



## *Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano*

<http://www.hand-ball.org/es/reglas/guiarapida/index.php#07>

- Reglas de Juego
  - El Terreno de juego
  - La duración del partido, señal final y time-out
  - El balón
  - El equipo: sustituciones, equipamientos
  - El portero
  - El área de portería
  - Cómo puede jugarse el balón. Juego pasivo
  - Faltas y comportamiento antideportivo
  - El gol
  - Saque de centro
  - Saque de banda
  - Saque de portería
  - Golpe franco
  - Lanzamiento de 7 Metros
  - Instrucciones generales para la ejecución de lanzamientos (saque de centro, saque de banda, saque de portería, golpe franco y lanzamiento de 7 metros)
  - Las sanciones
  - Los árbitros
  - El cronometrador – anotador
- Gestoforma

## Reglas de Juego

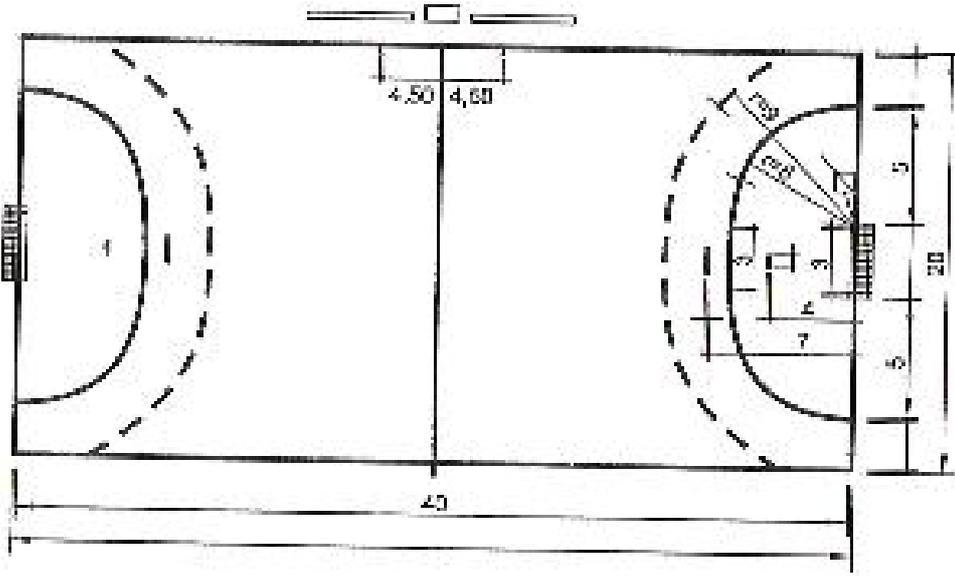
### **BALONMANO:**

Deporte para todas las edades y sexos

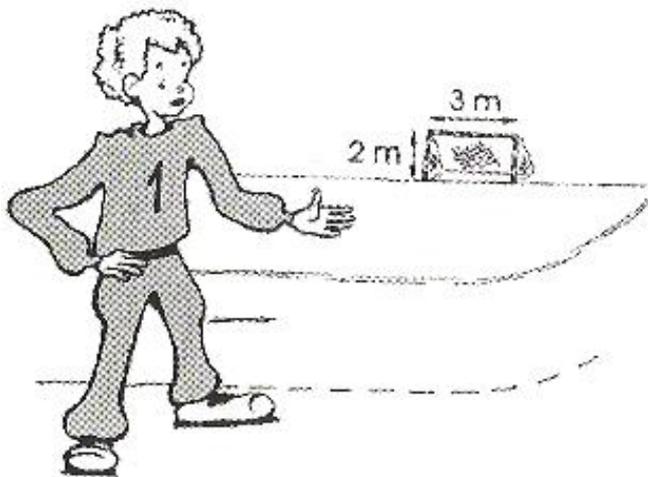


## Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano

### R1.- EL TERRENO DE JUEGO:



### Área de Portería



### R2.- EL TIEMPO DE JUEGO:

- Senior y juveniles, 2 x 30 minutos.
- De 12 a 16 años, 2 x 25 minutos.
- De 8 a 12 años, 2 x 20 minutos.
- Minibalonmano, 2 x 10 ó 15 minutos.



## Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano

### R3.- EL BALÓN:

- Senior masculino y juveniles, 58-60 centímetros.
- Senior femenino y de 12-16 años masculino y mujeres de más de 14 años, 54-56 centímetros.
- Hombres (8-12) y mujeres (8-14), 50-52 centímetros.
- Minibalonmano, 48 centímetros.



### R4.- LOS JUGADORES:

El Equipo:

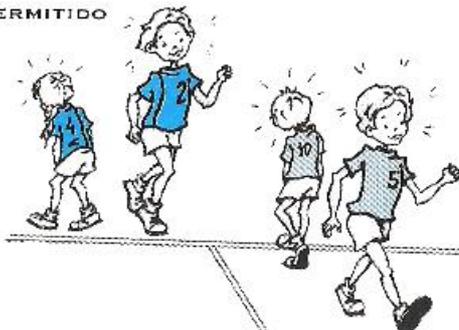


Son 6 jugadores y un portero en el campo.



Substituciones:

PERMITIDO

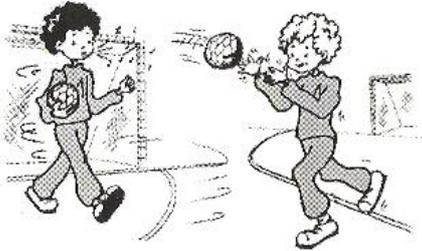


NO PERMITIDO

## Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano

### R5.- EL PORTERO:

El portero puede moverse con el balón por el área sin ninguna restricción.  
Está permitido salir del área sin balón.



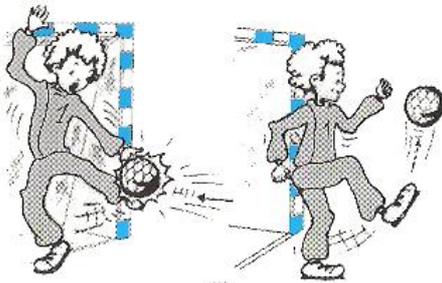
No está permitido entrar en el área con el balón



No está permitido salir del área con el balón



Golpear con el pie está permitido para defender.  
No está permitido para sacar de portería.



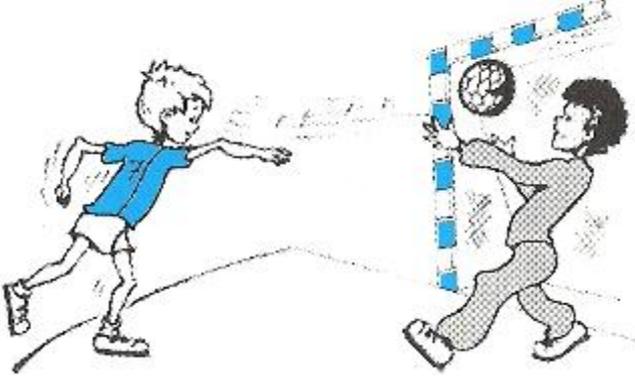
NO ESTÁ PERMITIDO



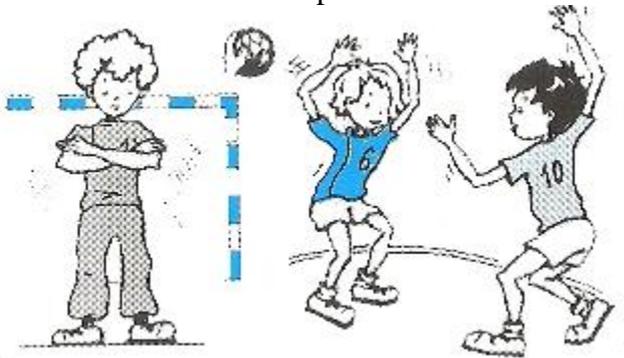
ESTÁ PERMITIDO

## Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano

Entrar en el área después de lanzar está permitido.



Entrar en el área NO está permitido.



### R7.- COMO PUEDE JUGARSE EL BALÓN



Está permitido lanzarse sobre un balón que está rodando o parado en el suelo.



## *Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano*

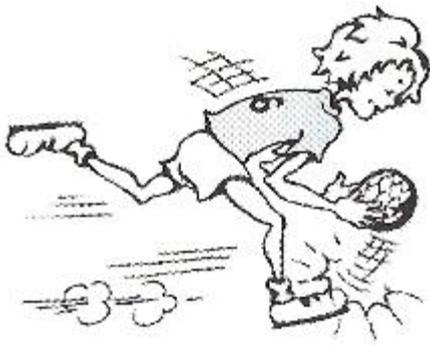
Botar con una mano no tiene límite.



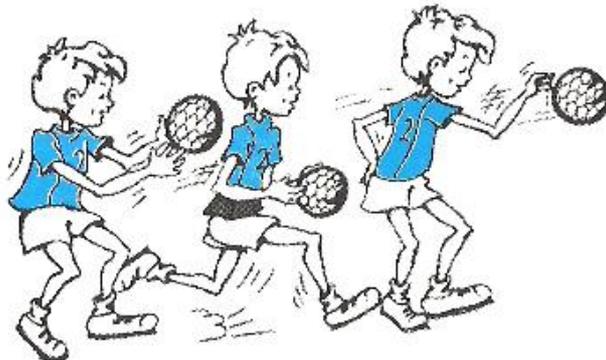
Está permitido caer con el balón.



NO está permitido tocar el balón con el pie.



Está permitido mantener el balón bajo control no más de 3 segundos y/o 3 pasos.



## *Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano*

Está permitido recibir el balón: Después de 3 pasos o 3 segundos, botar el balón y de nuevo 3 pasos o 3 segundos.



### **R8.- COMPORTAMIENTO CON EL CONTRARIO:**

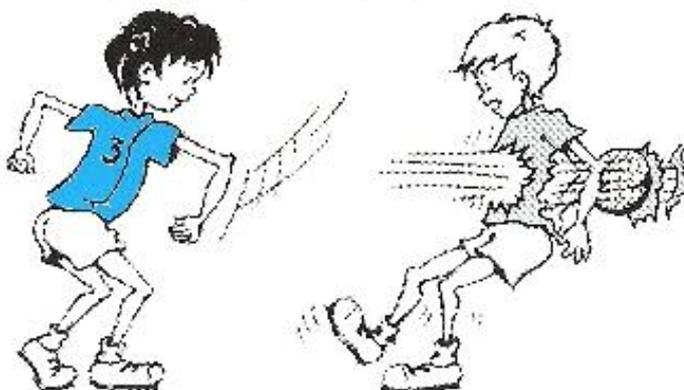
Agarrar NO está permitido.



Saltar sobre el adversario NO está permitido.



NO está permitido poner en peligro al adversario con balón.



## Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano

Está permitido obstruir al oponente con el cuerpo.



Coger, golpear, epujar y meter el pie NO está permitido.



### R9.- EL GOL:



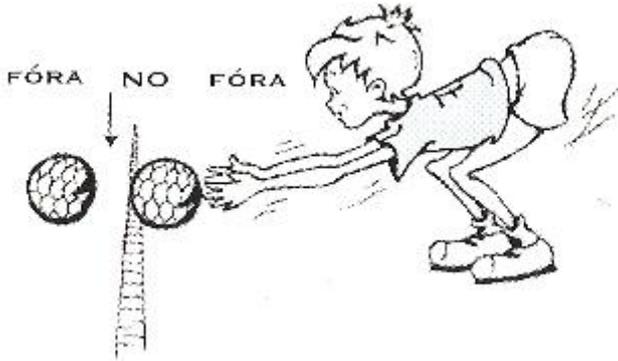
### R10.-SAQUE DE CENTRO:

Hay que pisar la línea central.



## Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano

### R11.- LOS JUGADORES:

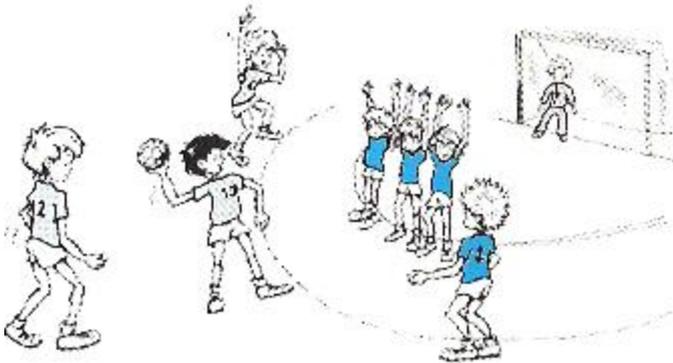


Con un pie sobre la línea.



### R13.- EL GOLPE FRANCO:

Atacantes: Fuera de la línea de golpe franco (Línea de 9 metros).  
Defensores: 3 metros de distancia del lanzador.



### R14.- LANZAMIENTO DE 7 METROS:

Tóodos los jugadores fuera de la línea de 9 metros y los defensores a 3 metros del lanzador



## Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano

### R15.- EL SAQUE DE ÁRBITRO:

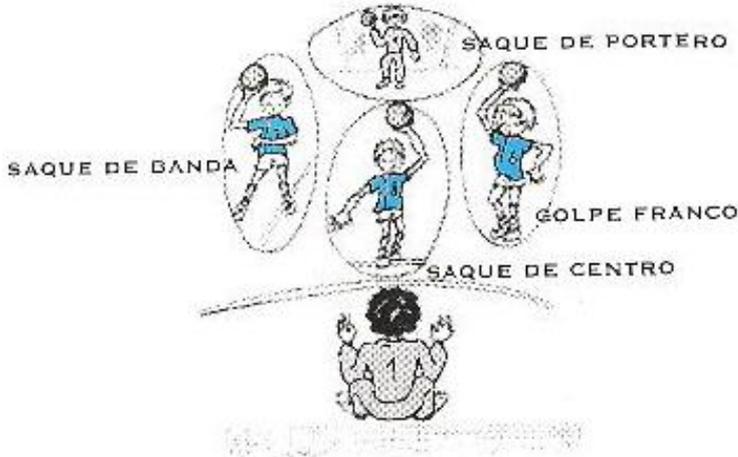
Debe ser dado:

- Flata cometida al mismo tiempo.
- Balón que toca el techo.
- Interrupción del juego sin infracción y que ningún equipo tenga el balón en su poder.



### R16.- EJECUCIÓN DE LOS LANZAMIENTOS:

Puedes marcar directamente con cualquier de estos lanzamientos



### R17.- SANCIONES DISCIPLINARIAS:

Amonestación (Cartulina amarilla)

- Infracción de las reglas.
- Conducta antideportiva.



## *Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano*

2 Minutos:

- NO dejar el balón en el suelo.
- Falta por cambiar mal.
- Infracciones repetidas de las reglas.
- Conducta antideportiva repetida.



Descalificaciones:

- 3ª exclusión por 2 minutos.
- Agresión fuera del terreno de juego.
- Actitud antideportiva grave.
- Infracciones graves en el comportamiento con el contrario.



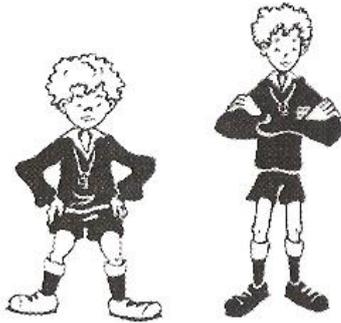
Expulsión:

- En caso de violencia o agresión.



## *Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano*

### R11.- LOS ÁRBITROS:



### R19.- ANOTADOR Y CRONOMETRADOR:

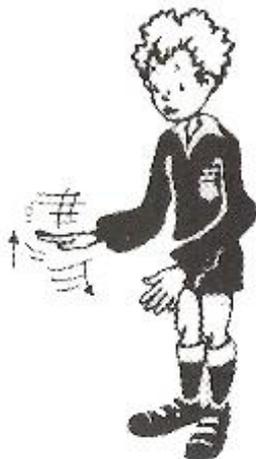


### Gestoforma

#### 1.- Penetrar en el Área de Portería



#### 2.- Dobles, doble bote



## *Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano*

3.- Más de tres pasos, más de tres segundos de posesión del balón



4.- Abrazar, retener, empujar



5.- Golpear

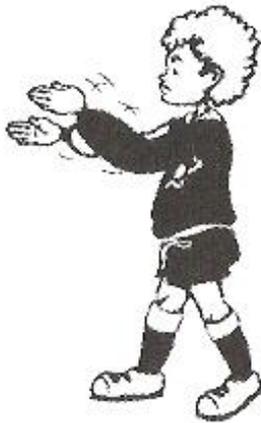


*Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano*

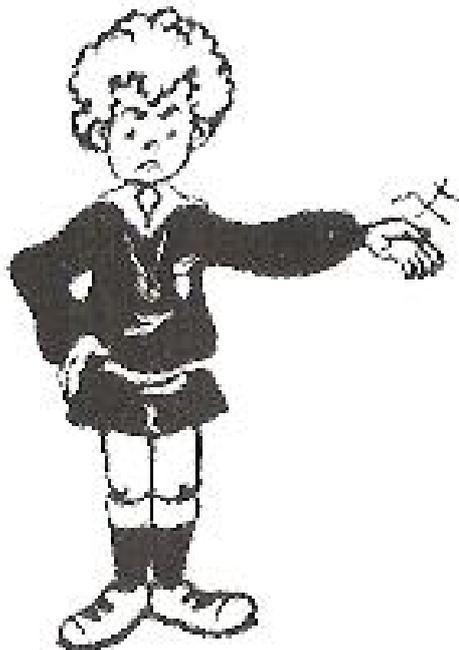
6.- Falta del Atacante (Falta en ataque)



7.- Saque de banda

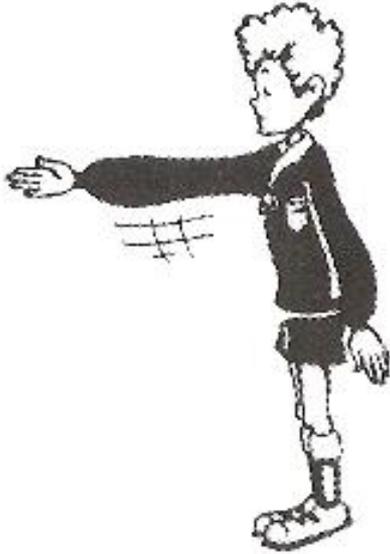


8.- Saque de portería



*Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano*

9.- Golpe franco, dirección



10.- Tres metros de distancia



11.- Juego pasivo



## *Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano*

12.- Gol



13.- Saque de árbitro



14.- Amonestación (cartón amarillo)



Amonestación (cartón rojo)



15.- Dos minutos (Exclusión)



## *Resumen Reglas: Para la Iniciación al Balonmano*

### 16.- Expulsión



### 17.- Interrupción en el Tiempo de juego. Time Out



### 18.- Autorización para entrar en el terreno de juego despues de un Time-Out



### 19.- Advertencia de juego pasivo

