

# EL BALONMANO

## 1. Introducción

El **balonmano** (del inglés **handball**) es un deporte colectivo de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de 12 jugadores, de los que 7 (6 jugadores y 1 portero) juegan y el resto estarían en el banquillo como jugadores reserva. El objetivo del juego es conseguir marcar gol con la pelota en la mano en la meta del equipo rival y que no consigan marcar en la propia. El equipo que después del partido, que consta de dos partes de 30 minutos, haya logrado más goles resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

## 2. Historia del balonmano

El Balonmano es un deporte de reciente creación, aunque hay expertos que señalan que sus orígenes se remontan a la antigüedad en diferentes civilizaciones:

- Grecia "Juego de Urania", en el que se utilizaba una pelota del tamaño de una manzana y los participantes debían procurar que no tocara el suelo. Este juego lo llegó a describir Homero en la "Odisea".
- En la época romana, un médico llamado Claudio Galeno recomendaba a sus enfermos que jugaran al "Hapaston".
- Edad media, los juegos de pelota con la mano eran practicados principalmente en la Corte.

Sin embargo, los orígenes modernos del balonmano datan de finales del siglo XIX, cuando se utilizaba como complemento para entrenar y preparar a los gimnastas. Son diferentes países los que han influenciado sobre la creación del balonmano, pero se considera que los orígenes del actual balonmano apuntan a un profesor de Educación Física, afincado en Berlín, llamado Max Heiser, como el verdadero y legítimo "padre" de esta modalidad deportiva. Jugaba con sus alumnas en una de las principales avenidas de Berlín, en 1907. El juego que creó se denominó "**Torball**", basado en otros juegos parecidos.

Dos años más tarde, un compatriota de Heiser, Carl Schelen, "inventa" un nuevo juego, al que se puso el nombre de "**Hanball**", inspirado principalmente en el fútbol. Las reglas eran idénticas, con la diferencia de que se jugaba con la mano. **Cada equipo estaba compuesto por 11 jugadores y se practicaba sobre un terreno de fútbol.**

En 1926 se estableció el Reglamento Internacional de Balonmano. En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por 11 países durante los Juegos Olímpicos de Verano. Este organismo más tarde se convirtió en la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF).

## 3. El campo de juego

El balonmano se juega en una pista de 20x40 metros, y las porterías miden **3 metros de ancho y 2 de alto**. En el campo se diferencian varias líneas que delimitan algunos espacios y tiene diferentes significados:

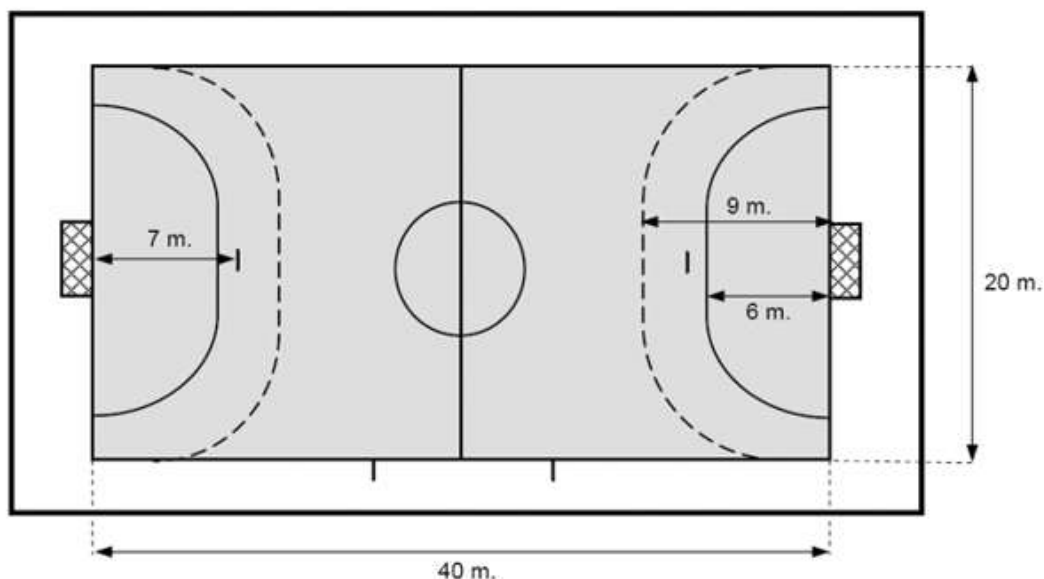
- **Línea** continua situada a **6 metros** de cada portería: esta línea delimita el área en la que únicamente puede jugar el portero. Ningún jugador

puede pisar dentro, pero si pueden utilizar su espacio aéreo (saltar sobre el área sin pisarlo) para lanzar y soltar el balón antes de caer o para interceptar un lanzamiento.

- **Línea discontinua** situada a **9 metros**: indica el lugar desde dónde se deberán sacar la mayoría de las infracciones cometidas por el equipo defensor

- **Línea central**: divide la cancha en dos mitades iguales

- **Línea de 7 metros** o de penalti: lugar desde dónde se lanzarán los penaltis, situada entre la línea de 6 y de 9 metros.



#### 4. La técnica

Dentro de los aspectos referentes a la técnica, destacaremos la forma de coger el balón, la recepción y el pase, el lanzamiento y la técnica del portero.

4.1. Como agarrar el balón: el balón se coge una sola mano ya que se aumentan las posibilidades de movilización del mismo. Deberás adoptar tu mano a la curvatura del balón, con los dedos bien separados para intentar abarcar mayor superficie. Una vez en la



con  
de  
la  
para

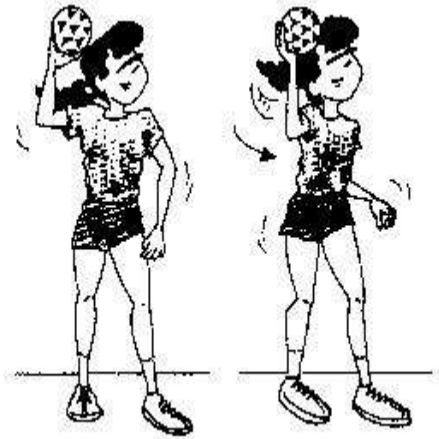
mano, podrás moverlo para todas las direcciones con cuidado de no perderlo y en función del reglamento que podrás ver más adelante.

4.2. El pase:

Lo importante del pase es que no sea bombeado ya que es más fácil de interceptar. Mejor usa un pase rápido y tenso (paralelo al suelo) e intenta que el contrario no sepa a quién quieres pasar (esconder la intención). Intenta que el pase sea preciso y vaya dirigido al pecho de tu compañero (para que así lo pueda recibir sin problemas). Aunque se puede realizar con las dos manos, lo más normal para el desarrollo del juego es hacer los pases con una sola mano.

Existen diferentes tipos de pase:

- **Pase clásico:** es el más utilizado. Con la pierna contraria al brazo que pasa adelantada, levantar el brazo hasta la altura del hombro, quedando el balón por arriba y por detrás de la cabeza. Esta posición se conoce como posición de armado (brazo preparado); desde esta posición deberás girar fuerte el cuerpo y llevar el brazo hacia delante, lanzando el balón con un golpe de muñeca. El mismo pase también se puede realizar de forma lateral, enviando el balón a un compañero situado a cualquiera de nuestros lados, sin la necesidad de girar el tronco.



- **Pase pronación:** la forma ejecución es similar al anterior, pero incluyendo una rotación de la muñeca en el momento previo a soltar el balón (rotación hacia la derecha si se lanza con el brazo derecho, y hacia la izquierda si se lanza con el brazo izquierdo).

- **Pase picado:** busca una trayectoria indirecta para sobrepasar a un rival. Para ello se lanza el balón hacia el suelo, buscando un bote que supere al contrario. Al igual que el pase clásico, puede realizarse frontal y lateral

- **Dejada:** no se realiza lanzamiento del balón, simplemente se deja para que compañero lo recoja de mi mano.

- **Palmeo:** para situaciones en las que se busca un pase muy rápido, es como realizar una pared en fútbol. Se golpea el balón para cambiar su dirección sin atraparlo. Es menos preciso que el resto, pero muy eficaz si se busca rapidez y sorprender al rival.

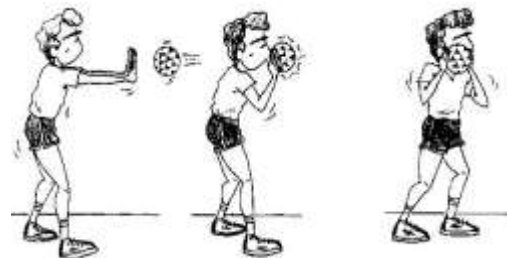
Es importante destacar que la mayoría de los pases se pueden realizar tanto en apoyo (con los pies en el suelo) o en suspensión (en el aire).

#### 4.3. La recepción:

Al recibir el pase de un compañero deberás intentar que el balón no caiga al suelo. Se puede recibir el balón con una mano, aunque es más complicado. También se puede recepcionar el balón a diferentes alturas. Lo más normal es recibir el balón a la altura del pecho, para ello:

- Estira los brazos y pon las palmas de las manos mirando al balón  
 - No intentes bloquear el balón porque rebotará contra tus manos. Amortígualo con una suave flexión de brazos

- Para terminar una correcta recepción, sujeta el balón con ambas manos y llévalo hasta el pecho, desde ahí deberás cogerlo con una sola mano y continuar con la acción más adecuada en función de las características de la jugada.



#### 4.4. Los lanzamientos:

Son la forma de culminar las jugadas de ataque, y el objetivo no es otro que conseguir introducir el balón dentro de la portería. Para que un lanzamiento cumpla con su objetivo es que debe ser preciso y potente, excepto las vaelinas (lanzamiento que intenta superar al portero con una trayectoria parabólica) que serán ejecutadas con más precisión que potencia.

Hay diferentes tipos de lanzamiento, diferenciando los lanzamientos en apoyo y los lanzamientos en suspensión.

- En apoyo:

○ **En apoyo habitual o clásico:** muy similar al pase clásico frontal, pero ejecutado con mucha más velocidad y fuerza

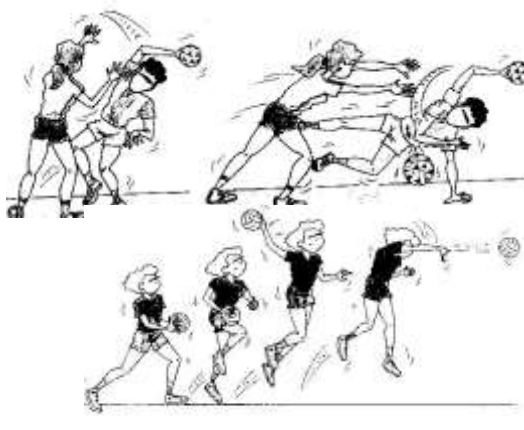
○ **De cadera:** el brazo ejecutor, semiflexionado y con la mano a la altura del abdomen, se dirige desde atrás hacia delante, acompañando el movimiento con un brusco giro de la cadera que dará mayor velocidad al gesto.



○ **En caída:** se realiza el lanzamiento en una posición de desequilibrio hacia delante, aprovechando la inercia de la caída para lanzar y para deshacerse del marcaje del contrario.



○ **Rectificado:** Se trata de un lanzamiento en el que el jugador modifica de una forma brusca y rápida la posición de lanzamiento sorprendiendo así a los defensas (rectifica la posición inicial).



- En suspensión: son lanzamientos realizados tras un salto, teniendo el cuerpo en el aire. Sirve para lanzar por encima de la defensa. Debes dar un salto potente hacia arriba y adelante con la pierna contraria al brazo que lanza; se debe lanzar en el punto más elevado, justo por encima de las manos de los defensas.

Los lanzamientos en suspensión pueden combinarse con diferentes formas, siendo los más normales el **frontal** y el **rectificado**.

4.5. El bote:

Lo utilizan los jugadores para poder avanzar ya que con el balón en las manos solo se pueden realizar 3 pasos. Un paso cuando el jugador levanta el pie y lo vuelve a apoyar en el suelo. Al dar 3 pasos se llama ciclo de pasos. Después de un ciclo de pasos se puede hacer otro siempre que se haya botado el balón. Agotado el segundo ciclo de pasos, hay 3 segundos para pasar o lanzar. Por ejemplo, en un contraataque en el que se debe recorrer toda la pista hacia la portería contraria. Pero, quitando el contraataque, no se usa demasiado, ya que es mucho más rápido hacer circular el balón mediante pases.

No se debe golpear el balón con la palma de la mano ni cogerlo con la palma hacia arriba como se hace en baloncesto.

#### 4.6. Las Fintas

Las fintas son movimientos realizados por el jugador atacante, con o sin balón, con el objetivo de liberarse de la marca de un contrario o para lanzar a puerta o recibir el pase de un compañero.

#### 4.7. El portero

El portero es el único jugador con características diferentes. Su objetivo es conseguir evitar que los lanzamientos de los contrarios entren en su portería. Puede evitar el gol dentro de su área de portería empleando para ello cualquier parte de su cuerpo, incluidas las piernas y pies.

Puede desplazarse dentro del área de portería con o sin balón sin limitación alguna.

Puede salir del área siempre que no lo haga en posesión del balón, siendo entonces un jugador de campo más.

Aspectos importantes para un portero son:

- Una buena posición de base con piernas separadas a anchura de los hombros, semiflexionadas, y brazos flexionados unos 90 grados con las manos hacia arriba y las palmas hacia el frente.

- Desplazamientos laterales en la posición de base para seguir la jugada y prever la acción del rival, siempre se desplaza hacia dónde va el balón, pero sin separarse de la portería.

- Observar la mano del jugador que lanza para anticipar la trayectoria del balón.



## 5. El reglamento:

### 5.1. La duración de un partido:

Varía según la edad de los participantes. En categorías absolutas se juegan dos tiempos de 30' a tiempo corrido (sin parar el crono cuando el balón sale fuera del campo).

### 5.2. El balón:

Su peso y dimensiones varía según la edad de los participantes.

### 5.3. El equipo:

Compuesto de un máximo de 12 jugadores (inscritos en acta), de los cuales participan sobre el terreno de juego 7 jugadores (6 de campo y 1 portero, que se distingue por un color distinto de su vestimenta); el resto son jugadores suplentes, pudiéndose efectuar cambios sin limitación alguna.

Es obligatorio que haya un portero en el terreno de juego, aunque cualquier jugador puede pasar a ser portero siempre que se distinga de los demás por el color de su vestimenta.

#### 5.4. ¿Cómo puede jugarse el balón?

Con todas las partes del cuerpo, excepto de rodillas hacia abajo; principalmente se juega con las manos.

Se pueden dar 3 pasos como máximo con el balón adaptado.

No se puede pasar el balón al portero si está dentro del área de portería.

No se puede retener el balón más de 3 segundos sin jugarlo (botar, pasar o tirar).

No está permitido lanzarse sobre un balón que esté en contacto con el suelo excepto el portero dentro de su área de portería.

No se puede coger un balón que esté parado o rodando dentro del área de portería, excepto el portero.

No se puede lanzar intencionadamente el balón contra el contrario.

#### 5.5. Comportamiento con el contrario:

No se puede agarrar, abrazar, empujar, golpear o zancadillear al contrario para quitarle el balón o evitar que lo reciba. Tampoco se permite arrebatarse, ni golpear el balón de las manos del contrario.

Se permite impedir el desplazamiento de un contrario situando el tronco delante del atacante pero sin utilizar los brazos o las piernas para cortar su trayectoria.

#### 5.6. El gol:

Se consigue gol cuando el balón entra **totalmente** en la portería sin haber cometido ninguna infracción al reglamento.

#### 5.7. La ejecución de los saques y lanzamientos:

Se ejecutan desde el lugar en que se cometieron, con algunas excepciones como el lanzamiento de 7 metros. Un pie debe permanecer, durante la ejecución, en contacto con el suelo.

**El saque de centro:** Es el saque con el que se inicia el partido, tanto en el primer como en el segundo tiempo. Los jugadores deben estar en su propio campo. Después de cada gol sacará de centro el equipo que haya recibido el gol, sin esperar a que los defensores estén en su propio campo.

**El saque de banda:** Sacará de banda cualquier jugador del equipo contrario al que lo envió fuera, pisando con un pie la línea de banda por donde salió el balón, pudiendo incluso lanzar desde ahí directamente a portería.

**El saque de portería:** Sacará el portero desde dentro de su área de portería cuando el balón salga, enviado por un contrario o por él mismo, por fuera de la línea de portería.

**El golpe franco:** Se llama así a la falta cometida sobre un contrario por defenderle antirreglamentariamente o por jugar los atacantes mal el balón cometiendo infracciones al reglamento (pasos, dobles...).

También es golpe franco cuando:

- un jugador defiende dentro de su área,
- cuando el portero recibe un pase de un compañero estando dentro de su área de portería,
- cuando el portero abandona su área de portería con el balón controlado

Se produce tras cometerse alguna falta. Lo realiza cualquier jugador del equipo contrario al infractor. Se ejecuta desde el lugar en el que se ha producido la falta excepto si ha sido entre las líneas de 6 y 9 metros (líneas del área de portería y del área de golpe franco o discontinua), en este caso el golpe franco se saca desde fuera de la línea de 9 metros.

En el momento en que se señala, si el jugador que tiene el balón es del equipo infractor, deberá dejar el balón en el suelo rápidamente, si no, puede ser sancionado.

**El lanzamiento de 7 metros:** Se señala cuando se comete una falta a un contrario en **clara ocasión de gol**, por defenderle antirreglamentariamente. Se ejecuta desde detrás de la línea de 7 metros. y todos los jugadores deben estar detrás de la línea de golpe franco, a excepción del portero que debe encontrarse como máximo a cuatro metros de la línea de portería.

A continuación, se expresan las sanciones en caso de cometer alguna infracción reglamentaria:

<i>Sanciones</i>	<i>Se producen por...</i>	<i>Se sancionan con...</i>
Técnicas	Incumplir la forma de defender al atacante o de jugar el balón.	<i>Golpe franco</i> (cuando se ejecuta antirreglamentariamente una acción ofensiva o defensiva).
		<i>Lanzamiento de 7 metros</i> (cuando se ejecuta antirreglamentariamente un elemento técnico defensivo evitando una clara ocasión de gol)
Disciplinarias	Por comportamientos antirreglamentarios con el contrario repetidos o graves y por conductas antideportivas con los jugadores, árbitros, técnicos y espectadores.	Amonestación (tarjeta amarilla).
		Exclusión de 2 minutos.
		Descalificación (tarjeta roja: el jugador no juega más, pero el equipo a los dos minutos recupera 1 jugador).
		Expulsión (el jugador no juega más y el equipo disputa el resto del partido con un jugador menos).

## 6. Los jugadores:

Cada equipo está formado por doce jugadores: siete en el campo (uno de ellos portero) y cinco suplentes en el banquillo. Los jugadores tienen posiciones específicas de ataque y defensa.

### 6.1 En ataque:

– **Portero:** es el jugador que defiende la portería del equipo. Es el único jugador que puede pisar el área de su equipo y, dentro de esta, golpear el balón con cualquier parte de su cuerpo. Si abandona su área se convierte en un jugador normal. Suele ser el primer jugador que comienza el ataque, pero no suele participar en él más allá de la mitad de su campo, excepto en situaciones especiales, por ejemplo, si el marcador está muy ajustado (diferencia de un gol) y quedan pocos segundos para terminar el partido (última posesión, 10-15 segundos)

– **Extremos:** se sitúan próximos a las esquinas del campo (donde se juntan la línea de banda y la de fondo). Son jugadores muy rápidos, con mucha capacidad de salto y grandes recursos técnicos. En el dibujo 1 son los que tienen las letras “D” y “F”.

– **Laterales:** juegan próximos a la línea de banda y cerca de la línea de 9 metros (la discontinua). Suelen ser jugadores altos y con un lanzamiento muy potente. En el dibujo 1 aparecen representados por las letras “A” y “C”.

– **Pivote:** juega justo en la frontal del área, generalmente de espaldas a la portería para poder ver a sus compañeros y recibir el balón con mayor comodidad. Suelen ser jugadores muy fuertes y corpulentos. En el dibujo 1 aparece representado por la letra “E”.

– **Central:** juega en el centro del campo aproximadamente a la altura de la línea de 9 metros (la discontinua). Es el jugador que organiza el ataque del equipo y distribuye el juego. Debe ser un jugador con gran visión táctica, alta capacidad de decisión y con una excelente técnica. En el dibujo 1 aparece representado por la letra “B”.



## 6.2 En defensa:

– **Exterior izquierdo** (número 2 en el dibujo): generalmente se corresponde con los jugadores que atacan por los extremos.

– **Defensa lateral izquierdo** (número 3 en el dibujo): generalmente se corresponde con el lateral izquierdo en ataque.

– **Defensa central izquierdo** (número 4 en el dibujo): generalmente se corresponde con el pivote en ataque.

– **Defensa central derecho** (número 5 en el dibujo): generalmente se corresponde con el pivote en ataque.

– **Defensa lateral derecho** (número 6 en el dibujo): generalmente se corresponde con el lateral derecho en ataque.

– **Exterior derecho** (número 7 en el dibujo): generalmente se corresponde con el extremo derecho en ataque.



El sistema defensivo más común es el 6-0, porque organiza los 6 jugadores de campo en la frontal del área de portería, disminuyendo las líneas de lanzamiento.

Una variante muy utilizada en balonmano, es el sistema defensivo 5-1. 5 jugadores defienden en la línea del área de portería, y un jugador sale a defender al central del equipo contrario y limitar así sus acciones.

Otra de las variantes, aunque es más peligrosa porque se quedan muchos espacios libres, es la defensa 3-3. Los jugadores se organizan en 2 líneas de 3 jugadores. Una próxima al área de portería, y otra más adelantada. Se usa cuando se quiere recuperar el balón rápidamente e iniciar un contrataque. Generalmente en las partes finales de los partidos con el resultado muy ajustado, suele ser utilizada por el equipo que va perdiendo.

## 7. Acciones tácticas:

### 7.1 Principios tácticos en deportes de equipo

En cualquier deporte, la táctica busca:

- Distribuir los esfuerzos de forma racional a lo largo de la competición
- Realizar acciones para conseguir ventaja dentro del reglamento
- Responder a las acciones de los contrincantes, también dentro del reglamento.

Los deportes colectivos son los que presentan una mayor riqueza y más posibilidades en cuanto a planteamientos tácticos.

La táctica en este tipo de deportes puede ser ofensiva o defensiva, hay que distinguir ambas situaciones y elegir la opción técnica más apropiada para cada caso.

Así, podremos hablar de:

- Estrategia de cooperación/oposición en el equipo que posee el balón para intentar conservarlo, progresar hacia la meta y conseguir tanto

- Estrategia de oposición/colaboración en el equipo que no tiene el balón y ha de intentar recuperarlo, evitar la progresión de los contrincantes hacia su meta y que consigan un tanto.

Se puede hablar de:

1. Táctica colectiva de ataque:
  - a. Objetivos: conservar el móvil (balón), progresar hacia la meta contraria y conseguir un tanto
  - b. Fases: recuperar, contraatacar y organización del ataque
2. Táctica colectiva de defensa:
  - a. Objetivos: recuperar el móvil, evitar el avance del contrario y del móvil, y evitar el tanto
  - b. Fases: pérdida del móvil, balance defensivo y organización defensiva.

### 7.2 Acciones tácticas ofensivas en balonmano:

Destacan los siguientes:

El balonmano es un deporte muy dinámico y rápido.

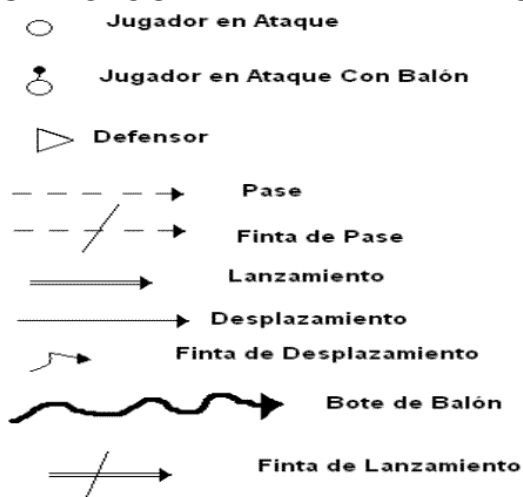
La posibilidad de jugar con las manos y el uso de un móvil que se pueda manejar con una sola mano, da mayor precisión a las acciones y el control del balón se realiza con mayor rapidez.

Por ello es muy importante la circulación del balón entre los jugadores del equipo atacante.

Para ello, además existen una serie de acciones tácticas que pueden y deben ser utilizadas por los jugadores para la consecución de los objetivos definidos anteriormente.

Entre ellas, destacan el pasa y va, y las acciones de ataca en base a la fijación par o impar (cruce y penetración), además de los bloqueos.

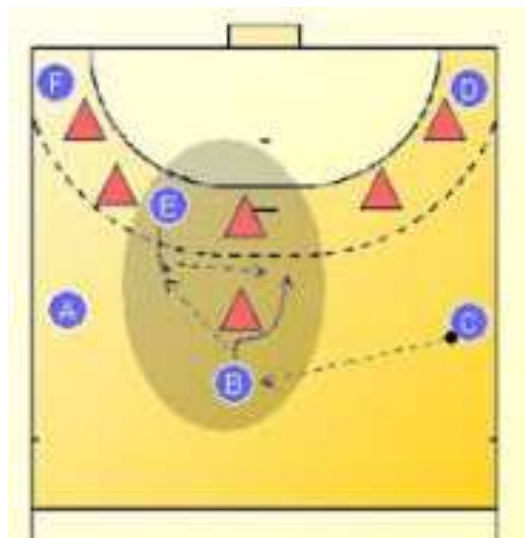
### SIMBOLOGÍA PARA ENTENDER LOS GRÁFICOS:



**Pase y va:** es la acción entre dos jugadores y consiste en pasar el balón y desmarcarse. Implica cambio de ritmo y de dirección. Se da en puestos próximos, pudiendo realizarse en profundidad (central- pivote) o en anchura (extremo-lateral).

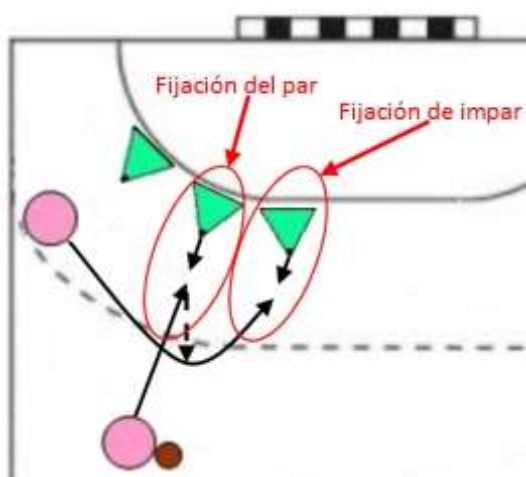
Las líneas discontinuas en el dibujo, significan pase.

Las líneas continuas, significan movimiento sin balón.



### **Fijación par-impar:**

Fijación del par: es la situación en la que el atacante consigue que su defensor directo (su par) realice alguna acción para defenderle, lo que implica que consigue atraer su atención y que está pendiente de él. La respuesta táctica a la fijación de un par sería un **cruce**. (el jugador sin balón, pasa por detrás del jugador con balón para recibir un pase de este, y de esa manera quedar en disposición de realizar un lanzamiento)



(<https://www.youtube.com/watch?v=ufg1AcN2Np0>)

Fijación del impar: es la situación en la que el atacante consigue que el defensor que realiza alguna acción para defenderle no sea su oponente directo (un impar). La respuesta táctica a la fijación de un impar serían las **penetraciones** sucesivas, es decir, dirigirse directamente hacia la portería rival con intención de lanzar a portería.

(<https://www.youtube.com/watch?v=71y5A07St-M>)

**Cruces:** Se realiza entre dos jugadores al producirse la fijación par, por lo que el jugador que recibe el balón se cruza por detrás para ganar espacio para el lanzamiento. Se realiza entre jugadores de puestos colindantes. Se puede enlazar más de un cruce; en este caso el más utilizado es el doble cruce, buscando opciones de penetración o lanzamiento a distancia ante los fallos de cambios de oponente.

**Bloqueos:** se realiza al interrumpir con el cuerpo la trayectoria de un defensor en beneficio del poseedor del balón.

Hay que tener mucho cuidado en los bloqueos para no realizar faltas en ataque (no utilizar ni manos ni piernas en la acción del bloqueo).

**Contraataque:** es el paso de la defensa al ataque de forma rápida. Se utiliza tras la pérdida de balón del contrario por error técnico o reglamentario, por interceptación del balón, por lanzamiento fallido o por saque rápido de gol desde el centro del campo. No es una acción concreta, si no que puede adaptarse a las circunstancias de cada situación en función del lugar del campo, el momento del partido y el número de rivales

#### 7.2 Acciones tácticas defensivas en balonmano:

**Repliegue defensivo:** es la respuesta defensiva al contraataque. Tras la pérdida del balón, el equipo debe regresar rápidamente a su posición defensiva para organizarse en el sistema defensivo seleccionado por el equipo.

En balonmano los contraataques son muy rápidos, por ello hay que estar muy atentos y replegarse a la posición defensiva.

**Cambio de oponente:** es la acción defensiva por la que dos jugadores defensores cambian de atacante (par) entre ellos. Se da en respuesta a ciertos medios tácticos ofensivos, por ejemplo, en un cruce.

Siempre se realiza entre jugadores de la misma línea defensiva.

**Contrabloqueos:** es la respuesta defensiva al bloqueo, es un cambio de oponente ante dos jugadores (bloqueador y beneficiado) que realizan un bloqueo.

Existen dos posibilidades:

- a) que el bloqueado se desplace hacia atrás, para colocarse entre el bloqueador y la portería;
- b) que el bloqueado se desplace hacia delante, para colocarse entre el bloqueador y el jugador con balón (línea de pase).

#### ACTIVIDADES:

- Contesta las siguientes preguntas:
- De los 12 jugadores que compone un equipo de balonmano, en el campo juegan \_\_\_\_
- Al comenzar cada periodo de juego y después de cada gol, se efectúa \_\_\_\_\_
- Un partido de balonmano se juega en 2 tiempos de \_\_\_\_\_ minutos.
- Si el balón sale del campo por la línea de banda y lo había tocado un jugador de mi equipo, se realizará un \_\_\_\_\_
- Para poner el balón el juego después de que haya salido por la línea de banda, el jugador deberá \_\_\_\_\_
- Si el balón sale por la línea de fondo y lo había tocado el portero, se realizará un \_\_\_\_\_
- Si el portero sale por la línea de portería y lo había tocado un jugador defensor, se realiza un \_\_\_\_\_
- Cuando el árbitro aprecia que un equipo no pretende conseguir gol señalará \_\_\_\_\_

- Con el balón agarrado y sin botarlo, un jugador no puede dar más de \_\_\_\_\_ pasos.
- El reglamento no permite tener el balón en las manos sin botarlo más de \_\_\_\_\_ segundos.
- Si un jugador abraza o golpea a un rival con balón, el árbitro debe señalar \_\_\_\_\_
- Si se comete una falta dentro del área de golpe franco, el lanzamiento debe realizarse desde \_\_\_\_\_
- Si un jugador bloquea a un rival agarrándolo con la mano, el árbitro señalará \_\_\_\_\_
  
- Si un jugador recibe una falta y el árbitro no la indica hasta que termine la jugada está aplicando \_\_\_\_\_
- Desde la línea de 7 metros se lanzan los \_\_\_\_\_
- Los lanzamientos de 7 metros se señalan cuando el jugador atacante está en \_\_\_\_\_ y recibe una falta.
- Si un jugador defiende en el área de portería intencionadamente, el árbitro debe indicar \_\_\_\_\_
- Si en la misma situación anterior, el jugador evita una ocasión clara de gol, el arbitro señalará \_\_\_\_\_
- Cuando se comente una falta que implica contacto físico, el árbitro puede indicar una exclusión del jugador que cometió la falta durante un periodo de \_\_\_\_\_
- En caso de descalificación, el equipo sancionado \_\_\_\_\_

Busca 5 actividades diferentes para trabajar los aspectos tácticos ofensivos y defensivos incluidos en estos apuntes.

Deberás incluir la siguiente información para cada ejercicio:

- Aspecto táctico a trabajar
- Dibujo o esquema del ejercicio respetando la simbología indicada
- Describir el ejercicio: material necesario, personas implicadas...