

	<h1>APUNTES DE BALONMANO</h1>	DIRIGIDO A: Alumnos de 3º ESO Materia: Educación Física
	Santa M^a de la Capilla Hermanos Maristas de Jaén	Curso: ____/____

ORIGENES DEL BALONMANO.-

El balonmano nació como variante lúdica del fútbol (se enfrentaban dos equipos de 11 jugadores/as en el mismo terreno de juego que el fútbol). El origen concreto no parece estar del todo claro: a principios de siglo coincidían en Europa deportes de características parecidas que tenían que ver bastante con el balonmano. Así en Checoslovaquia y zona de los Balcanes, se jugaba al *Ceska-Hatzena*. En Alemania y Suiza se utilizaba un juego de preparación gimnástica que se llamaba *Raffaballschied*

En Dinamarca el profesor de bachillerato **Holgar Nielsen** diseñó el *Hanbolt*, que se practicaba con 11 jugadores y que se introdujo con bastante éxito en Rusia donde, ya en 1913, se tienen noticias de competiciones de 7 jugadores en terreno reducido y otras reglas similares a las actuales. Algunos historiadores comentan que el inventor del balonmano fue el uruguayo **Antonio Valera** que creó un juego mezcla del rugby, baloncesto y fútbol, que posteriormente se extendió por todo el mundo. Para darle carácter oficial a este conjunto de juegos similares, los profesores Kart Schelenz y Carl Diem, de Berlín, publicaron en 1919 el primer reglamento oficial de balonmano.

Durante bastantes años convivieron las dos modalidades de balonmano a 11 y a 7. Como deporte olímpico se introdujo por primera vez en los JJOO de Berlín en 1936, aunque no volvería a aparecer hasta Munich 1972 con las reglas ya consolidadas de balonmano a 7. La primera agrupación de federaciones nació bajo el amparo de la Federación Internacional de Atletismo en 1928. Con los años aumentó la implantación en otros países y en 1948 se constituyó la **I.H.F.** (Internacional Handball Federation) con 13 miembros. En 1970 ya eran 50 los países que la componían y en la actualidad pertenecen a este organismo más de 136 países.

EL BALONMANO EN ESPAÑA

Se puede decir que los orígenes del balonmano español proceden de las esferas militares. La primera normativa que se conoce en España esta firmada por el **capitán Hermosa** y data de 1929. Era un primer esbozo de reglamento con el título de “balón a mano”.

En 1951 despegó la Primera División Nacional de balonmano a siete, en la que se proclama vencedor el Atlético de Madrid. Siete años más tarde nace la División de Honor de balonmano cuyo primer campeón será el B.M. Granollers.

En la actualidad la liga de balonmano española (Liga ASOBAL) está considerada como una de las mejores del mundo. A nivel de **selección** se han conseguido importantes triunfos. En los últimos 20 años ha ganado 3 medallas de bronce en los JJOO (Atlanta 1996, Sidney 200 y Pekin 2008), otro bronce en el mundial de 2011; tres platas y un bronce en los Campeonatos de Europa y un oro en los Juegos del Mediterráneo, aunque sin duda los dos éxitos más importantes han sido el ser *Campeona del mundo* el 6 de febrero del 2005 en Tunez al ganar a Croacia por 40-34, y repetir título mundial el 27 de enero de 2013 al derrotar a Dinamarca por 35-19.

El Viejo Continente ya se ha quedado pequeño para los clubs españoles. Equipos como el F.C. Barcelonas (cinco veces consecutivas campeón de Europa en la década de los noventa), Portland San Antonio, **Ademar León (equipo muy vinculado a los Maristas)**, Balonmano Ciudad Real, Teka Cajacantabria, Balonmano Valladolid, etc.. han alcanzado muchos títulos internacionales que han contribuido a una mayor difusión de este deporte en España.



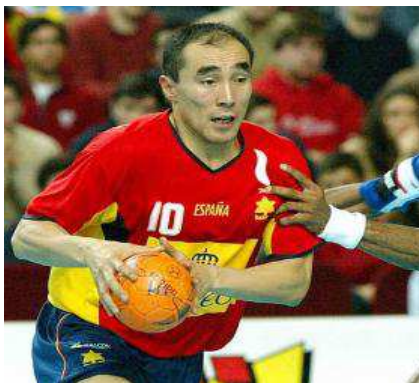
A la izquierda la Selección española ganadora del campeonato del mundo de balonmano 2005 al ganar en la final a Croacia por 40-34 siendo entrenados por Juan Carlos Pastor. A la derecha, la selección ganadora del mundial 2013 al ganar a Dinamarca por 35-19 siendo su entrenador Valero Rivera

GRANDES JUGADORES DE LA HISTORIA DEL BALONMANO.-

Muchos han sido los jugadores que se han convertido en auténticas “leyendas” de este deporte. Algunos de los más famosos jugadores han sido:

- * **Magnus Wislander**, considerado el mejor jugador del siglo pasado
- * **Talant Dujshebaev**, “nacionalizado” español y elegido 2 veces mejor jugador del mundo.

* Y sin olvidar a extraordinarios jugadores españoles como **Cecilio Alonso**, **Juan Fco Muñoz “Melo”**, **Iñaki Urdangarín**, **Enric Masip**, **Alberto Urdiales**, **Rafael Guijosa**, **Mateo Garralda**, **Demetrio Lozano**, **Alberto Entrerrios**, **Rolando Urios**, **Rubén Garabaya** entre otros muchos. Destacamos a **David Barrufet**, grandioso portero que ha jugado 280 partidos con la selección española y a **Juanín García** que ha marcado hasta la fecha más de 800 goles



Talant Dujshebaev (izq), Magnus Wislander (derc) y Alberto Entrerrios, bicampeón del mundo (abajo) grandes figuras de este deporte

LOS PUESTOS EN BALONMANO Y SUS CARACTERÍSTICAS.-

En balonmano se diferencian las posiciones en defensa y en ataque. Al analizar cada sistema de juego se emplean *LETRAS*, para denominar los **puestos específicos de ataque**, y *NÚMEROS*, para denominar los **puestos específicos de defensa**.

PUESTOS OFENSIVOS: Se llama 1ª línea a los jugadores más cercanos a la línea central del campo. La 2ª línea la forman los jugadores más cercanos al área de portería. Así tenemos los siguientes puestos:

1ª línea ofensiva: lateral izquierdo, central y lateral derecho

2ª línea ofensiva: extremo derecho, pivote y extremo izquierdo



EXTREMOS: Están pegados a la banda y ocupan el espacio más próximo a la línea de 6 m. Deben dominar el tiro en suspensión y en caída y estar muy atentos a los rechaces. Suelen ser muy ágiles y rápidos. Son también los que deben dificultar los contraataques rivales.

PIVOTES: Su trabajo es uno de los más duros. Están en una continua lucha cuerpo a cuerpo en el centro de la defensa para abrir huecos por donde puedan tirar sus compañeros o donde recibir un pase. Suelen ser jugadores/as pesados y fuertes.

LATERALES Y CENTRAL: Tienen prácticamente la misma misión; hacer circular el balón de banda a banda hasta encontrar el hueco por donde tirar o pasar. En esta posición se dan dos tipos de jugadores/as : individuos de gran talla y potencia de tiro y jugadores más pequeños de gran habilidad en el bote, fintas y pases capaces de encontrar huecos en las defensas más cerradas. Sus repliegues defensivos a la línea de 9 m. deben ser muy rápidos

PUESTOS DEFENSIVOS: Se llama 1ª línea a los jugadores más cercanos a la línea de área de portería y 2ª línea a los jugadores más cercanos a la línea central del campo.

1ª línea defensiva: exterior izquierdo, central, exterior derecho, lateral izquierdo, lateral derecho.

2ª línea defensiva: avanzado.



EXTERIORES: Su misión principal es la de dificultar el juego de los extremos estorbando sus circulaciones e intentando cortar su pases. Cuando aquellos reciban el pase deberán estrechar el marcaje si se acercan a

zona de peligro. Asimismo deben coordinarse con sus compañeros en las ayudas y cambios de marcaje (cambio de oponente)

LATERALES Y CENTRALES: Suelen ser los jugadores de más talla del equipo para proteger la portería de los artilleros contrarios. Los movimientos que realizan dependen de si su oponente directo recibe o no el balón. Cada vez que recibe, deben acortar la distancia para evitar que progrese y tire. Además tienen la labor importante de impedir que el pivote cree huecos en la defensa con sus bloqueos. Por último, son los que cierran el rechace del portero o de los postes en caso de tiro para iniciar rápidamente el contraataque.

AVANZADO: En sistemas defensivos 5-1 o 3-2-1 se adelanta a un defensor para neutralizar el juego ofensivo de un atacante especialmente peligroso para dificultar las circulaciones de balón del adversario. Es además un arma muy eficaz en los contraataques.

PORTERO: Es el último defensor y a la vez, el primer atacante. Debe estar situado aproximadamente a medio metro de la portería, con las piernas y los brazos ligeramente flexionados. Desde esa posición se desplaza de poste a poste siguiendo la trayectoria del balón. Si el lanzador está cerca se situará en la bisectriz del ángulo formado por el codo del brazo que lanza y los postes. Si el lanzador está alejado se situará en la bisectriz del ángulo formado por el balón y los postes.

LOS SISTEMAS TACTICOS DEFENSIVOS Y OFENSIVOS.

Los sistemas de ataque y defensa son las formas en las que el entrenador organiza a su equipo por el terreno de juego. Para ello tiene en cuenta las características de los jugadores de que dispone y del tipo de juego del rival. Aquí te presentamos algunos de los sistemas más utilizados.

SISTEMA DEFENSIVO 6-0

Es el sistema defensivo más básico y sencillo. Cada jugador se responsabiliza de una zona que debe proteger y además de apoyar al compañero de al lado. Cuando el balón llega al delantero que está en frente a mi (oponente directo) es preciso estrechar el marcaje e impedir que progrese hacia mi portería.



Plantilla del FC Barcelona, probablemente el mejor equipo del mundo de esta modalidad deportiva. Desde 1996 hasta el 2000 ganó cinco copas de Europa de forma consecutiva y cuatro Supercopas de Europa también de forma consecutiva. Es todo un referente del balonmano mundial.

SISTEMA DEFENSIVO 5-1.

Se utiliza cuando en el equipo contrario hay un jugador que destaca por su tiro o por sus circulaciones. Se le asigna un defensor para que no pueda jugar con comodidad. Se desguarnecen los extremos para ganar seguridad por el centro.



SISTEMA DEFENSIVO 3-3 (y 3-2-1)

Es un sistema arriesgado que exige un gran trabajo individual y mucha atención al juego que realizan los adversarios entre líneas. Se utiliza cuando el equipo contrario tiene muy buenos tiradores y también en fases del partido en que se quiera desconcertar el juego contrario y robar balones. Requiere mucha comunicación.



SISTEMA OFENSIVO 3-3.

Se utiliza bastante contra defensas 6-0. Los laterales y extremos intentan circular rápidamente el balón mientras el pivote crea espacios en la defensa.



SISTEMA OFENSIVO 2-4

En este sistema uno de los laterales acompaña las labores del pivote a la hora de intentar crear espacios en la línea defensiva rival.

