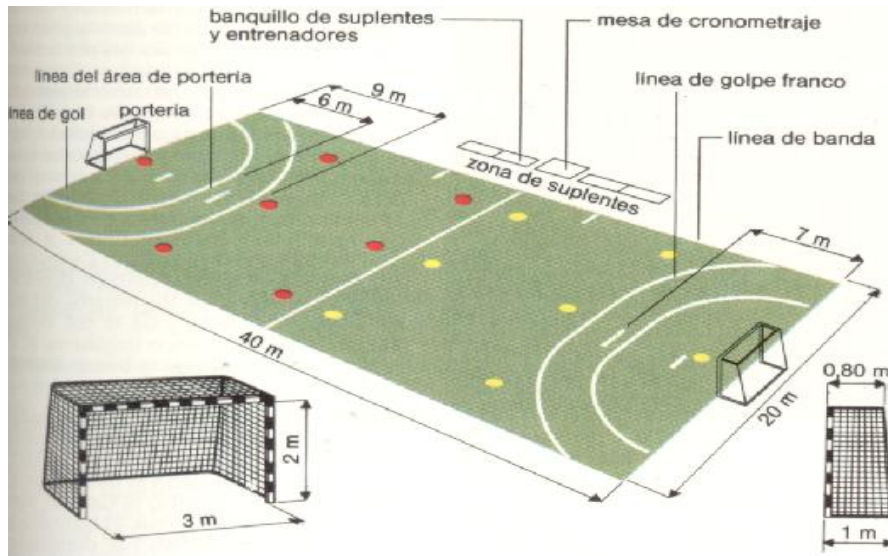


# Deportes colectivos: BALONMANO

DEPORTISTA: \_\_\_\_\_ CURSO \_\_\_\_\_

## EL CAMPO DE BALONMANO



El **balonmano** es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos entre sí.

El objetivo del juego es conseguir marcar gol con la pelota en la meta del equipo rival.

## EL BALÓN



## DURACIÓN DE UN PARTIDO

Un partido de balonmano se compone de **dos partes de 30 minutos** cada uno con un descanso de 10 minutos.

## DEMARCACIONES

Un equipo de balonmano está formado por: **un portero, un central, extremos, laterales y pivotes.**



## JUGADORES

Un equipo de balonmano está formado por **7 jugadores** titulares más los suplentes.

## GESTOS TÉCNICOS MÁS FRECUENTES

En todo partido de fútbol sala se dan: **pases, recepciones, intersecciones, conducciones, fintas, bloqueos, tiro a portería y paradas (portero).** Todo ello es necesario para poder conseguir más goles que el equipo rival.

## CAMPEONATOS DE BALONMANO

En España existen la Liga Nacional de Balonmano y la Copa de SM el Rey.

La Liga se denomina **Liga ASOBAL** que es la máxima categoría formada por 16 equipos. La siguiente categoría se denomina División de Plata (16 equipos).

Los campeonatos más importantes a nivel internacional son: el Mundial (donde participan selecciones nacionales de todo el mundo) y la Eurocopa (selecciones nacionales solo de Europa) y la Copa de Europa (equipos europeos).

## ¿SABÍAS QUE...?

La Selección Española de Balonmano fue campeona del mundo en 2005 y 2013.

El equipo que más títulos tiene es el FC Barcelona.

# REGLAS BÁSICAS DEL BALONMANO

## SE PERMITE...

- Coger el balón con las manos, pararlo, empujarlo o lanzarlo y contactar con cualquier parte del cuerpo que no sea el pie o la rodilla.
- Dar tres pasos con el balón en las manos, luego pasarlo, botar o lanzar.
- Botar el balón contra el suelo, pero cuando lo volvemos a coger, no podemos botarlo más.
- El portero sí puede contactar, parar o golpear el balón con los pies dentro de su área de portería.
- Quitar el balón al contrario, con las manos abiertas y sin contactar con él.

## NO SE PERMITE...

- Entrar o pisar el área de portería. Sólo puede hacerlo el portero.
- Agarrar, empujar, golpear, zancadillear a un contrario con o sin el balón controlado.
- Pasar al portero dentro del área.
- Correr y dar más de tres pasos sin botar.
- Lanzarse al suelo a por el balón.
- Dar al balón con el pie.
- Botar el balón con las dos manos.

## 1. Contesta:

1. *¿Cuál es la duración de un partido de balonmano? ¿Cuándo gana un equipo un partido?*

2. *¿Cuáles son las demarcaciones que se forman en un equipo?*

3. *¿Cuáles son las medidas de un campo de balonmano? ¿Y la de las porterías?*

4. *¿Qué equipo tiene más títulos de Liga? ¿Cuántos tiene?*

5. *¿Cuántos jugadores forman el equipo inicial?*

6. *¿Cuáles son los gestos técnicos más frecuentes?*

7. *¿Cuántas competiciones oficiales existen en España? ¿Cuántos equipos participan en cada una de ellas?*

8. *¿Cuáles son las competiciones oficiales internacionales más importantes de Balonmano?*

2. **El campo y las porterías donde se disputan partidos de balonmano y fútbol-sala es el mismo. Sin embargo hay una pequeña diferencia. ¿Cuál es y para qué sirve?**

3. **Busca información sobre Valero Rivera: Qué ha supuesto Rivera para el balonmano español, en qué equipos ha jugado, qué equipos ha entrenado y cuál es su palmarés.**