

BALONMÁN

¿Que é o Balonmán?

O Balonmán é un deporte colectivo no que participan dous equipos.

O obxectivo de cada equipo é pasar ou botar a pelota coas mans ata introducir o balón na portería contraria.

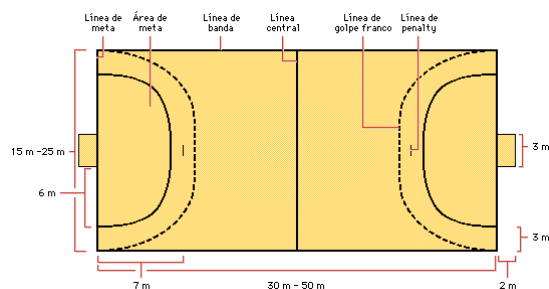
¿Onde se xoga?

As dimensións do terreo de xogo son de 40 x 20 metros. Os xogadores/as pódense mover por todo o campo menos dentro da área de portería, xa que corresponde ao porteiro.

A área de portería está delimitada por unha liña trazada a 6 m da mesma e paralela a ela.

A liña de golpe franco está a 9 m e é discontinua,

A liña de 7 m sinala o punto de lanzamento de penalti.



¿Como son as porterías?

As porterías están formadas por dous postes verticais de 2 m unidos por un traveseiro horizontal de 3 m de longo.

¿...e o balón?

Será esférico cunha superficie exterior de coiro, goma ou material sintético. Terá unha circunferencia entre 48-50 cm.



¿Cantos poden xogar?

Cada equipo componse de 12 xogadores. No terreo de xogo haberá 6 xogadores e un porteiro por cada equipo. Nun partido non hai límite de cambios.

¿Canto dura un partido?

O partido terá 2 tempos de 30 minutos cada un, cun descanso de 10 minutos entre eles.

REGRAS BÁSICAS

¿Como podes xogar o balón?

* Podes tirar, empuxar, parar, golpear ou coller o balón en calquera forma con todas as partes do corpo agás cos pés e as pernas dos xeonllos para abaixo.

* Tes que pasar a un compañeiro/a ou tirar á portería despois de dar tres pasos co balón nas mans.

* Podes botar unha ou varias veces cunha man, pero ao coller o balón, xa non podes volver a botalo. Tes que pasar a un compañeiro/a ou tirar a gol.

*Has de botar ou soltar o balón de contado. O árbitro asubiará unha falta se o retés máis de 3 segundos.

* ¡Xa sabes!: podes correr e parar o balón, collelo do chan con unha ou as dúas mans, pero non podes botarte enriba do balón no chan.

Os pés só os pode empregar o porteiro/a dentro da súa área.

¿Como debes comportarte co contrario?

PODERÁS:

- * Quitarlle o balón coa man aberta e desde calquera lado.
- * Estando quedo impedirle que corra polo campo.

NON PODERÁS:

- *Arrebatarse o balón.
- * Suxéitalo ou abrazalo.
- * Bloquear ou dificultar co corpo, mans, brazos ou pernas o seu avance.
- * Empuxalo dentro da área de portería.
- * Botarlle intencionadamente o balón ou ameazalo con el.

A ÁREA DE PORTERÍA E O PORTEIRO.

- * Só o porteiro/a é dono desta zona.
- * O porteiro/a pode saír da área SEN O BALÓN e xogar cos seus compañeiros/as.
- * Un xogador de campo non pode pisar área de portería.
- * Tampouco pode recoller o balón rodando ou parado dentro da área.
- * Se lánzas o balón dentro da túa área e o porteiro o colle, o árbitro asubiará "PENALTI".

O GOL.

- * Para que consigas marcar gol, o balón lanzado por ti ten que rebasar totalmente a liña interior da portería. Se marcaches gol, para que continúe o xogo, o equipo contrario terá que realizar un saque de centro.

SAQUE DE CENTRO.

- * Antes do principio dun partido, para comenzo o segundo tempo ou despois dun gol, deberase de efectuar un "Saque de Centro". Os xogadores de cada equipo estarán no seu campo, e ata que o balón estea en movemento non se poderá pasar a liña central.

SAQUE DE BANDA.

- * Se o balón saíu fóra da liña de banda impulsado por un contrario tes que facer un saque de banda. O xogador que executa o saque de banda debe manter un pé enriba da liña de banda ata que o balón saia da súa man. Os xogadores do equipo contrario non poden molestalo e estarán como mínimo a 3 metros de distancia.

Desde o saque de banda podes lanzar á portería e conseguir gol.

SAQUE DE PORTERÍA.

- * Se o balón lanzado por un contrario sae fóra da liña exterior de portería, o porteiro terá que efectuar un saque de portería para que continúe o xogo. Non vale o gol directo.

SAQUE DE ESQUINA.

- * Cando o balón saia fóra da liña de portería rebotado nun defensor efectuarase un Saque de Esquina. Poderao executar calquera xogador do mesmo xeito que o saque de banda, pero dende a esquina do campo. Valerá o gol conseguido nun saque de esquina.

GOLPE FRANCO.

- * Moitas faltas castíganse con Golpe Franco. Neste saque tódolos xogadores do equipo atacante estarán fóra da área de Golpe Franco e, igual que no saque de banda, os defensores a 3 metros. Valerá o gol directo.

PENALTI.

- * Unicamente o porteiro pode evitar o gol. Tódolos xogadores, agás o lanzador, estarán fóra da Área de Golpe Franco.

O árbitro asubiará penalti cando:

- Agarras ou empurras a un contrario que vai lanzar á portería.
- Suxeitas a un contrario cando corre, co balón, só cara a túa portería.
- Tocas o balón dentro da túa área e non es o porteiro.
- Cando porteiro sae ou entra co balón na súa área; ou desde dentro da área colle un balón que está fóra.