



BALONMÁN

PRESENTACIÓN E REGLAS

QUE É O BALONMÁN?

Deporte colectivo, de cancha común e de participación simultánea.

OBXECTIVO

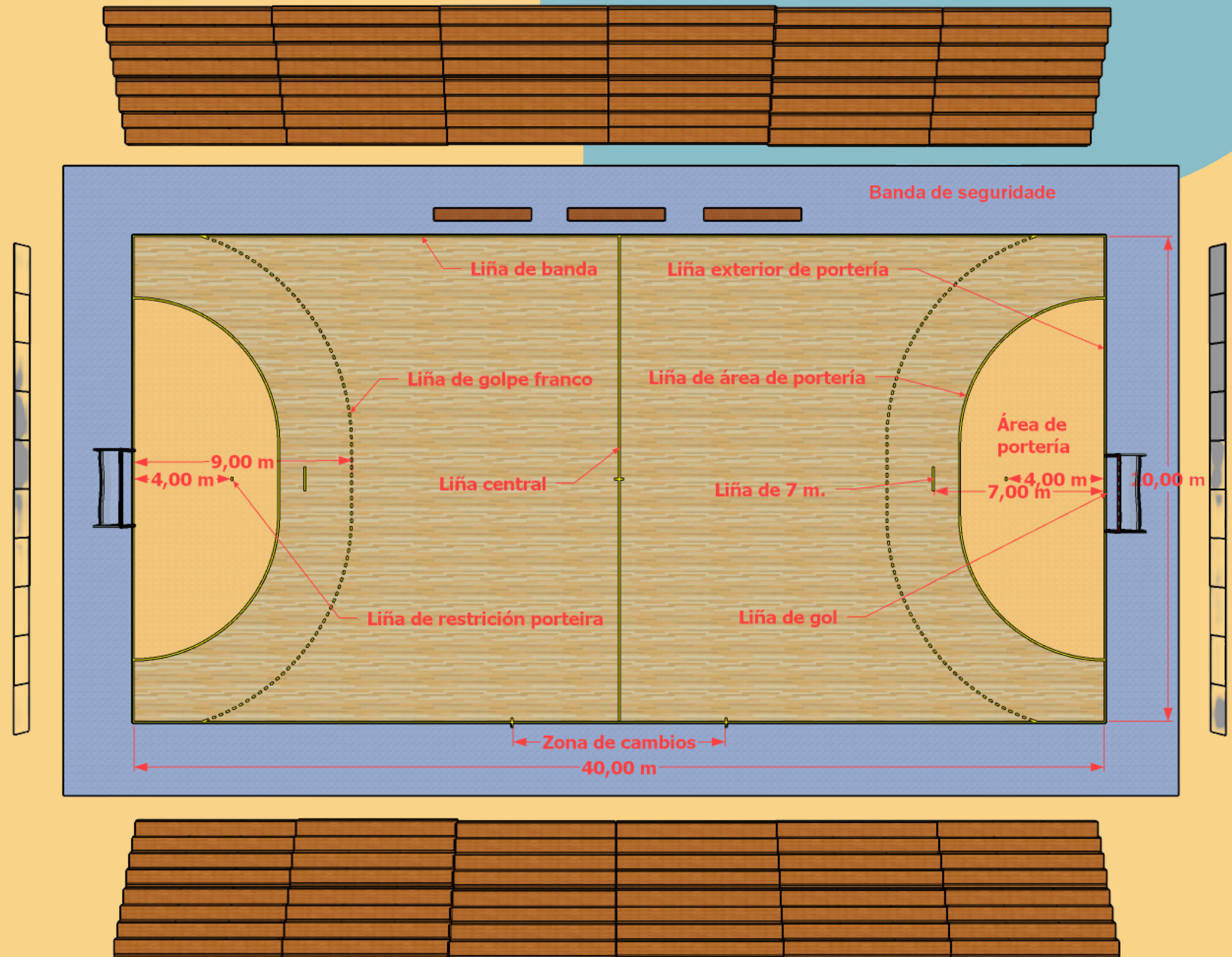
Marcar máis goles que o equipo contrario, desprazando o balón coas mans, para intentar introduci-lo dentro da portería contraria.



CAMPO DE XOGO

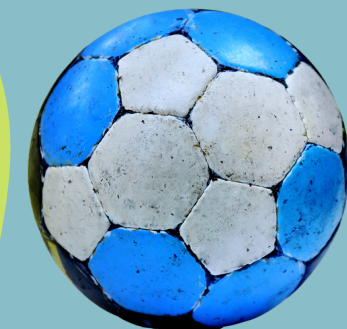
O campo é rectangular cunhas dimensións de 40x20 metros.

Comprende unha zona de xogo dividida en dúas metades por unha liña central paralela as liñas de portería, e dúas áreas de portería.



EQUIPOS E MATERIAL

- Equipos de 7 xogadores ou xogadoras:
 - Seis xogadores ou xogadoras de campo.
 - Un/ha xogador ou xogadora porteiro/a.
- MATERIAL:
 - Unha portería a cada lado do campo. As medidas son 3 metros de ancho por 2 metros de alto.
 - Un balón de forma esférica, de coiro ou de material sintético. En función da categoría ten diferentes tamaños e pesos.



DURACIÓN DOS PARTIDOS

O tempo dos partidos varía en función da categoría:

- CATEGORÍA ABSOLUTA: Dous tempos de 30 minutos, con 10 minutos de descanso.
- CATEGORÍAS INFERIORES: Dous tempos de 25/20 minutos, con 10 minutos de descanso.
- MINIBALONMÁN: Dous tempos de 15/10 minutos, con 10 minutos de descanso.



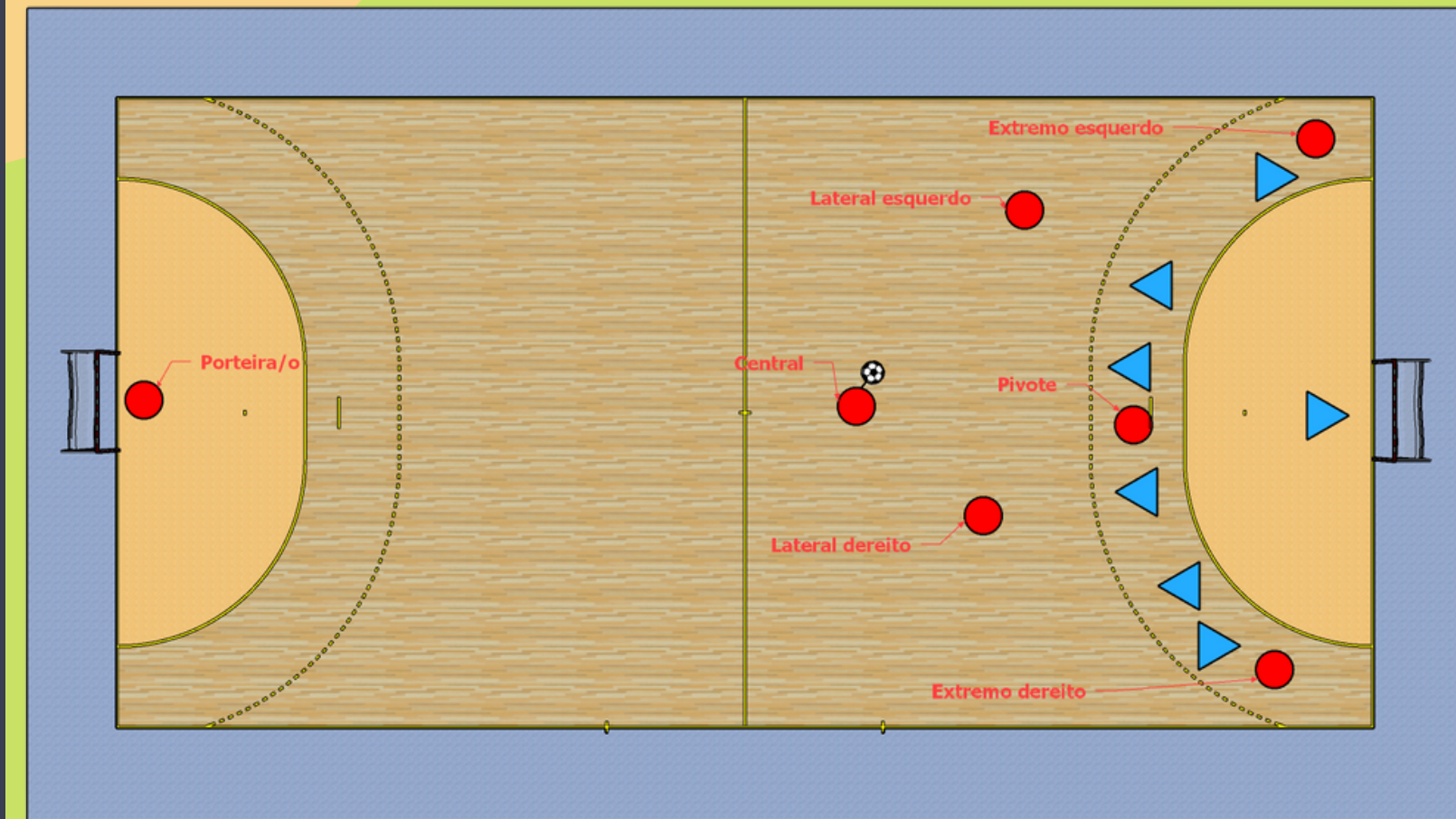
MODO DE XOGO

- Gaña o partido o equipo que consiga marcar máis goles.
- Os/as xogadores/as en posesión do balón, a través de pases coa man, tratarán de introducir o balón na portería contraria mediante lanzamentos. Porén os/as xogadores/as rivais (sen posesión do balón) intentan recuperar o control da pelota interceptando os pases ou bloqueando os disparos con brazos e mans.



POSICIÓNES BÁSICAS NO CAMPO I

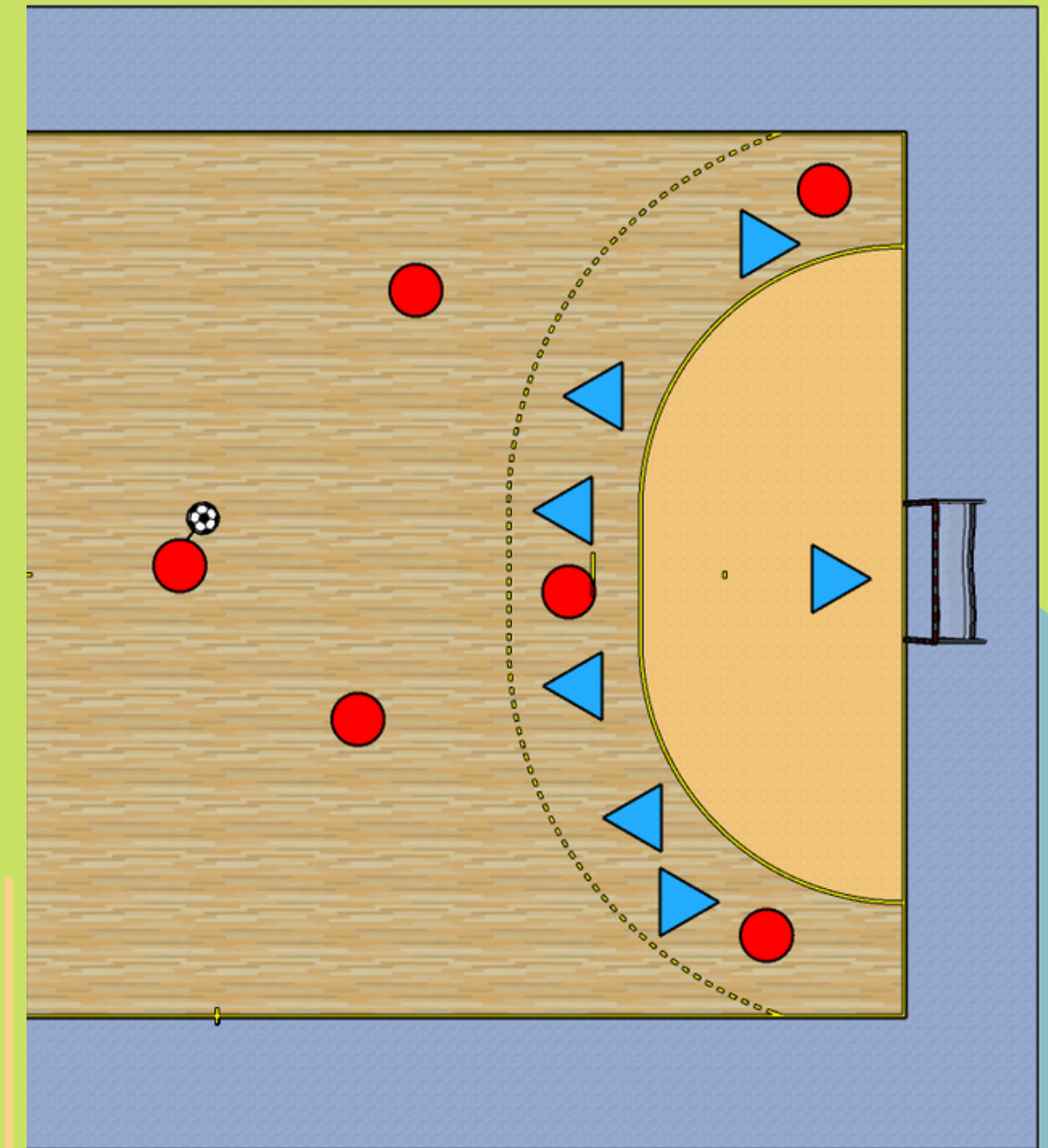
- **PORTEIRO/A:** Non pode saír da área de seis metros coa pelota na man, pero pode tocala fóra da área se lla pasa un compañeiro/a.
- **CENTRAL:** Marca as xogadas, coloca os/as xogadores/as e indica dende onde deben comezar os ataques.
- **LATERAIS:** Sitúanse un a cada lado do central. Asisten na maioría de ocasións aos extremos.
- **EXTREMOS:** Situados ao lado dos laterais. Aproveitan o terreo de xogo para xerar ocos.
- **PIVOTE:** Encargado/a de internarse na muralla defensiva. Xogan de costas a portería.



POSICIÓNES BÁSICAS NO CAMPO II

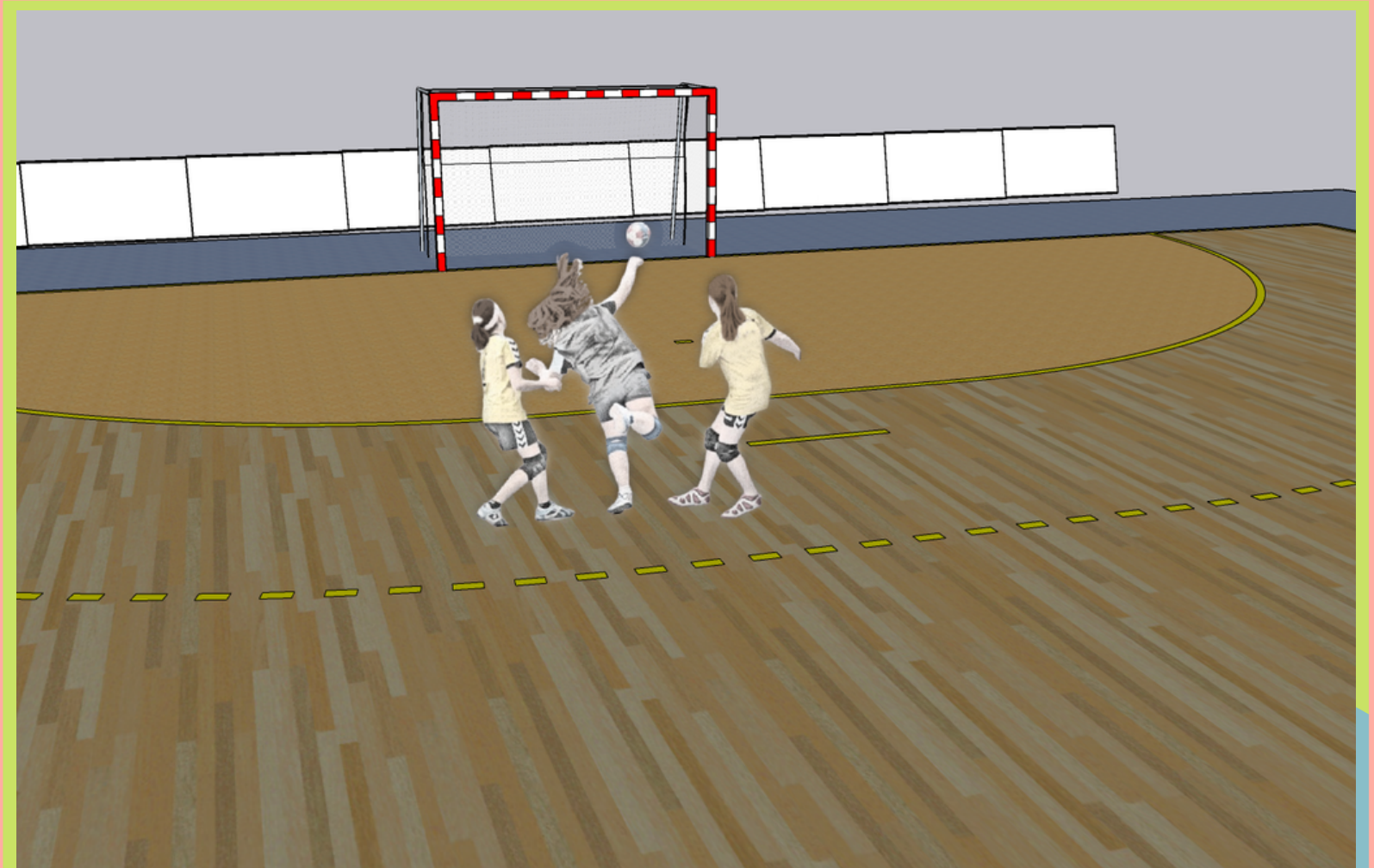
Estes postos divídense en dúas liñas de xogo, primeira liña, a máis próxima a propia portería, e segunda liña, a máis lonxe a propia portería.

- O central e os laterais son xogadores/as de **primeira liña**.
- Os extremos e o/a pivote son xogadores/as de **segunda liña**.



REGRAS BÁSICAS

- Ter o balón durante 3 segundos como máximo.
- Utilizar a man aberta para quitar o balón da man dun/ha rival.
- Utilizar o tronco para bloquear ao contrario.
- Ciclo de pasos: Dar tres pasos sen botar o balón.
- Lanzar a portería sen pisar a liña e soltar o balón antes de caer ao chan.
- Contactar o balón con todo o corpo, agás xeonllo ou pé voluntariamente.



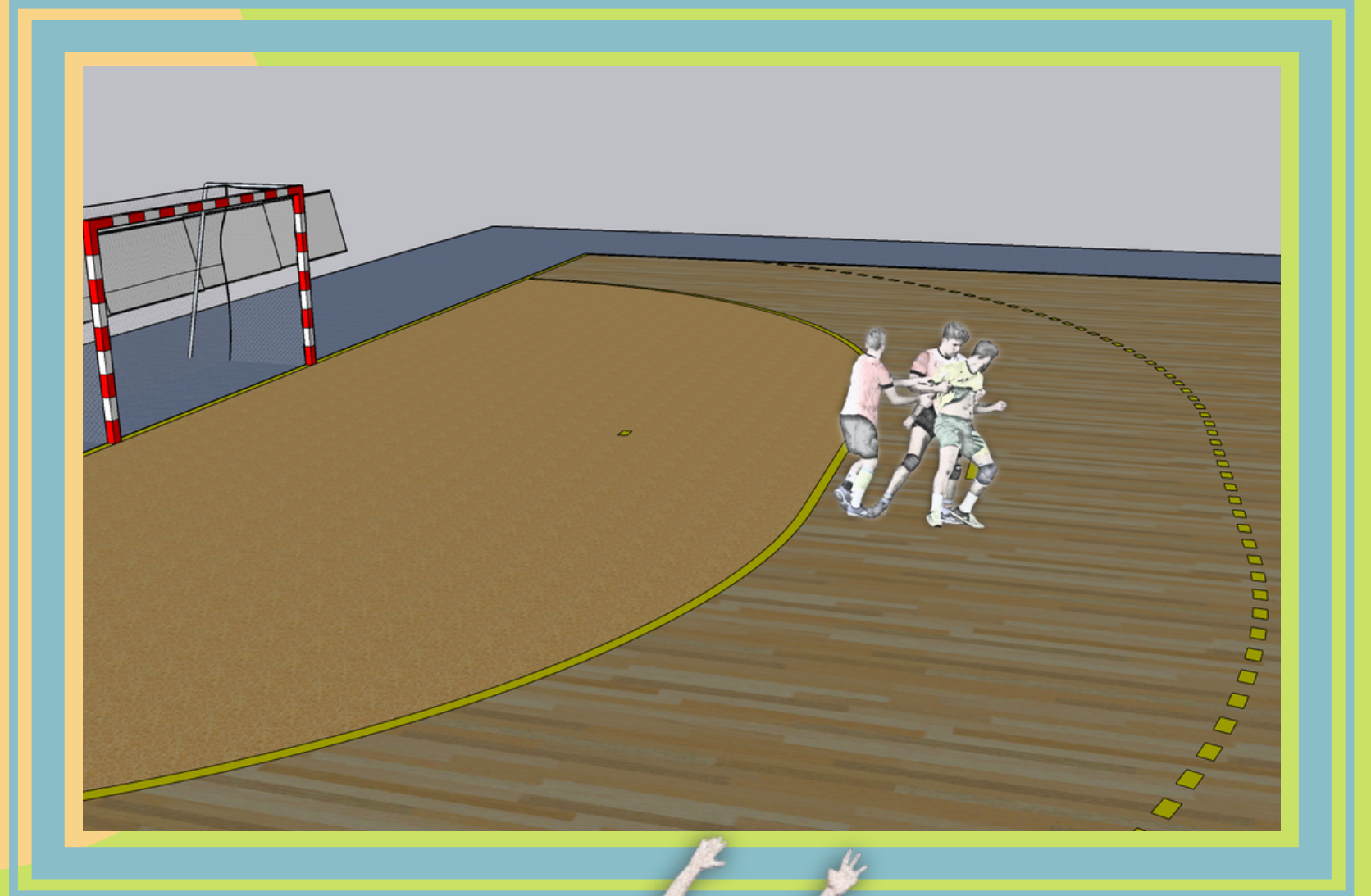
PROHIBICIÓNS I

- **Pasos:** Dar máis de tres pasos co balón na man sen botalo.
- **Dobres:** Despois de deixar de botar o balón, volver botalo de novo .
- **Tres segundos:** Tempo que tes a posesión do balón sen pasalo, botalo ou lanzalo.
- **Pisar a liña de 6 m. ou entrar na área de portería.**
- **Pasividade:** Perder tempo e retrasar demasiado o tiro a portería.



PROHIBICIONES II

- Agarrar ao rival, do corpo ou vestimenta.
- Agarrar dos brazos ao rival á hora de lanzar a portería ou pasar.
- Bloquear ao rival con calquera parte do corpo para desprazalo ou empuxalo.
- Defender dentro da área para interferir un lanzamento.



SANCIÓNS

- **Penalti:** Se cometes falta antirreglamentaria a un/ha contrario/a en clara situación de gol, defendes dentro da área de portería ou lle pasas o balón ao porteiro/a cando está dentro de esta. Lánzase dende a liña de 7 metros.
- **Golpe franco:** Falta cometida sobre un/ha contrario/a. Realízase dende onde se cometeu a falta.



