

# Balonmano

El balonmano, que debutó en unos Juegos Olímpicos disputándose en campo al aire libre con 11 jugadores, entró definitivamente en el programa olímpico en su versión moderna de 'a siete' como deporte de sala.

## Reglas

### General

En el terreno de juego participan dos equipos con siete jugadores cada uno.

### Objetivo

Marcar gol en la portería contraria, lanzando el balón con las manos, aunque se puede golpear con cualquier parte del cuerpo por encima de la cintura.

### Duración y descansos



En partido se disputa en dos tiempos de 30 min.



Descanso 10 min.



Árbitro de gol



### Portero

La mayoría mide entre 1,90 y 2,00 m.

**Tipología** Pueden ser fibrosos y delgados o corpulentos.

Su vida deportiva es más larga. Pueden jugar a buen nivel superados los 35 años.

20 m

40 m

### El banquillo

Cada equipo registra a 14 jugadores.

### Masajista

### Jugadores

Durante el partido se permite un ilimitado número de cambios.

### Delegado

### La mesa

Asiste a los árbitros, controla la lista de jugadores y se encarga del marcador.

### Tanteador

Controla el tiempo de juego, la entrada y salida de sustitutos y el tiempo de penal.

### Zona de cambios

### Extremo

Su estatura oscila entre 1,75 y 1,90 m.

### Tipología

Son ligeros, ágiles y rápidos para jugar al contragolpe.

En defensa se sitúan de 'últimos' (en un extremo del área) o como adelantados.

### Lateral

### Central

Suelen medir entre 1,80 y 1,90 m.

Es el director de juego en ataque.

En defensa se sitúan de 'últimos' (en un extremo del área) o adelantados.

### Pivote

Miden entre 1,90 y más de 2 m.

### Tipología

Son los jugadores de más peso, básico para bloquear a los rivales.

Cuando defienden lo hacen en el centro.

### Lateral

Miden más de 1,90 y la mayoría se acercan a los 2,00 m.

### Tipología

Poseen gran 'detente' y un fuerte lanzamiento.

Cuando juegan en defensa lo hacen de 'penúltimos' o en la zona central.

4,5 m

Línea de centro de campo



Árbitro de campo

\* Las medidas pero las...

### El balón

Presenta distintas dimensiones, según la categoría. El más grande para la masculina y otro algo más pequeño para la femenina.

**Pelota tenis**  
6,4-6,8 cm  
56-59 gr

**Pelota golf**  
4,267 cm  
45,93 gr



**Balonmano femenino**  
54-56 cm  
325-400 gr



**Balonmano masculino**  
58-60 cm  
425-475 gr

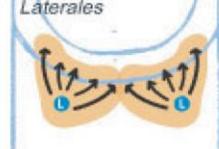
**Fútbol**  
68-70 cm  
410-450 gr

**Baloncesto**  
75-78 cm  
600-650 gr

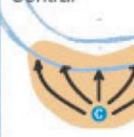
### Movimientos de ataque

Cada jugador ocupa una posición específica del ataque, según su cometido, y a partir de ella se desenvuelve por su zona.

### Laterales



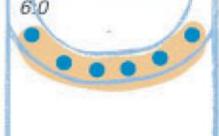
### Central



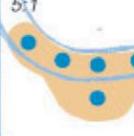
### Principales sistemas defensivos

Las defensas se identifican por la posición que ocupen sus integrantes.

### 6:0



### 5:1



## Historia

Aunque existen evidencias históricas de un juego similar al balonmano halladas en la Acrópolis de Atenas en el año 600 a. C., el nacimiento de este deporte se sitúa en el siglo XIX en Alemania.



### JJ OO Berlín

Debuta el balonmano como deporte de exhibición en los Juegos de Berlín '36.

1936

### Nace la Federación Internacional

En Copenhague se funda la Federación Internacional de Balonmano (IHF).

1946



### Múnich 1972

El balonmano a siete se introduce en el programa olímpico.

1972

### Balonmano femenino

En la siguiente edición de los JJ OO, se incorpora la participación femenina.

1976



### Cronometrador



### Entrenador

El técnico es el único interlocutor con el secretario, el cronometrador o los árbitros.

### Las lesiones

El balonmano es un deporte de contacto energético y, como tal, presenta una notable y variada incidencia de lesiones.

### Extremidades superiores

Las lesiones en esta parte del cuerpo son más numerosas.



### Extremidades inferiores



### Cambios

Los jugadores pueden relevarse en cualquier momento, sin avisar al cronometrador, siempre que haya salido previamente un compañero del terreno de juego, por la zona reservada para el cambio.

Línea de golpe franco o 9 m.

Empujar, golpear o hacer caer al jugador contrario con brazos y manos. Se permite obstaculizarlo con el torso.

Se prohíbe una posesión superior a tres segundos. El balón debe botarse después de dar el tercer paso.

### El arbitraje

Dos árbitros controlan la evolución del partido. Según ataque un equipo u otro pasan a ser árbitro de gol y de campo. Cuando un equipo ataca, el árbitro de campo controla el juego, mientras que el otro se sitúa en la línea de fondo.



1-1 Cuando se empata... Cuando el encuentro se disputa por eliminatoria y a su término se registra un empate, el partido continúa otros dos periodos de cinco minutos, más un intervalo de un minuto de descanso entre ellos.

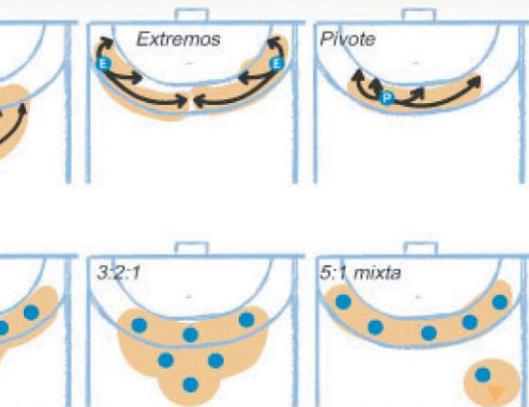
### Infracciones

Cuatro tipos de sanciones

Amonestación Exclusión (2 min.) Descalificación Expulsión

La más frecuente es la exclusión, el jugador debe abandonar el terreno de juego dos minutos. A la tercera exclusión, el jugador queda descalificado y no puede volver a la cancha.

Medidas antropométricas en las mujeres son inferiores, características del puesto no difieren mucho.



### Sistema de competición

#### Ronda preliminar

Los participantes se dividen en dos grupos. Se disputa por sistema de liga.

La ronda previa en Atenas se desarrollará del 14 al 24 de agosto.

#### Cuadro masculino

Grupo A: Corea, Eslovenia, Rusia, España, Croacia, Islandia  
Grupo B: Brasil, Egipto, Hungría, Francia, Alemania, Grecia

#### Cuadro femenino

Grupo A: Brasil, China, Ucrania, Hungría, Alemania, Grecia  
Grupo B: Angola, Dinamarca, Corea Sur, Francia, España

#### Eliminatorias

Tendrán lugar del 26 al 29 de agosto, en el Indoor Arena.



### Palmarés olímpico

		Hombres		Mujeres	
		●	●	●	●
1	URSS/CEI	8	3	1	2
2	Corea del Sur	5	-	1	3
3	Yugoslavia	5	2	-	1
4	Alemania	5	2	1	-
5	Dinamarca	2	-	-	2
13	España	2	-	-	2