
- Destacan por su altura y la potencia en el lanzamiento a portería.

* Pivote:

- Juega en el centro del ataque, de espaldas a la portería contraria.
- Jugador fuerte, que lucha en contacto continuo contra los defensas.
- Abre espacios a sus compañeros.

* Extremos:

- Son los jugadores que actúan más cerca de la línea de banda.
- Su principal característica es la velocidad.
- Tiene una gran habilidad para el lanzamiento en las posiciones difíciles.



SISTEMAS DE JUEGO DEFENSIVOS

DEFENSA INDIVIDUAL

Sistema de juego en el que cada defensor se encarga de marcar a un atacante rival.

Requiere más concentración de los jugadores y mucha disciplina en los movimientos.

Se utiliza en el aprendizaje básico

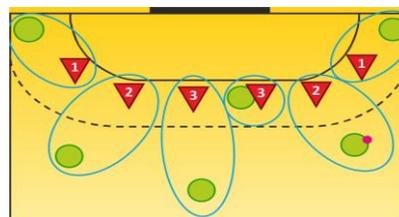


DEFENSA EN ZONA

Sistema de juego basado en la disposición ordenada de los jugadores en función de la posición de la pelota. Cada defensor se encarga de una zona del campo y marca al rival que entra en ese espacio. Las más habituales son:

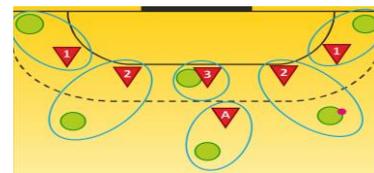
* Zona 6:0

- Todos los defensores se colocan alrededor de la línea de 6 m.
- Los jugadores más altos, se colocan en el centro de la defensa, mientras que los más rápidos y bajos, en los extremos.
- Es una defensa que no es agresiva (no presiona arriba) pero deja muy pocos espacios cerca de su propia portería



* Zona 5:1

- Se sitúa un jugador adelantado, presionando la circulación del balón, y los otros cinco jugadores en la línea de 6 m.
- Es una defensa algo más agresiva, ya que el jugador adelantado puede forzar errores en el pase del rival.



* Zona 3:2:1

- Los jugadores se sitúan en tres líneas.
- Un jugador muy adelantado, presionando la salida del balón, dos un poco más retrasados, pero también intentando robar balones y tres en la línea de 6 m.
- Sistema agresivo (hay más opciones de robar balones) pero también es peligroso porque deja muchos espacios libres.
- Se usa cuando el equipo va perdiendo y tiene que arriesgar para robar rápido



DEFENSA MIXTA

Se trata de una combinación de la defensa individual y en zona.

Algunos jugadores defienden en zona y uno o dos, lo hacen individual.

Se usa cuando un jugador del equipo contrario destaca mucho

