

REGLAMENTO HANDBALL

Reglas básicas:

1° Pasos: La cantidad de pasos permitidos son 3. La única forma de dar más pasos es picar el balón (dribling) y una vez que has picado el balón puedes dar 3 pasos más. Si tienes el balón en la mano durante más de tres segundos también se cobrarán pasos.

2° Dobles o doble dribling: Es una violación que se cobra cuando un jugador pica el balón, para, y vuelve a picar otra vez o pica la pelota con ambas manos al mismo tiempo.

3° Área: El único que puede entrar en el área de handball es el arquero y puede caminar en ella libremente. Si pisas tu área o la del rival el árbitro cobrará “pisa línea”. La única forma de entrar en el área es cuando un jugador que va a tirar hace un tiro suspendido, este debe tirar antes de caer.

En el caso de que el árbitro haya cobrado pisa el portero se produce un tiro libre a favor del equipo contrario, para sacar esta falta el portero debe estar pisando la línea del área y hacer un pase a un compañero de equipo.

4° Duración del partido: El partido dura 60 minutos, siendo 2 tiempos de 30 minutos que los separa un descanso. En caso de un empate se jugarán 2 tiempos más de 10 minutos. Si sigue empatado se jugarán otros 2 tiempos, y en caso de seguir empatado se definirá con penaltis.

Los partidos pueden terminar en empate, pero en torneos eliminatorios como en un mundial de handball, debe haber un ganador.

5° Tiempo muerto o minuto: Cada equipo dispone de 3 tiempos muertos para pedir que pueden ser utilizados a lo largo de todo el partido. Para usarlos el equipo que lo pida debe tener posesión del balón. Estos se usan para que el entrenador de una pequeña charla técnica.

6° Pasivo: Si el réferi se da cuenta que el equipo no está jugando con intenciones de hacer un gol y está dejando pasar el tiempo, el juez levantará la mano en señal de pasivo y el equipo tendrá 7 pases para resolver el ataque.

7° Fuera de banda: Si la pelota se va fuera de la cancha por los laterales, sacará el equipo contrario del que tiró el balón. Para que el saque sea válido el jugador debe estar pisando la línea de banda.

8° Saque de esquina o córner: Si la defensa toca el balón y se va por su línea de fondo el equipo atacante sacará un tiro de esquina. En el caso de que sea el portero quien desvíe la pelota hacia la fuera por la línea de fondo, no habrá tiro de esquina y él hará un saque desde su área. Si la pelota se va sin que la defensa toque el balón no hay córner y sacará el portero.

9° Saque de arco: Si el balón se fue por el fondo y no hubo saque de esquina el arquero tendrá que sacar el balón. Para hacer este saque tiene que estar dentro del área.

10° Penaltis o penales: El penalti se tira desde la línea de 7 (siete) metros que está pintada un metro más atrás del área. En los penaltis el jugador no puede mover el pie de apoyo ni pisar la línea. Hay un penal cuando un defensor camina por dentro del área, empuja a un jugador que está tirando o le da un golpe no permitido.

11° Amonestaciones: El árbitro no sanciona por cada falta, hay algunas faltas que están permitidas y sólo se cobra un tiro libre. Pero si un jugador hace una falta no permitida como empujar a un jugador desde atrás cuando está tirando, el árbitro lo sancionará. Hay 5 tipos de amonestaciones:

- a. **Verbal:** el árbitro te resalta una mala conducta, estas suelen ser agarrones de camisetas. Si sigues haciéndolo el réferi podrá sancionarte.
- b. **Tarjeta amarilla:** puedes tener una amarilla en todo el partido, la próxima sanción que tenga el jugador será una de 2 minutos. El equipo puede tener un total de 3 amarillas en total, cuando este cupo se excede, las sanciones serán todas de 2 minutos.
- c. **Dos minutos:** Esta sanción implica que un jugador estará fuera del campo durante 2 minutos, quedando el equipo con un jugador menos. Puede ser

por acumulación de amarillas o directo, si es directo el jugador no puede tener otra amarilla, serán 2 minutos. Al tercer 2 minutos que tenga estará expulsado del partido. Si un jugador o el entrenador son sancionados con 2 minutos (suele ser por lenguaje inadecuado) un jugador cualquiera del campo será expulsado por ese tiempo.

d. **Tarjeta roja:** Ya sea por acumulación de dos minutos o directa el jugador no podrá volver a jugar ese partido.

e. **Tarjeta azul:** Esta sanción implica que el jugador no podrá seguir jugando ese partido y está sancionado para más fechas. La cantidad de fechas sin jugar dependerá de la gravedad de la falta y lo decidirá la federación de la liga.

12° Número de jugadores: La cantidad de jugadores que componen un equipo de handball en el terreno de juego son 7, contando con 6 en el campo y uno en la portería. Cada equipo puede llevar a 9 suplentes. Siendo 16 en total.

13° Mínimo de jugadores: Ya sea porque expulsaron a todos los jugadores o porque no asistieron al partido, el mínimo de jugadores es de 5. Siendo 4 en el campo y un portero.

14° Cambios: el número de cambios es ilimitado y pueden hacerse en cualquier momento del partido, el suplente puede entrar una vez que el jugador haya salido de la cancha.

15° Pie: nunca se puede tocar la pelota con el pie, si esto pasa es tiro libre y saca el equipo contrario. El único que puede tocar el balón con el pie es el portero cuando ataja o para un lanzamiento.

16° Pase al portero: no se le pueden hacer pases al portero mientras esté dentro del área, solo está permitido si sale.

17° Tiro libre o golpe franco: si hay una falta el tiro libre será desde el lugar donde se cometió. Si se produce una falta entre la línea del área (6 metros) y la línea punteada (9 metros) se sobre la línea punteada, lo que se conoce como golpe franco. En el golpe franco los atacantes deben estar fuera de la línea punteada.

18° Distancia o 3 metros: Cuando hay un tiro libre, un córner, o un saque lateral el defensor no puede estar más cerca de 3 metros del jugador que está sacando.

19° Saque del centro: Al sacar de mitad de cancha los atacantes deben estar todos de su lado del campo, si no es así se repetirá el saque. Se saca del centro cuando se hizo un gol o cuando comienza el partido o luego del descanso.

20° Gol: Es gol cuando toda la pelota pasa la línea de fondo, no es necesario que toque la red. El gol puede hacerse desde cualquier lugar de la cancha.

21° Ley de la ventaja: Si hay una falta, pero el atacante continúa con la posesión de la pelota el árbitro puede dejar seguir la jugada.

22° Falta en ataque: Si un defensor es chocado de forma directa por un atacante sin que el defensor haya ido a buscar el golpe o la falta se cobra una falta del atacante. También se cobra si un jugador ataca con la cabeza hacia abajo.

23° Faltas del balonmano

Las faltas pueden ser por parte del atacante o por parte de la defensa. Aquí responderemos preguntas como ¿Qué está permitido y qué no? ¿Cuándo es penalti?

24° Faltas del atacante

- **Pasos o camina:** Al excederse de la cantidad permitida (3 pasos)
- **Dobles:** Cuando un jugador pica el balón, para, y vuelve a picar otra vez o pica la pelota con ambas manos al mismo tiempo.
- **Falta en ataque:** Esta falta ocurre cuando un atacante choco contra un defensor quieto. Para que ocurra el defensor no debe ir a tomar al defensor, sino que debe esperar el contacto del atacante hacia él.
- **Pisa línea:** Si un jugador pisa la línea del área rival es falta. El tiro libre lo saca el portero pisando la línea del área.

25° Faltas de la defensa

Las faltas en handball no están mal vistas, sino que son parte del juego, la defensa debe evitar que el ataque logre tener un lanzamiento fácil mediante las faltas. Hay

algunas faltas permitidas y faltas que merecen una sanción.

- **Estar dentro del área:** Si un jugador defiende dentro de su área es penal.
- **Toma defensiva de frente:** Esta es la defensa permitida, el atacante frente al defensor y este lo agarra con las manos en el pecho o una en el brazo y otra en el cuerpo del jugador.
- **Empujón de frente:** Si un defensor empuja de frente a un rival es una falta con sanción. Debe ser una toma con control. El árbitro puede sancionar esta acción con 2 minutos de castigo.
- **Empujar de atrás o en el aire:** Esto no está permitido, si un defensor empuja a un atacante estando en el aire o de espaldas es penalti y el árbitro puede echarlo del partido.

NOTA: El reglamento del handball femenino es igual que el masculino. La única diferencia es que el balonmano de mujeres usa un balón más pequeño. Mientras que los hombres usan un balón de talla 3, las mujeres usan el talla 2. Es un poco más pequeño y más ligero que el masculino.

En el handball de mujeres está permitido el mismo contacto físico que el de los hombres, se rigen por las mismas reglas en ambos géneros.