



IHF D Licence Coaching Course
Iquique, Chile, 10 al 14 de agosto de 2026
Dr. Juan Pablo Morillo Baro

Balonmano

Reglas de juego



REGLAS DE JUEGO

2025

<https://www.youtube.com/watch?v=WpxcIDEJE2Y>



Para una mejor comprensión de las reglas, dividiremos su estudio en tres apartados:

1. LOS ELEMENTOS DEL JUEGO
2. LAS NORMAS
3. LAS SANCIONES

LOS ELEMENTOS DEL JUEGO

- ¿Cómo son el terreno y el balón?
- ¿Cuántas personas participan y cómo?
- ¿Cuánto dura un encuentro?

LAS NORMAS

- ¿Dónde jugar?
- ¿Cómo puede jugarse el balón?
- Comportamiento con el contrario

**SI SE INFRINGEN LAS
REGLAS...**

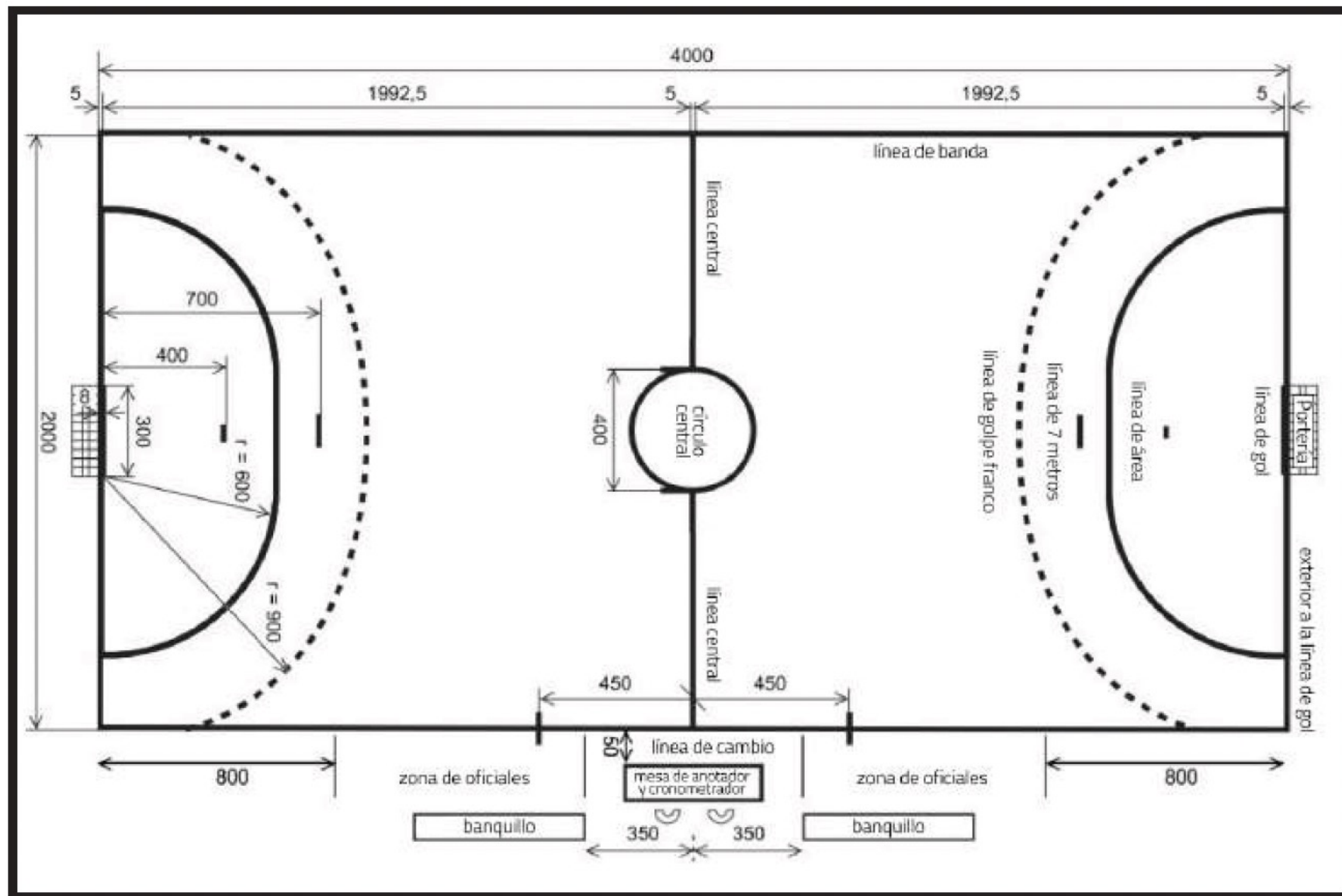


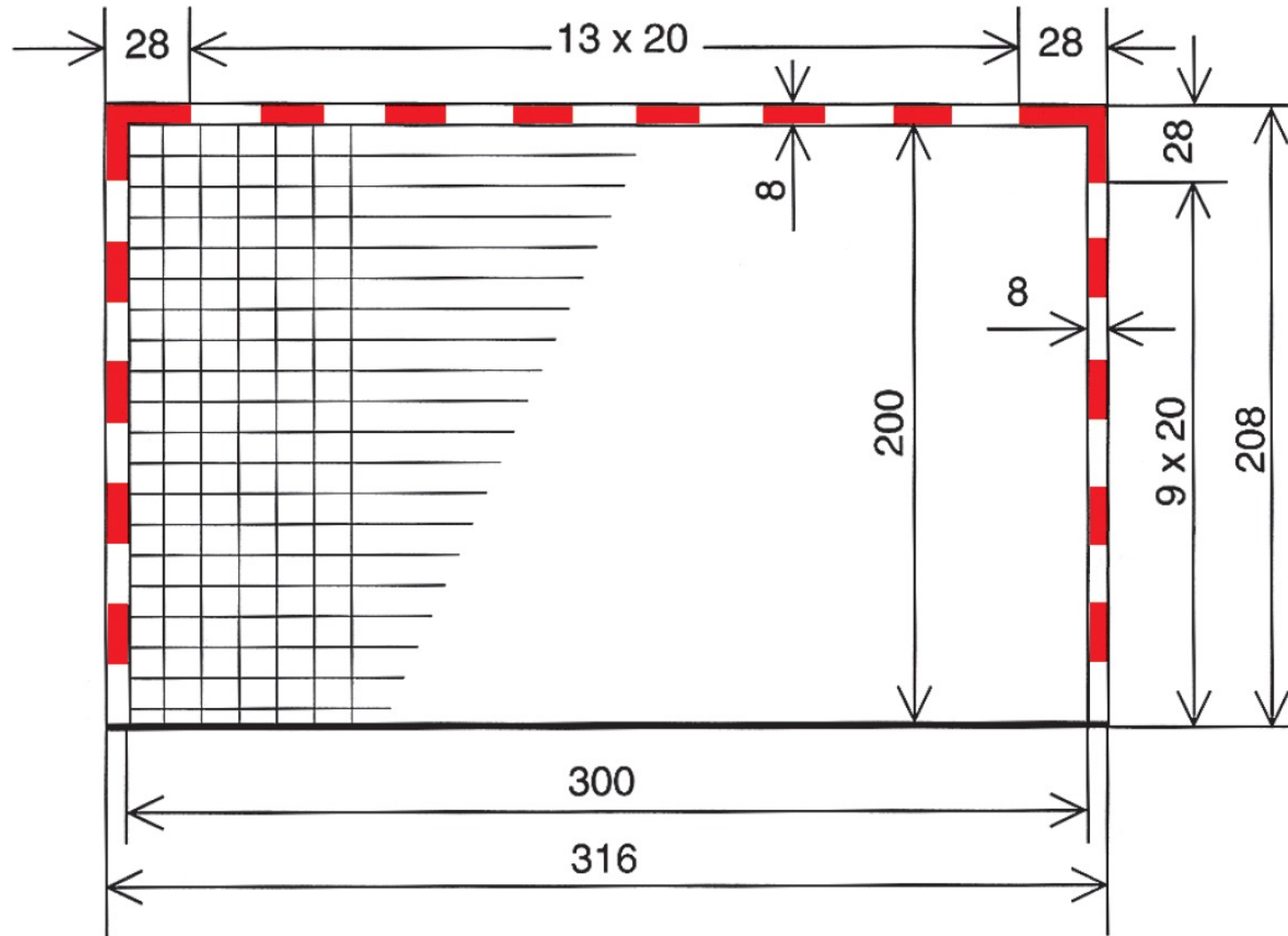
LAS SANCIONES

- ***Tipos de Sanciones***
- ***La Ejecución de las Sanciones***



El terreno de juego







La duración del partido

La duración normal del partido para todos los equipos con jugadores de más de 16 años es de dos tiempos de 30 minutos, con 10 minutos de descanso.

Para los equipos de jóvenes entre 12 y 16 años es de dos tiempos de 25 minutos, y para la edad comprendida entre los 8 y los 12 años de dos tiempos 20 minutos; en ambos casos el descanso será de 10 minutos.

El balón

Las siguientes tallas de balón, es decir, la circunferencia y el peso, se usarán en las diferentes categorías de edad:

- 58-60 centímetros y 425-475 gramos (tamaño 3 IHF), categorías masculina absoluta y masculina juvenil (más de 16 años);
- 54-56 centímetros y 325-375 gramos (tamaño 2 IHF) categorías femenina absoluta y femenina jóvenes (más de 14 años) y masculina jóvenes (de 12 a 16 años);
- 50-52 centímetros y 290-330 gramos (tamaño 1 IHF) categorías femenina jóvenes (de 8 a 14 años) y masculina jóvenes (de 8 a 12 años).



EL EQUIPO

Un equipo se compone de hasta 16 jugadores.

No pueden estar presentes más de 7 jugadores en el terreno de juego al mismo tiempo. El resto de los jugadores son las sustituciones.

Un jugador identificado como portero puede convertirse en jugador de campo en cualquier momento (ver, sin embargo, la regla 8:5 comentario, 2º párrafo). De igual manera, un jugador de campo puede convertirse en portero en cualquier momento (no obstante, ver reglas 4:4 y 4:7). Sólo un jugador de cada equipo puede ser identificado como portero en el terreno de juego al mismo tiempo.

Si un equipo juega sin portero, se permite un máximo de 7 jugadores de campo al mismo tiempo en el terreno de juego (ver reglas 4:7, 6:1, 6:2C, 6:3, 8:7F 14:1A).

Las reglas 4:4-4:7 deben aplicarse a las sustituciones de un portero por un jugador de campo.

Un equipo debe tener al menos 5 jugadores en el terreno de juego al comienzo del partido.



El portero

Se le permite al portero:

tocar el balón con cualquier parte de su cuerpo, en una acción defensiva dentro del área de portería;

desplazarse con el balón dentro del área de portería sin estar sujeto a las restricciones que se aplican a los jugadores de campo (reglas 7:2-4, 7:7); no obstante, al portero no le está permitido retrasar la ejecución de un saque de portería (reglas 6:4-5, 12:2 y 15:5B);

salir del área de portería sin el balón y participar en el juego fuera de ella; al hacer eso, el portero está sujeto a las reglas que se aplican a los jugadores de campo (excepto en la situación descrita en la regla 8:5 comentario, 2º párrafo). Se considera que el portero ha salido del área de portería tan pronto como cualquier parte de su cuerpo toca el suelo fuera de la línea del área de portería;

salir del área de portería con el balón y jugarlo de nuevo en el área de juego, si aún no ha logrado control de su cuerpo y/o del balón.



El área de portería

Solo se le permite al portero entrar en el área de portería (no obstante, ver regla 6:3). Se considera que se ha entrado en el área de portería, que incluye la línea del área de portería, cuando un jugador de campo la toca con cualquier parte de su cuerpo.

Cuando un jugador de campo entra en el área de portería, las decisiones serán las siguientes:

a. saque de portería, cuando un jugador del equipo en posesión del balón entra en el área de portería con el balón o, entra sin el balón, pero obtiene una ventaja al hacerlo (12:1);

b. golpe franco, cuando un jugador de campo del equipo defensor entra en el área de portería y obtiene una ventaja, pero sin destruir una ocasión de gol (13:1B; ver también 8:7);

c. lanzamiento de 7 metros, cuando un jugador de campo del equipo defensor entra en el área de portería y debido a esto destruye una clara ocasión de gol (14:1A; ver también 8:8l).

A efectos de esta regla, el concepto “entrar en el área de portería” significa tocar la línea del área de portería o pisar claramente el área de portería.



Jugar el balón

Está permitido:

lanzar, coger, parar, empujar o golpear el balón, utilizando las manos (abiertas o cerradas), brazos, cabeza, tronco, muslos y rodillas;

retener el balón durante un máximo de 3 segundos, también cuando se encuentra parado en el suelo (13:1A);

dar un máximo de 3 pasos con el balón (13:1A); después de recibir el balón de otro jugador o coger el balón después de botarlo. Si un jugador recibe o coge el balón mientras sus pies no tienen contacto con el suelo, poner un pie o ambos pies simultáneamente en el suelo no se cuenta como un paso. Se considera que se ha dado un paso cuando:

a. un jugador en posesión del balón y con los dos pies en el suelo, levanta un pie y lo vuelve a colocar en el suelo, o desplaza un pie de un lugar a otro;

b. un jugador con un pie en el suelo, recepciona el balón y entonces toca el suelo con el otro pie;

c. durante un salto, un jugador recepciona el balón y toca el suelo con un solo pie, entonces salta sobre el mismo pie, o toca el suelo con el otro pie;

d. durante un salto, un jugador recepciona el balón y toca el suelo con ambos pies simultáneamente, entonces levanta un pie y lo coloca de nuevo en el suelo, o desplaza un pie de un lugar a otro.





A todo esto hay que añadir estas normas añadidas en el último ciclo olímpico:

- “Tarjeta azul”: Esta amonestación conlleva informe por parte del árbitro y puede acarrear sanción, se muestra en acciones antideportivas que ponen en riesgo la salud del jugador o antes protestas airadas de cualquiera de los componentes del juego
- “Acción de Sabotaje”: en los últimos 30 segundos será descalificado con tarjeta azul aquel jugador que lleve a cabo un acción que sea considerado por el árbitro antideportiva, señalando lanzamiento de 7 metros, independientemente de donde haya sido la infracción.
- “Cambio portero-jugador”: cualquier jugador de campo puede salir en sustitución del portero, pero ninguno puede ocupar su lugar en la portería.
- “3 ataques sin jugar”: aquel jugador que necesite de la atención médica, ya sea en ataque o en defensa, sin que haya amonestación señalada por parte de los árbitros, se verá obligado a abandonar el campo durante 3 posesiones de ataque.



Gracias.

