

## FICHA: 13

## “EN LA PLAYA, 360°”

### Introducción:

El balonmano playa, quizás mi deporte colectivo favorito. Se puede mezclar naturaleza, deporte, amigos y playa. Desde el balonmano pista que siempre hemos hecho, llegaremos al balonmano playa adaptado, para terminar con una actividad complementaria en la playa. Será nuestra aula por un día y en horario escolar, disfrutaremos de la playa jugando a balonmano y ayudando al medio ambiente, realizando una limpieza de las zonas de difícil de acceso para las máquinas de limpieza. Aprovecharemos y practicaremos actividades acuáticas para complementar la Unidad Didáctica de Actividades Acuáticas.

Confío que disfrutéis del balonmano playa y consiga transmitir mi pasión por este bello deporte, que se caracteriza por el “fair play” y el compañerismo. Deberéis usar las nuevas tecnologías e ir visitando mi web [www.jordillach.com/balonmanoplaya](http://www.jordillach.com/balonmanoplaya)

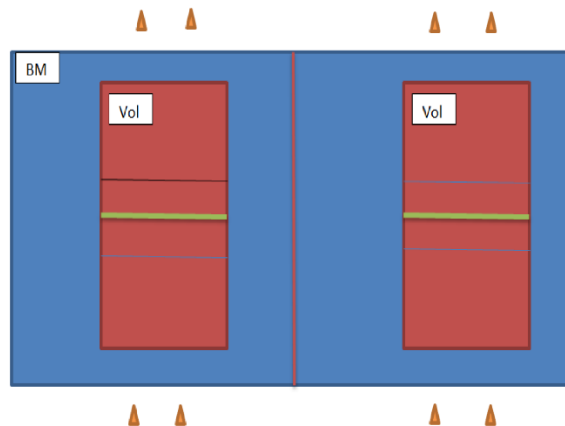


### 1. ASPECTOS A TENER EN CUENTA DEL BALONMANO PLAYA

A continuación haremos una breve reseña a los aspectos generales para un conocimiento general del balonmano playa:

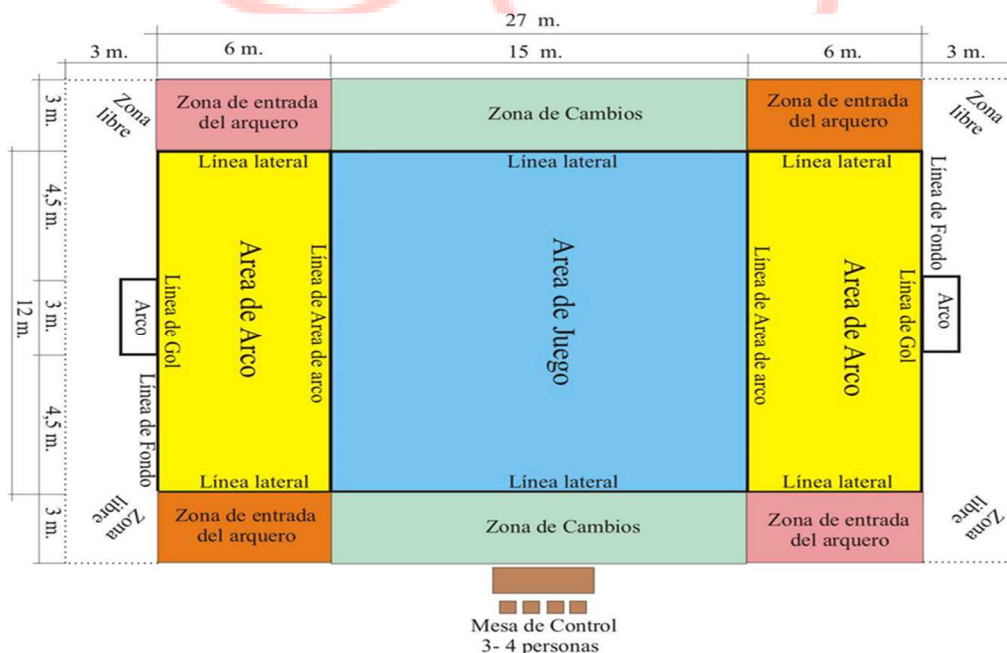
- Deporte relativamente nuevo, desde 1985. España ha sido campeón de Europa.
- Se juega en los 5 continentes, pero los mejores equipos en Europa.
- En España empezó a introducirse en Andalucía (Cádiz) sobre el año 1992
- Alcalá (Madrid), Ciudad de Málaga (Málaga), Barbate (Cádiz), Calella, Melilla, los mejores equipos de España.
- Torneos famosos de balonmano playa son: Torrevieja, El Pilar de la Horadada, Suances, Alcalá, Cullera, Cádiz...
- El balonmano playa es una variante de balonmano pista a 7, cuya principal diferencia es que se juega en la arena. Tiene unos fundamentos y una filosofía más lúdica y recreativa. Por tanto muy apropiado para la escuela. Es mucho más fácil de jugar debido al menor número de jugadores, y menor tamaño del campo.

- Menos riesgo de lesiones y menor contacto permitido.
- Muy motivador para los chavales al realizarse en la playa.
- Se puede practicar en la pista tradicional, moviendo las porterías y pintando las líneas con tiza. O Bien utilizando líneas de vóley.



## 2. ELEMENTOS BÁSICOS DEL BALONMANO PLAYA

Al balonmano playa se juega sobre arena, aunque hay una adaptación no oficial para centros escolares que se puede jugar en cualquier pavimento. El terreno de juego es un rectángulo de **27 m x 12 m**. La zona de juego es de 15 x 12 metros y 2 área de 6 metros. La estructura es parecida al balonmano pista, con una zona de cambio mucho más amplia.



Un partido está formado por sets o partes, totalmente independientes. Se ganará el partido si ganas 2 sets de 10 minutos de duración. En caso de empate 1 a 1, se realizará un "Shoot out" para determinar qué equipo se anota el set 3.

El balonmano playa tiene la gran diferencia con el balonmano pista, en que aparte de los goles normales, hay goles dobles. Valdrán doble en los siguientes casos:

- **Gol con 360º** o **"PIRULO"** (saltas y hacer un giro de 360º antes de lanzar) en el adaptado escolar haremos 180º
- **Gol en Fly**, que te pasen el balón en el aire y antes de caer tirar y meter gol
- **Gol del portero**. El gol del portero siempre vale doble, da igual como lance.

### Duración del partido

- El partido se compone de dos partes, cuyos resultados son contabilizados por separado. Cada parte dura 10 minutos, y entre las dos partes hay un descanso de 5 minutos.
- El partido empieza en cada parte con un saque de árbitro (Regla 15 R.F.E.BM.). Un sorteo determinará el equipo que elige campo.
- Cada equipo puede pedir un tiempo muerto de 1 minuto en cada tiempo.
- En caso de empate al final de una parte, la decisión del equipo ganador será por **"GOL DE ORO"**, es decir el que marque el primer gol gana. Esta prórroga comenzará con un saque de árbitro. El vencedor de cada parte obtendrá un punto.
- Cuando las dos partes son ganadas por el mismo equipo, éste es el vencedor por 2 puntos a 0.
- Si cada equipo gana una parte y hay empate, éste se resolverá con el sistema "un jugador contra el portero". o **"SHOOT OUT"**

### El Balón

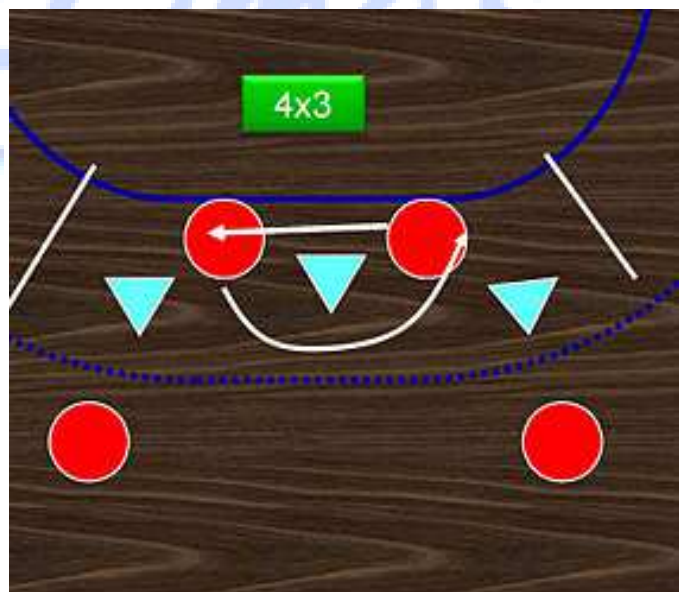
- Se juega con un balón de caucho o goma, homologado por la R.F.E.BM. Su peso es de 360 gramos y su diámetro de 17,5 centímetros, para los hombres, y para las mujeres de 290 gramos y 16,5 centímetros de peso y diámetro respectivamente. Para los niños se puede utilizar un balón de menores dimensiones.



### Aspectos tácticos:

Los más usados son los siguientes:

- **Defensivos:**
  - 3:0
  - 2:1
  - 1:2
- **Ofensivos:**
  - 3:1
  - 2:2
  - 4:0
- **Contraataque:**
  - Sin cambio (iniciación)
  - Con 1 cambio
  - Con 2 cambios
  - Con 3 cambios (alto rendimiento)



### 3. ELEMENTOS GENERALES DEL BALONMANO PLAYA

#### ¿CÓMO JUGAR EL BALON?

##### DE FORMA GENERAL:

##### Se permite

- Lanzar, golpear, empujar, parar o coger el balón con las manos, brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas.
- Tener el balón en las manos un máximo de 3 segundos.
- Lanzar el balón al suelo y recogerlo con una o dos manos, si se hace más de una vez, se incurre en "dobles".
- Dar tres pasos como máximo con el balón en las manos.

##### Se prohíbe

- Tocar intencionadamente el balón con los pies o las piernas por debajo de las rodillas.
- Golpear el balón cuando está en las manos de un contrario.
- Botar el balón con las dos manos.
- Lanzarse sobre un balón que este parado o rodando por el suelo.
- Tocar el balón varias veces seguidas sin que éste toque el suelo, un compañero o la portería.
- Incurrir en "Juego Pasivo", es decir, un equipo mantiene el balón en su poder sin hacer intentos claros de lanzar a puerta o penetrar.

El equipo que cometa alguna de estas faltas será sancionado con golpe franco en el lugar donde se cometió la infracción



##### EN EL AREA DE 6 METROS O AREA DE PORTERIA

Es una zona restringida donde sólo puede estar el portero. Todo jugador que con cualquier parte de su cuerpo toque esa zona, líneas incluidas, cometerá falta, excepto en el caso de hacerlo después de haber realizado un lanzamiento a puerta.

Si el balón está dentro del área, en balonmano playa se podrá coger siempre y cuando no se toque el área ni la línea con ninguna parte del cuerpo.

Entrar en el área de 6 m. o pisar sus líneas es siempre falta como ya hemos visto, se sanciona con golpe franco tanto para jugadores atacantes como defensores y con penalti en el caso de que el defensor obtenga ventaja sobre un jugador atacante con balón.

## FORMAS DE PONER EL BALON EN JUEGO: SAQUES

### Saque de inicio

Es igual que el saque de baloncesto al inicio de partido. Se hará uno en cada set

### Saque de Banda

Se produce cuando el balón franquea totalmente la línea de banda o cuando, siendo tocado por un defensor sale por la línea de portería. Si es el portero el que al despejar lanza el balón fuera por la línea de fondo es el propio portero el que se encarga de reanudar el juego mediante un saque de portería.

El saque de banda se ejecuta desde donde salió el balón, excepto si fue por la línea de portería que se sacará desde el final de la línea de banda. El jugador que saca debe mantener un pie en contacto con la línea de banda hasta que el balón haya salido de su mano y los jugadores contrarios no podrán aproximarse a menos de 3 metros.

### Saque de gol

Se efectúa directamente desde portería para darle más dinamismo.

### Saque de Portería

Se realiza cuando el balón sobrepasa la línea de portería tocado por un jugador atacante o el portero. El balón lo pone en juego el portero lanzándolo desde su área hacia un compañero.

## GOLPE FRANCO

Es la forma habitual de reanudar el juego después de que el árbitro señale una falta. El jugador si sitúa en el lugar donde se señaló la infracción, coge el balón y lo pone en juego pasándolo a un compañero, para ello no tiene que esperar a que lo autorice el árbitro. Los jugadores contrarios más próximos estarán por lo menos a 3 metros y si estamos sacando sobre la línea de 9 m. tampoco los compañeros del jugador que saca pueden colocarse entre las líneas de 9 y 6 metros

Se señala un golpe franco en las siguientes situaciones:

- Acciones de juego mal ejecutadas: Saques de centro, banda, 7 m. etc....
- Otras acciones antirreglamentarias: Tocar el balón intencionadamente por debajo de las rodillas, lanzarse sobre un balón, sustituciones incorrectas, juego pasivo, dobles, pasos etc.
- Acciones Incorrectas hacia el contrario: Empujarlo, agarrarlo, zancadillearlo, golpearlo, utilizar el puño para quitar el balón etc.

## LANZAMIENTO DE 6 METROS O PENALTI

Se señala un penalti cuando:

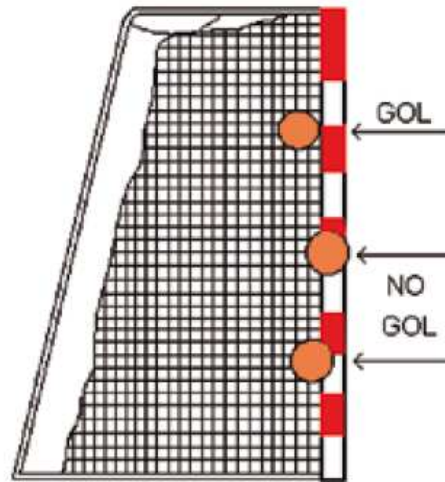
- Con una falta en cualquier parte del terreno de juego se frustra una clara ocasión de gol.
- Un defensor entra en su área de portería obteniendo ventaja sobre el atacante con balón.
- Un jugador pasa el balón a su portero estando éste dentro de su área de portería.

El jugador que lanza el penalti debe mantener un pie fijo junto a la línea de 6 m. y lanzar a portería como máximo 3 segundos después de haber pitado el árbitro.



### EL GOL

Se consigue gol cuando el balón rebasa **totalmente** la línea de portería introduciéndose en la misma. Si un defensor comete una falta que no impide que el atacante introduzca el balón en portería, el gol se considera válido.



### EL PORTERO: REGLAS ESPECÍFICAS

El portero en balonmano playa podrá ser cualquiera siempre que lleve un color diferente.

#### Se permite

- Dentro de su área tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, siempre que lo haga con intención defensiva.
- desplazarse por su área con el balón en las manos sin tener en cuenta la regla de los pasos ni de los dobles.
- Salir del área sin posesión del balón y participar en el juego, aunque entonces queda sometido a todas las reglas de juego.

#### Se prohíbe

- Lanzar intencionadamente el balón ya controlado detrás de su línea de portería.
- Coger o tocar el balón que esté parado o rodando fuera del área de portería estando el portero dentro de su área.
- Entrar con el balón en su área procedente del terreno de juego.
- Salir de su área en posesión del balón.

### SANCIONES

En balonmano playa se permite muy poco contacto y por tanto a la segunda exclusión será expulsado. La exclusión será una defensa sin jugar. Si la infracción es un poco grave se podrá expulsar directamente.



## 4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL BALONMANO PLAYA

Los gestos técnicos de un deporte son los movimientos específicos de éste y constituyen la forma más eficaz de resolver las distintas acciones de juego. Si ejecutas bien estos gestos técnicos podrás llegar a jugar bien a balonmano.

- 1- Agarre del Balón
- 2- Recepción
- 3- El Pase
- 4- El Bote
- 5- Tiro a portería

### Agarre del Balón

Al jugar en la arena, el agarre es fundamental para evitar que se resbale. Cualquier acción posterior del juego depende del agarre inicial, para que éste sea adecuado debes tener en cuenta:

- Los puntos de contacto con el balón son las yemas de los dedos, no se apoya el balón en la palma de la mano
- Los dedos estarán separados entre sí y casi extendidos pero no rígidos.
- Una vez hecha la sujeción no debemos estar mirando el balón

### Recepción

Es importante realizar la recepción del balón con seguridad, mientras recibimos hay que observar la posición del resto de jugadores para elegir con rapidez la mejor opción de juego por tanto no debemos centrar nuestra atención exclusivamente en el balón.

### El Pase

Es un elemento básico para construir el juego, al realizarlo debes tener en cuenta:

- 1- Realizarlo sobre el jugador mejor situado, con fuerza y precisión y a ser posible sobre “el brazo ejecutor”
- 2- Mantener la cabeza erguida para observar las condiciones de juego y no mirar al posible receptor para que el defensor no averigüe nuestra intención de pase

Al iniciarnos en el Balonmano debemos aprender tres tipos de pases:

- Pase Clásico (frontal): Pierna contraria al brazo ejecutor, adelantada. Brazo y antebrazo en ángulo de 90 – 100 °. Mano dirigida hacia la dirección de pase. Rotación del tronco al lado del brazo en el que tenemos el balón.
- Pase de Pronación: Pierna del brazo ejecutor adelantada. Brazo y antebrazo se extienden completamente al realizar el pase, girando la muñeca en dirección al mismo
- Pase de Suspensión: Se inicia con el balón sujeto con las dos manos, salto vertical y extensión del brazo ejecutor soltando el balón en la máxima altura con un golpe final de muñeca.
- De cadera: Lo realizamos a la altura de la cadera
- Frontal: Cuando hay que dar un pase rápido o colgar a un Fly. No hay armado de brazo.

- **Rectificado:** Hago una flexión lateral del raquis antes de dar el pase.

Todos estos pases se pueden hacer picados (con bote) y en globo (haciendo un arco hacia arriba). Aunque éste último no es aconsejable por retardar el juego y dar tiempo al contrario para defenderse.

### El Bote

El bote en balonmano playa se produce en muy pocas ocasiones debido, lógicamente, a la dificultad de botar en la arena. Solo se hace en caso de emergencia o para provocar sorpresa. Hay 2 tipos de bote:

**Normal:** boto en la arena y tendré que tener suerte en que la trayectoria de vuelta sea normal

**Rodando:** es el más típico, y se tira al suelo rondando, para cogerlo unos metros más adelante.

### El Tiro o Lanzamiento a puerta:

Es el gesto técnico más decisivo. Encontramos las siguientes clases de tiro:

- **En apoyo**

Tiene la misma técnica del pase frontal clásico aunque se suele enseñar después de dar tres pasos.

- **En suspensión**

Igual que el anterior pero saltando, con la pierna contraria al brazo ejecutor, para lanzar en el aire.

Puede ser suspensión hacia arriba, para lanzar por encima de un contrario, o hacia delante para acercarnos más a la portería.

- **De cadera**

Después de un armado normal sacamos el brazo más bajo, lanzando a la altura de la cadera del contrario, pudiendo ayudarnos flexionando el tronco hacia el lado del brazo ejecutor.

- **Rectificado**

Después del armado flexionamos tronco y brazo para lanzar por el lado contrario del brazo ejecutor

- **Específicos del pivote**

Se recibe el balón de espaldas a la portería, se gira a uno de los dos lados y se lanza. Puede haber salto y caída o no haberlos.



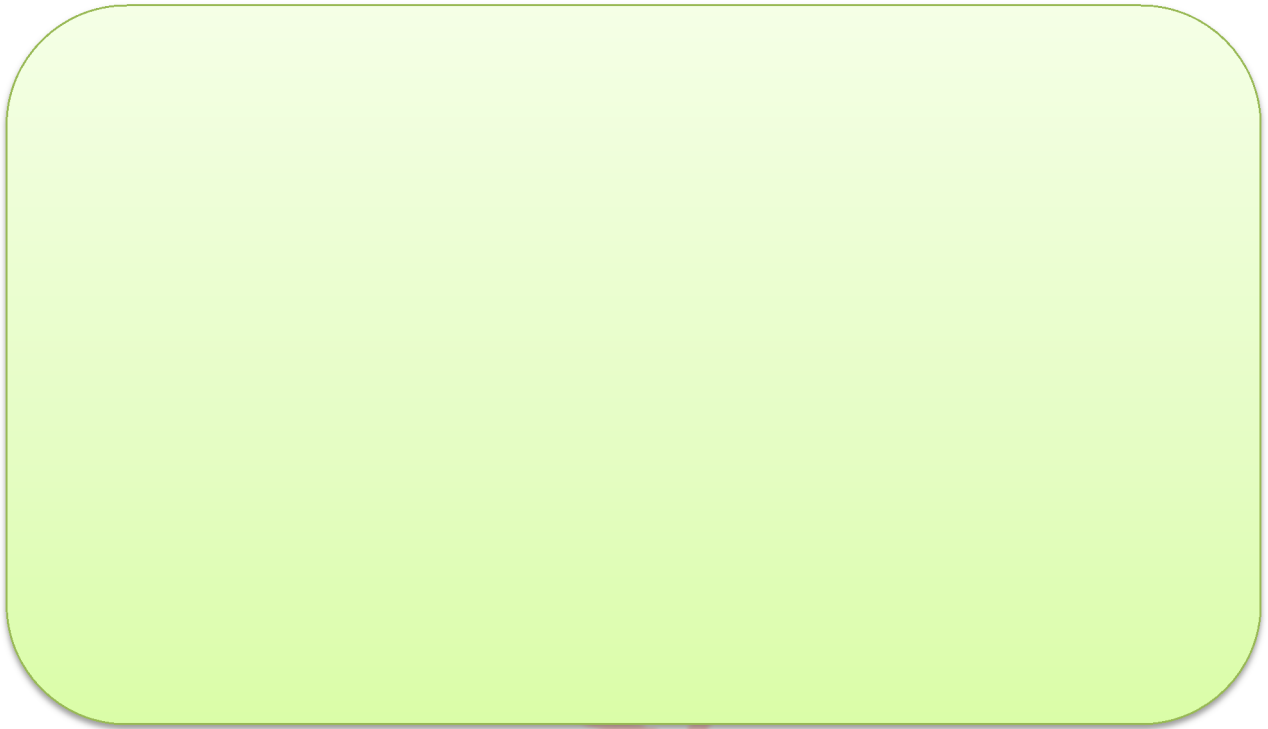


## FICHA 13: "EN LA PLAYA, 360°": ACTIVIDADES

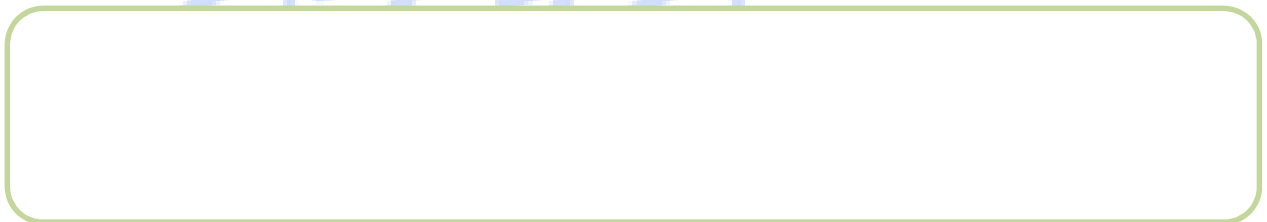
Nombre:

Grupo:

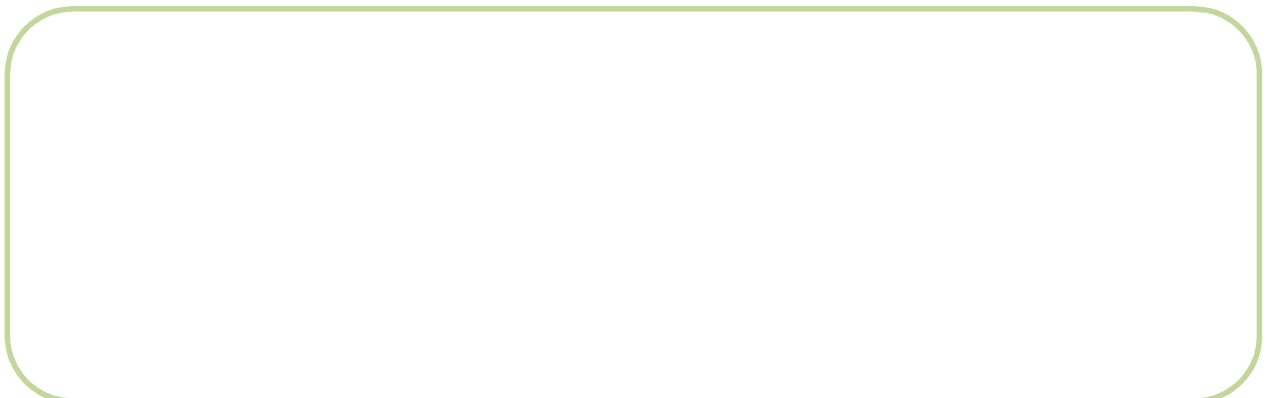
1. Dibuja un campo de balonmano playa, con todas sus líneas y medidas.



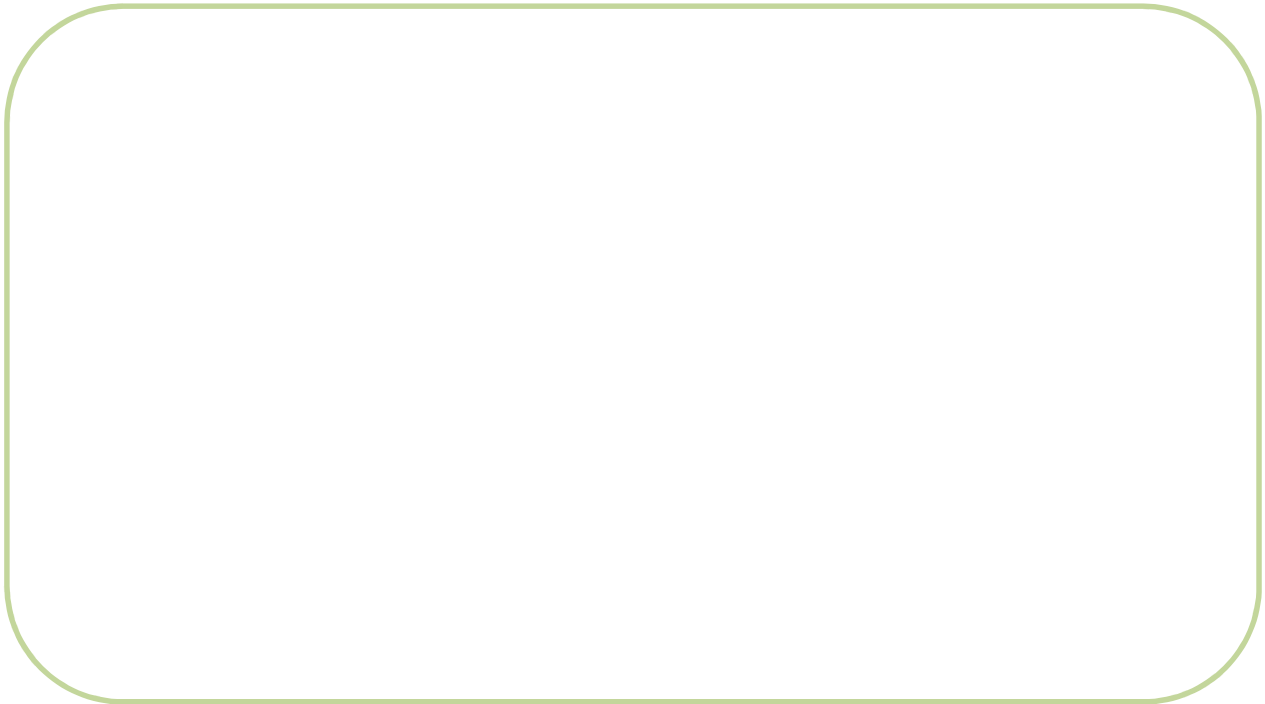
2.- Busca 5 equipos de balonmano playa a nivel nacional. Al menos 2 que sean de nuestra zona.



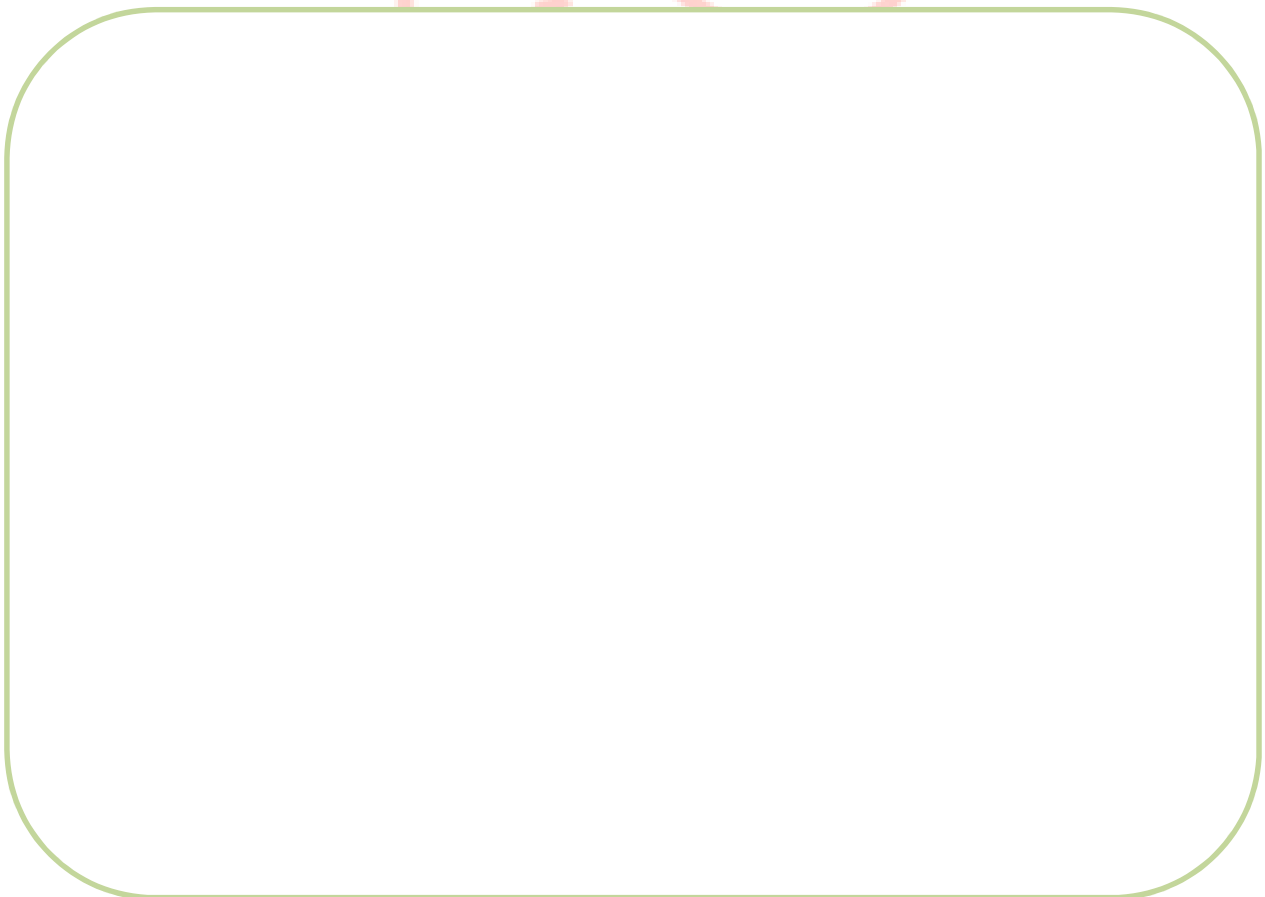
3.- Organiza una competición deportiva con 8 equipos. Utiliza nombres ficticios y haz clasificación final.



**4.- Pega una foto de tu visita a la playa de los náufragos, con los jugadores entrenando. Explica que te ha parecido.**



**5.- Busca las lesiones mencionadas en clase más típicas en la playa y su atención primaria en alguna web de reconocido prestigio (Esguinces, traumatismos, insolación y rotura de fibras). Indica la web.**

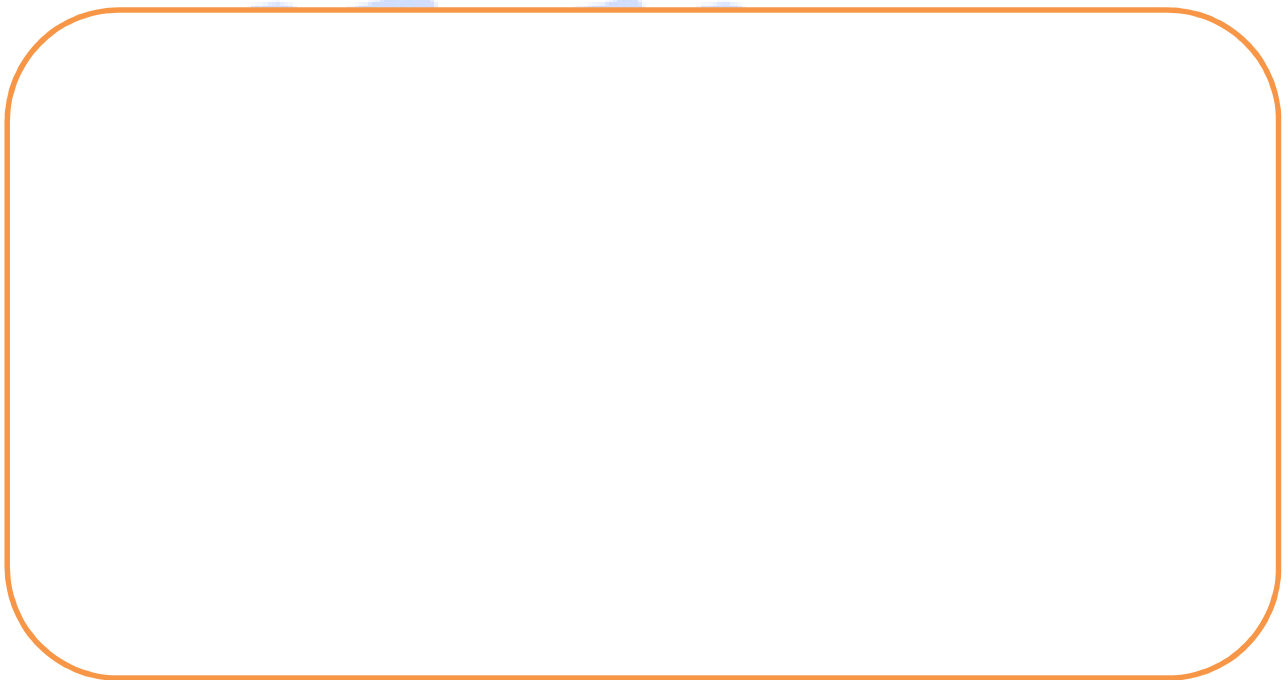


## CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN

Busca en internet información acerca del torneo de Torrevieja y qué características tiene. Podéis ver el apartado de balonmano playa de la web [www.jordillach.com](http://www.jordillach.com)



Haz un esquema de la ficha buscando conceptos nuevos del tema no dados en clase



## CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS

Acude a la playa y ver como juegan y entrenan los equipos de elite Rayito Salinero y Balonmano 360, asimismo ver como organizan el torneo y en la medida de lo posible ofrecer vuestra ayuda. Apuntad con quien habéis hablado y en que vais a ayudar. Pon una foto y haz una reflexión sobre el torneo benéfico.

### PLAYA DE LOS NÁUGRAFOS- TODOS LOS SÁBADOS A LAS 18:00

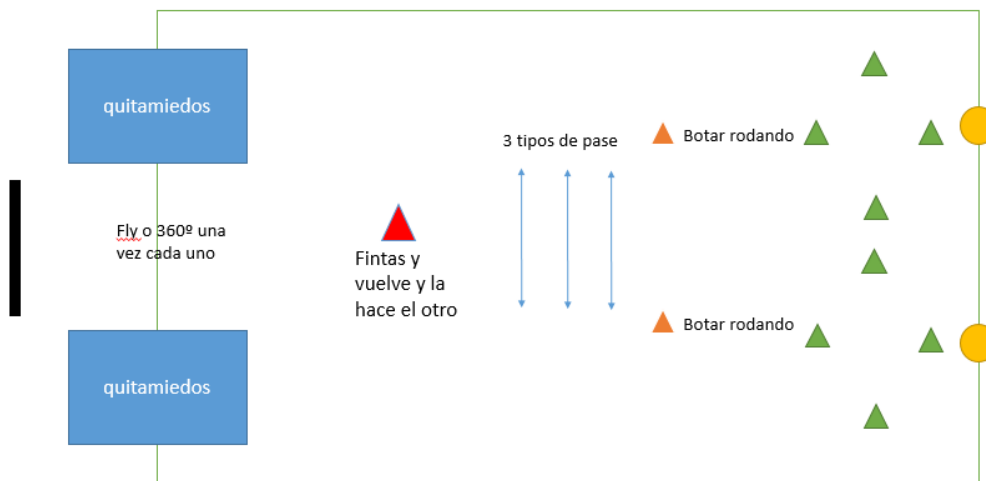
A partir de Abril en la playa de los náufragos de Torrevieja quedamos a las 18:00 para entrenar y practicar el balonmano playa.

Acudid a disfrutar de la playa y del deporte.



¿Cómo va a evaluarme mi profesor? ¿Qué va a tener en cuenta?

FICHA DE HETEROEVALUACIÓN



HETERO EVALUACIÓN UD 13. Habilidades técnicas.	ALUMNO OBSERVADO:	PUNTOS
Realiza las habilidades de desplazamientos y pases correctamente		
Realiza las habilidades de fintas y lanzamiento doble correctamente		
No para y tiene claro lo que tiene que hacer en cada momento. Cumple el tiempo		
Respeto las normas y acepta la decisión del profesor		
Ayuda a su compañero, lo motiva, aceptando las posibilidades de ambos		
SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.	Total	

## Evaluación táctica

<b>HETERO EVALUACIÓN UD 13.</b>	<b>Grupo observado:</b>	<b>PUNTOS</b>
<p>TOMAN DE DECISIONES. Utiliza los elementos técnicos en el momento adecuado.</p>		
<p>CONOCEN LAS REGLAS DEL BALONMANO PLAYA Y HACEN LOS CAMBIOS CORRECTAMENTE</p>		
<p>DECIDEN Y RESUELVEN ASPECTOS TÁCTICOS SENCILLOS. Ocupación del espacio, desmarque, apoyo, permuta, etc.</p>		
<p>RESPETAN LAS REGLAS Y ACEPTAN CUALQUIER DECISIÓN. RESUELVE LOS PROBLEMAS DE MANERA JUSTA</p>		
<p>AYUDAN A SU COMPAÑERO Y A LOS Oponentes Y LOS VALORA. NO ES EGOISTA.</p>		
<p>SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.</p>	<p><b>Total</b></p>	
<p><b>Observaciones:</b></p>		





Ahora voy a ponerme yo la nota ¿Seré responsable con lo que he trabajado?

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

GRUPO NÚMERO:	PUNTOS
HE PRACTICADO Y REALIZADO TODO LO QUE ME HA DICHO EL PROFESOR DURANTE LAS CLASES.	
DOMINO LOS ELEMENTOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y REGLAMENTARIOS DEL BALONMANO PLAYA	
EL CIRCUITO DE HABILIDADES Y EL PARTIDO PARA EVALUAR LA TÁCTICA LOS HE REALIZADO CORRECTAMENTE	
HE RESPETADO LAS REGLAS SIN DISCUTIR NI ENFADARME SI PERDÍA	
HE COLABORADO CON TODOS Y AYUDADO A LOS QUE TIENEN MÁS PROBLEMAS, MOTIVÁNDOLOS.	
SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.	Total