

GLOSARIO DE BALONMANO (Espar, 1996).

A

Acosar: Intención táctica defensiva ante un jugador que posee el balón y que consiste en jugar cerca de él interfiriendo el lanzamiento, el pase o su avance.

Amonestación: Sanción que el árbitro impone a un jugador o al personal autorizado a sentarse en el banquillo, por conducta antirreglamentaria o antideportiva leve, que consiste en avisar del hecho de que, en caso de reincidencia, serán sancionados con una exclusión.

Amplitud: Medida transversal del campo que ocupa un sistema defensivo u ofensivo.

Ángulo corto: Ángulo formado por la línea imaginaria que une el balón con el poste más cercano a este y la línea que une el balón con el centro de la portería.

Apoyo: Jugador que tiene la función de ayudar a un compañero de equipo situándose, en la fase de ataque, en una posición favorable para recibir el balón o colaborando, en la fase de defensa, en el marcaje de un atacante o en la recuperación del balón.

Armado del brazo: Primera fase del gesto de un pase o lanzamiento, en la que el brazo se prepara para lanzar el balón, normalmente separándose del cuerpo.

Ataque: Fase del juego en la que un equipo se encuentra en posesión del balón.

Ataque posicional: Ataque que se basa en la posición de los atacantes en sus respectivos puestos específicos.

Avanzado (defensa): Jugador de la segunda línea defensiva que ocupa la zona central.

B

Balance defensivo: Acción de regresar rápidamente, un jugador, hacia las posiciones defensivas tras perder un balón. Sinónimo: repliegue defensivo.

Blocaje: Acción técnica defensiva del jugador de campo que consiste en interceptar un lanzamiento que va a portería, normalmente con los brazos o manos.

Bloquear: Obstruir a un adversario con el objetivo de que un compañero de equipo quede libre del marcaje de un defensor.

C

Cambio de oponente: Acción de intercambiarse, dos defensores, los atacantes a los cuales marcan.

Campo visual: Porción del espacio, frontal y lateral, en el que los jugadores son capaces de reconocer estímulos visuales, sin mover el punto de enfoque del ojo.

Central (ataque): Jugador de la primera línea ofensiva que ocupa la zona central. Suele dirigir el juego del equipo en ataque.

Central (defensa): Jugador de la primera línea defensiva que ocupa la zona central.

Contraataque: Fase del juego que se realiza después de la recuperación del balón en defensa transportándolo con rapidez hacia el área contraria para conseguir sorprender al equipo que se repliega.

Contrabloqueo: Acción destinada a evitar un bloqueo y favorecer un cambio de oponente y que consiste en provocar, en el defensor bloqueado, el desplazamiento del atacante que le hace el bloqueo.

Cruce: Acción de cruzar, dos atacantes, sus trayectorias con el fin de romper las relaciones de marcaje de los defensores.

D

Defensa: Fase del juego en la que el equipo no se encuentra en posesión del balón.

Defensas abiertas: Sistemas defensivos con dos o más jugadores muy profundos y agresivos.

Defensas cerradas: Sistemas defensivos con poca profundidad que protegen sobre todo el área de portería.

Defensa individual: Táctica defensiva que consiste en hacer que cada jugador marque constantemente a un determinado atacante, Sinónimo: defensa hombre a hombre o marcaje individual.

Densidad: Relación entre la amplitud y la profundidad.

Desmarcarse: Librarse, un jugador, del marcaje de un adversario.

Descalificación: Sanción que el árbitro impone a un jugador o al personal autorizado a sentarse en el banquillo por infracciones graves o por acumulación de tres exclusiones, consistente en hacerle abandonar el terreno de juego y el banquillo para el resto del partido, con la peculiaridad de que, después de dos minutos, el equipo infractor puede volver a jugar con el mismo número de jugadores que tenía antes de la sanción. Nota: la descalificación se indica con una tarjeta roja.

Deslizamiento: Acción ofensiva propia de los jugadores de la segunda línea ofensiva consistente en hacer un desplazamiento para ocupar el espacio dejado por un defensor.

Disociar: Separa, prestar atención selectiva simultáneamente pero separadamente.

Disuadir: Acción defensiva del defensor que marca a un atacante sin balón, que consiste en impedir que éste reciba el balón, accionando muy cerca de éste.

E

Exclusión: Sanción que el árbitro impone a un jugador por comportarse repetidamente de manera antirreglamentaria o antideportiva, consistente en hacerle abandonar el terreno de juego por un periodo de 2 minutos, durante los cuales el equipo estará en inferioridad numérica. Nota: el árbitro indica la exclusión con una mano levantada y el dedo índice y corazón formando una V.

Expulsión: Sanción que el árbitro impone a un jugador por conducta agresiva, consistente en hacerle abandonar el terreno de juego para el resto del partido, lo que implica que el equipo del jugador infractor está hasta el final del partido con un jugador menos. Nota: el árbitro indica la expulsión con los antebrazos levantados en forma de cruz.

Exterior (defensa): Jugador de la primera línea defensiva que ocupa la zona más próxima a la línea de banda.

Extremo (ataque): Jugador de la segunda línea ofensiva que ocupa la zona más próxima a la línea de banda.

F

Fijar: Acción de la táctica individual ofensiva del atacante con balón que consiste en crear el suficiente peligro como para que al menos un defensor esté exclusivamente pendiente de él.

Fintar: Acción de engaño del atacante con balón mediante la cual sobrepasa a su oponente directo para mejorar sus condiciones de lanzamiento.

G

Golpe franco: Sanción técnica impuesta al equipo infractor consistente en hacer, un pase o un lanzamiento desde el lugar de la falta.

I

Interceptar: Acción defensiva del defensor que marca a un atacante sin balón; consiste en recuperar activamente el balón mientras éste circula por la línea de pase.

Intervalo defensivo: Espacio comprendido entre los jugadores defensores o entre el jugador exterior y la línea de banda.

Impar: En ataque, defensor que marca a un compañero nuestro; en defensa, atacante que es responsabilidad de un compañero nuestro.

L

Lateral (ataque): Jugador de la primera línea ofensiva que ocupa la zona lateral del campo. Suele tener buena capacidad de lanzamiento.

Lateral (defensa): Jugador de la primera línea defensiva que ocupa la zona lateral del campo, situado entre el defensor central y el exterior.

Leer el juego: Capacidad de los jugadores de interpretar acertadamente los estímulos y acontecimientos del entorno.

Línea de pase: Línea imaginaria que une al jugador poseedor del balón con un jugador de su equipo, receptor potencial.

Línea de tiro: Línea imaginaria que une al jugador en posesión del balón con la portería.

M

Marcaje: Seguir de cerca un defensor, los movimientos de un adversario para evitar que avance, pase el balón, lo reciba o lo lance.

O

Oponente directo: Jugador adversario con el que se establece una relación de uno contra uno, ya sea en ataque o en defensa.

P

Pase y va: Sucesión de acciones en que un atacante pasa el balón a un compañero de equipo, se desmarca de un defensor y recibe de nuevo el balón.

Pasos: falta cometida por un jugador que da más de tres pasos con el balón en la mano.

Par: En ataque, defensor que nos marca; en defensa, atacante al que marcamos. Hacia el área de portería contraria, destinada a dejar al equipo defensor en inferioridad numérica por la zona de lanzamiento.

Penetraciones sucesivas: Medio básico colectivo ofensivo que consiste en una sucesión de incursiones de jugadores al espacio entre dos defensores a la vez que circula el balón.

Pivote (ataque): Jugador de la segunda línea ofensiva que ocupa la zona central, próximo a la línea de seis metros.

Profundidad: Medida longitudinal del campo que ocupa un sistema defensivo u ofensivo.

Punto débil: Acciones o trayectorias en dirección opuesta a la lateralidad del jugador atacante; todo aquello que un jugador realiza en el sentido contrario al de su lateralidad.

Punto fuerte: Acciones o trayectorias que coinciden con la lateralidad del jugador atacante; todo aquello que un jugador realiza en el sentido coincidente al de su lateralidad.

R

Rol: Cada uno de los papeles que un jugador puede desempeñar durante un partido de balonmano. Por ejemplo: atacante, defensor, portero,...

S

Sistema de juego: Táctica de juego, ofensiva o defensiva, que se basa en la disposición de los jugadores en unos puestos específicos y en la ejecución de un plan de acción determinado.

Sistema defensivo 3-3: Sistema de juego defensivo en que la primera línea y la segunda línea defensivas están formadas por tres defensores respectivamente. Sinónimo: defensa 3-3.

Sistema ofensivo 3-3: Sistema de juego ofensivo en que la primera línea y la segunda línea ofensivas están formadas por tres atacantes respectivamente. Sinónimo: defensa 3-3.

I

Táctica: Estrategia que un jugador o un equipo pone en práctica para superar o contrarrestar la acción de un contrario.

Técnica: Conjunto de conocimientos y de habilidades que ha de tener un jugador para practicar balonmano.