

PALLBREROS
TEMÁTICOS
N'ASTURIANU

EL PALLBRERU DEL BALONMANO

xixón

Cultura
y Educación

Oficina de Normalización Llingüística

Edita

Fundación Municipal de Cultura, Educación y Universidá Popular.
Oficina de Normalización Llingüística.
Ayuntamientu de Gijón/Xixón

Coordinación

Oficina de Normalización Llingüística
M^º Xosé Rodríguez López / Responsable de la Oficina
Marisa Luque Cañizares / Alministrativa
Alicia Cortina Dávila /Becaria

Testu orixinal n'asturianu

David Fernández Fernández y Lluís Miguel Orviz Menéndez

Conceptu, diseñu y maquetación

Juan Jareño

Ilustraciones

Marina Eiro

Imprime

Gráficas Covadonga

Depósitu llegal

AS 02079-2015

Impresu n'España.

Nun ta permitida la reproducción total o parcial d'esti llibru, nin pasalu a un sistema informáticu, nin tresmitilu per mediu dalu, seya lletrónicu, mecánicu, copia, grabación o cualesquier otru ensin permisu per escritu del editor.

Antoxana

Ana Montserrat López Moro

Conceyala d'Educación, Cultura y Cooperación del Conceyu de Xixón

Pa la mayoría de los asturianos la llingua cola que s'identifica'l deporte en xeneral nun ye otra qu'el castellanu. Asina tuvo de ser nuna sociedá que refugó de les sos llingües autóctones na mayoría de los ámbitos de comunicación social y arrexuó l'asturianu na intimidá del llinguaxe familiar. Pero ye evidente que si de verdá la ciudadanía asturiana quisiere da-y un llugar asemeyáu al del castellanu nun queda otra qu'esplotar les sos incuestionables potencialidaes funcionales y llevalu a cualesquier espaciu de la comunicación social, científica, y tamién deportiva... Nun ye abondo cola producción lliteraria, nin col so usu n'ámbitos más o menos restrinxíos. La definitiva dignificación d'una llingua vencéyase, sobremanera, a

la so xeneralización social, ye dicir, a la desapaición de les barreres sociolóxicques, polítiques, xurídiques que torguen el so usu y, nel meyor de los casos, faen que s'especialice en dellos ámbitos comunicativos. L'auténtica normalización d'una llingua ye sobremanera un procesu de dignificación social «indiscriminada», un procesu que, dende el consensu y compromisu de tolos sectores sociales (alministración, políticos, empresarios...), faiga posible la so estensión social por aciu la planificación de medides que promuevan el desenvolvimientu y l'accesu llibre de ciudadanos ensin llendes a tolos espacios de comunicación.

Esti ye'l papel que-y correspuende va más d'una década a la Oficina de Normalización Llingüística del Conceyu de Xixón, dependiente de la Fundación Municipal de Cultura, Educación y Universidá Popular. Consciente de la importancia

del deporte nes sociedaes modernes y bien en particular na xixonesa, esta Oficina de Normalización vien apostando por venceyar llingua y deporte col envís d'averar l'asturianu a la xente más mozo y da-y normalidá al so usu n'ámbitos nos que tradicionalmente nun s'aveza a falar. Entamamos por ello esta xera que cuenta yá colos pallabreru del fútbol, de la natación, el ciclismu, el baloncestu, los bolos, l'atletismu y el monte y la escalada. Ye'l momentu agora del balonmano, un deporte nel que Xixón y Asturias rescampen sobremanera con equipos que fueron y son cantera de grandes xugadores, dalgunos non más alto del balonmano.

Con esti pallabreru queremos contribuir a que la xente conoza, valore, entienda y prautique esti deporte tanto como la mesma llingua na que ta escritu. Perbono sería que ganáramos tamién el partíu» del asturianu.

Prólogo



Alberto Entrerriós Rodríguez

Xixonés y xugador de la seleición española de balonmano.

Hola a toes y toos, soi Alberto Entrerriós y como munchos y munches de vós, soi un amante d'Asturies, del deporte en xeneral y del balonmano en particular.

Dende va munchos años Asturies ye cuna de grandes xugadores de balonmano.

El gran Falu Méndez dicía que la nuestra raza, la raza asturiana, tenía dalgo nos xenes que nos facía persones mui afayadices pa la práutica d'esti deporte. Calter lluchador, solidaridá col nostru equipu, deportividá, respetu pal contrariu, etc...

Y debía tener razón porque, ¿cuántos y cuántes xugadores asturianos y asturianas tenemos defendió los colores del nostru país n'infinidá d'ocasiones?

García Cuesta, de la Puente, Meana, Villaldea... ¿Sigo? Jorge Martínez, Alberto Suárez, Rubén Garabaya, Carlos Ruesga... Y asina hasta aburrinos.

Poru, si dalgo tenemos toos en común ye qu' un día fuimos neños, neños asturianos, a los que nun nos daba más moyanos na pista del Noega de la qu'entrenábamos; onde'l Grupo Covadonga o'l Corazón de María nos enseñaben a vivir esti deporte y tamién lo que significa ser de la nuestra tierra.

Pa tolos que conocéis yá bien tola nuestra xiriga, y tamién pa quien nun sabéis mucho del balonmano, agora podéis lleer el nostru pallabreru.

Saludos y ¡puxa Asturies!

Índiz

PALLABRERU DEL BALONMANO

¿Qué ye'l balonmano?	4
Orixe	5
Participantes nel xuegu	6
Los y les árbitros	8
Tarrén de xuegu	11
Equipamientu, vestuariu y material	12
Tiempos de xuegu/partíos	14
Tipos de defensa.	15
Tipos de llanzamientu/tiru	17
El bote, el pase y los desplazamientos	19
Situaciones del xuegu	21
Modalidaes del balonmano	23
El balonmano femenín n'Asturies	25
El balonmano masculín n'Asturies	27
Xugadores asturianos/es de tolos tiempos	28
Glosariu	Interior de contraportada

¿Qué ye'l balonmano?

El balonmano ye un deporte de pelota que se xuega ente dos equipos de siete xugadores caún (seis xugadores y un porteru/a), permitiéndose hasta cinco reserves y que consiste en desplazar coles manes pel campu de xuegu una pelota pa tentar de metela na portería contraria nuna aición denominada gol.

Xuégase en dos partes de 30 minutos caúna con un descansu ente elles de 10 minutos. Pa los equipos de xente mozo ente 12 y 16 años, los tiempos de xuegu son de 25 minutos y pa les edaes ente los 8 y los 12 años, los tiempos serán de 20 minutos.

Los y les xugadores puen parar, llanzar, garrar, botar o golpiar la pelota preferentemente coles manes, magar que puen usar cualesquier otra parte del cuerpu, sacante los pies.



Orixe



El balonmano ye un deporte relativamente nuevu, del primer quartu del sieglu XX, magar qu'hai espertos que dicen que tien el so orixe na antigüedad. Asina, el xenial Homero fala nuna de les obres cimeres de la lliteratura clásica, *La Odisea*, del nomáu «xuegu d'Urania», y describe cómo dos xugadores llancen una pelota del tamañu d'una mazana p'hacia enriba y hai que la garrar saltando ensin que toque'l suelu.

Alredor del añu 150 e. de C., el médicu romanu Claudio Galeno aconsayaba a los enfermos practicar el *harpastum*, que se xugaba con una pelota y coles manes.

Demientres la Edá Media, los xuegos de pelota cola mano yeren practicaos davezu na Corte. Los trovadores nomábenlos “Primeros xuegos de branu”, pero bien ye verdá que nun teníen normes nin reglamentu.

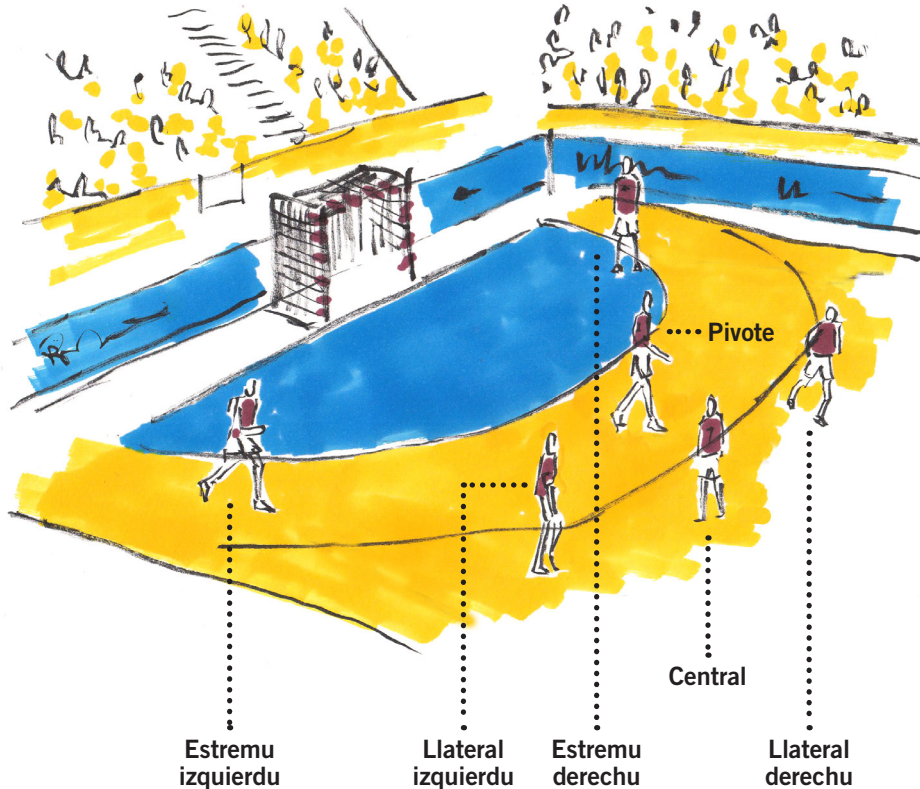
A finales del sieglu XIX, una modalidá mui paecida al actual xuegu usábase como complementu pa entrenar y preparar a los ximnastes y daquella practicábase tamién nes escueles cheques un xuegu nomáu «hazena», con siete xugadores que tuvo'l primer reglamentu en 1905.

En Dinamarca'l profesor d'institutu Hoger Nielsen introducía nos centros d'enseñanza un xuegu paecíu al fútbol pero que se practicaba coles manes al que llamó «haandbol». Poro, paez ser que'l consideráu padre del balonmano ye'l profesor Max Heiser, que xugaba coles sos alumnas en Berlín nel añu 1907 al «torbal».

Afítase dafechu dempués de la Primer Guerra Mundial y xugábase con 11 persones.

Participantes nel xuegu

L'equipu ta formáu por doce xugadores: siete que tán nel campu y cinco nel banquín. Los y les xugadores tienen posiciones específiques d'ataque y defensa.



Porteru/a: ye quien defende la portería y el/la únicu/a que pue pisar l'área del so equipu y golpiar el balón coles piernes con envís defensivu. Ye'l/a únicu/a xugador/a que, dentro l'área pue dar los pasos que quiera ensin necesidá de botar el balón. Fuera del área tien de comportase como un xugador normal. Ha dir vistíu/ida con un color estremáu al del los sos compañeros d'equipu pa poder identificalu/a bien.

N'ATAQUE

Central: xuega nel centru'l campu, de cara a la portería, sobre los 9 metros.

Ye quien organiza l'ataque del equipu y el/la encargáu/ada de distribuyir el xuegu. Ha tener gran visión táutica, alta capacidá de decisión y perbona téunica.

Estremu izquierdu/derechu: asítiense a la vera les esquines del campu (onde s'axunten la llinia de banda y la de fondu). Son xugadores mui rápidos/es, con gran capacidá de saltu y bonos recursos téunicos. Aprovechen el tarrén de xuegu p'abrir les defenses y xenerar güecos.

Llateral izquierdu/derechu: xueguen casi pegaos a la llinia de banda y cerca de la llinia de 9 metros pa facer pases y llanzar dende ehí. Xeneralmente son xugadores altos/es, y de potente llanzamientu. Asisten na mayoría d'ocasiones a los estremos y avecen a romper defenses zarraes dende la llinia de 9 metros.

Pivote: xuega na frontal del área, xeneralmente d'espaldas a la portería pa poder ver a los sos compañeros/es y recibir el balón con comodidá.

Son xugadores mui fuertes. Ye'l/la encargáu/ada de metese pela defensa rival y abrir güecos.

EN DEFENSA

Avanzáu/ada: xugador/a que defende per delante de la llinia de defensa, per fuera de la llinia de 9 metros nuna defensa 5+1. Corta la circulación del balón del equipu qu'ataca.

Central izquierdu/derechu: xugador/a que ta asitiáu/ada nel centru de la defensa. Dependiendo del tipu de defensa puen xugar ún o dos. Apóyense ente ellos/es y los llaterales.

Defensa llateral izquierdu/derechu: xugadores que defenden ente los/les esteriores y el/la central o los/les centrales. Correspuéndense colos/es llaterales del ataque.

Esterior izquierdu/derechu: xugadores que defenden apegaos/es a les esquines del so campu. Correspuéndense colos/es estremos del ataque.

OTROS

Anotador/a: tien la responsabilidá de controlar la llista de xugadores, l'acta del partíu, la entrada de xugadores que lleguen dempués d'entamáu'l partíu y la de xugadores que nun tán autorizaos/es a participar.

Árbitru: persona encargada de vulgar les aiciones del partíu acordies col Reglamentu. En cada partíu hai dos y han dir con uniforme.

Capitán/a: tamién nomáu oficial d'equipu. Ye la persona que pue empobinase a los árbitros con relación a interpretaciones sobre les sos decisiones o pa tener información y tamién al cronometrador-anotador.

Cronometrador/a: tien la responsabilidá principal de controlar el tiempu de xuegu, time-outs y el tiempu d'esclusión de los y les xugadores escluyíos/es.

Delegáu/ada: persona que s'encarga de que too vaya bien nel campu y

que tien funciones complementaries enantes, durante y dempués de los partíos (buscar hotel, entregar les fiches al árbitru, apuntar los goles y les faltas de los y les xugadores).

Entrenador/a: ye la persona encargada de la direición, instrucción y entrenamientu del equipu y de definir l'esquema del xuegu.

Equipu: conxuntu organizáu de persones que s'axunten pa xugar en comuña al balonmano. Ta formáu por 7 xugadores y 5 suplentes que se puen sentar en bancu.

Masaxista: especialista na rehabilitación física de xugadores.

Preparador/a físicu/a: persona encargada del entrenamientu físicu de xugadores, mirando por que tean en bona forma física tola temporada.

Reserva: xugador/a que sustitúi a otu/a como consecuencia d'una decisión táutica.



Los y les árbitros

Nel campu de balonmano hai dos árbitros. El/l'árbitru ye la máxima autoridá na cancha de xuegu y pue sancionar a cualesquier xugador/a o téunicu/a. Tán asistíos pol cronometrador/a y l'annotador/a.

Han llevar la cuenta los goles, les amonestaciones, les exclusiones, les descalificaciones y les espulsiones.

Cuando señalen dos faltas d'alimón, (al empar), prevalecerá la más grave. Si entrambos señalen, al tiempu, una falta a caún de los equipos, prevalez la decisión del árbitru central.

Tán autorizaos y autorizaes pa parar o suspender el partíu dafechu si les circunstancies lo requieren, magar qu'enantes de suspendelu han facer por que siga'l xuegu.

L'árbitru/a central: persona encargada de señalar con un pitíu'l xuegu pasivu, el saque de centru, un llanzamientu de 7 metros y de tolos llanzamientos acordies col reglamentu.

L'árbitru/a de portería: persona encargada de señalar si un gol ye válidu o non y la violación d'un área de portería.

Amonestación: el/la árbitru avisa verbalmente o con tarxeta mariella a un xugador/a diciéndo-y que pa la próxima va escludilu/a.

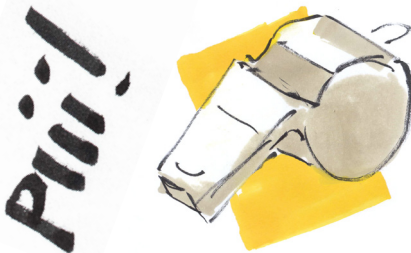


Descalificación: a la tercer espulsión el/la xugador/a nun pue volver a entrar na pista y cuando pasen 2 minutos, l'equipu pue recuperar la igualdá numbérica entrando otru xugador/a.

Dobles: violación de les normes que fai un/a xugador/a cuando bota, paña y bota; bota coles dos manes, salta col balón nes manes y cai ensin soltalu; o pasa'l balón d'una mano a otra perdiendo'l contactu con elli.

Exclusión: a la segunda tarxeta mariella o al segundu avisu, el/la xugador/a sal del campu 2 minutos.

Espulsión: cuando un xugador/a fai una falta grave al contrariu, al/a la árbitru o al públicu y gana una tarxeta encarnada, ha dexar la pista pa lo que queda de partíu y l'equipu xuega con una persona menos.



Falta: tresgresión de les regles del xuegu, por exemplu, por emburriar, golpear, retener o abrazar.

Falta n'ataque: falta personal que fai un/a xugador/a del equipu que tien la pelota al emburriar y chocar escontra'l pechu d'otru/a xugador/a. Si esi contactu produz desventaya al/a la defensora, sanciónase falta del equipu que tien el control del balón.

Güelpe francu: pítase siempre qu'hai una tresgresión de les regles del

xuegu (pasos, dobles, xuegu pasivu, saque mal fechu...). Sácase onde se fexo la falta ensin que l'árbitru tenga que tocar el xiblatu.

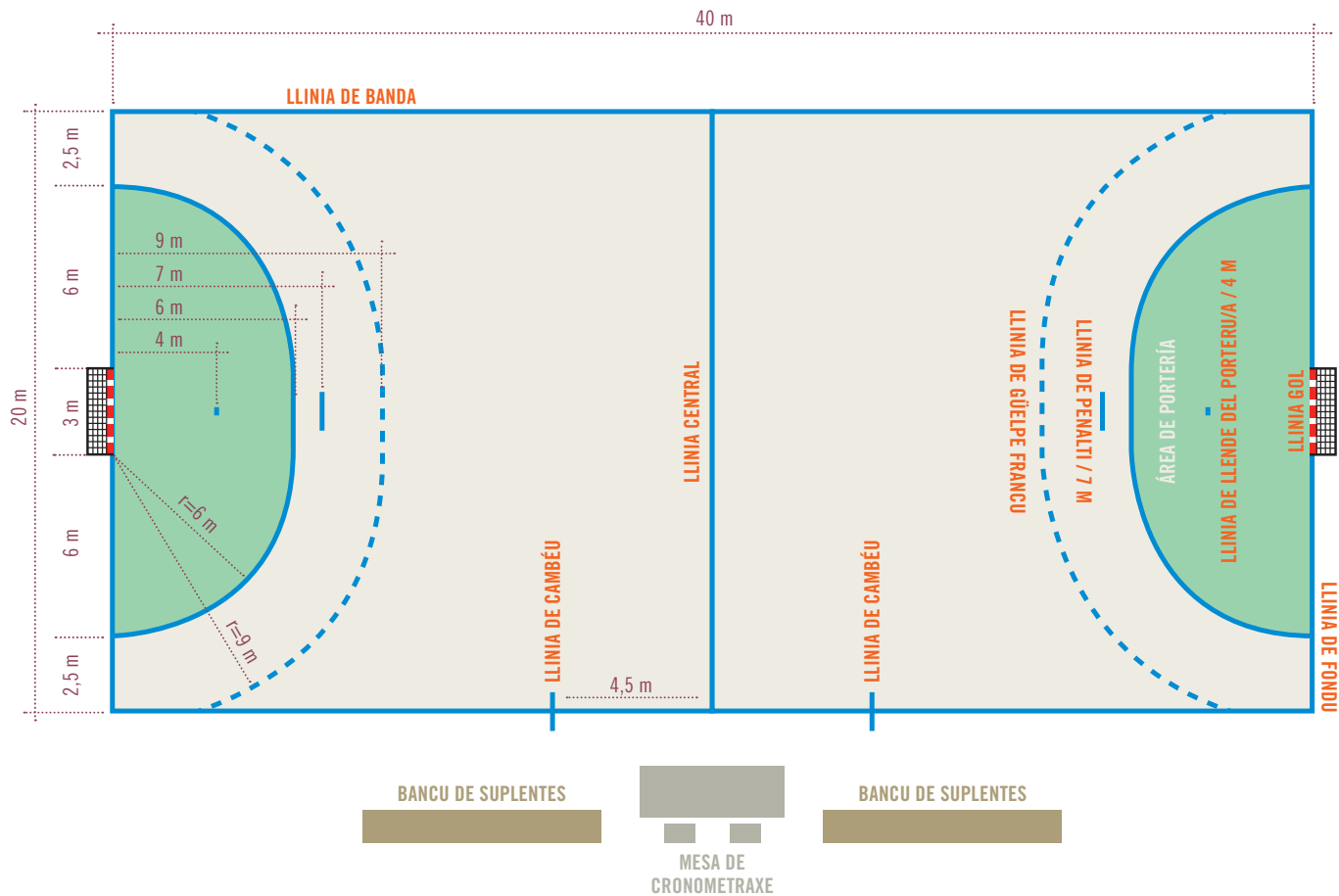
Llanzamientu de 7 metros o penalti: cuando un defensa pisa l'área de 6 metros o cuando se fai una falta pa frustrar una ocasión de gol clara.

Pasos: cuando se dan más de 3 pasos col balón nes manes ensin botar.

Pie: cuando'l/la xugador/a toca'l balón col pie a costa fecha o cuando'l balón va al pie y sácase ventaxa.

Xuegu pasivu: cuando un equipu intenta conservar el balón por más de 30 segundos col enfotu de perder tiempo y nun tirar a gol.





Tarrén de xuegu

El tarrén de xuegu ye un rectángulu de 40 metros de llargu y 20 metros d'anchu, que tien dos árees de portería y un área de xuegu. Les llinies más llargues nómense llinies de banda y les más curties de gol (ente los postes de la portería) o de fondu (a los llaos de la portería).

La portería ta asitiada nel centru de cada llinia exterior de portería. Les porterías tán afitaes al suelu o a les parés, miden 2 metros d'altu y 3 metros d'anchu. Los palos de portería tan xuníos col llargueru. Les porterías tendrán una rede suxeta dafechu pa que'l balón nun pueda salir.

Pa bien ser debería haber un pasiellu de seguridá de 1 metru mínimo d'anchu alreor de les llinies de banda y de 2 metros tres la llinia de gol.

Llinia d'área de portería: llenda la zona del área de portería, onde namás pue entrar el porteru o portera y ta a 6 metros de la portería.

Llinia de banda: caúna de les dos llinies de 40 metros que llenda l'anchu'l campu.

Llinia de centru: llinia que separa'l campu de xuegu en dos partes.

Llinia de 4 m: llinia de 15 cm de llargu, trazada delante'l centru la portería y paralela a la llinia de gol, a una distancia de 4 metros, que señala la llende onde se pue colocar el porteru, ensin triala, nos llanzamientos de penaltis.

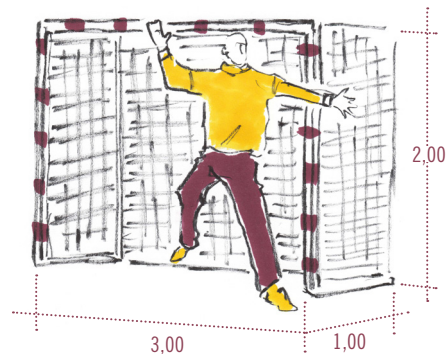
Llinia de fondu: caúna de les dos llinies de 20 metros que llenda'l llargu del campu.

Llinia de güelpe francu: ye una llinia discontinua a 9 metros de la portería tres la que s'han asitiar los y les xugadores atacantes de la que se saca'l güelpe francu.

Llinia de llende del porteru/a: llinia de 15 cm de llargu y a 4 metros de la portería, que marca'l puntu máximu onde se pue poner el/ la porteru/a nos llanzamientos de penalti.

Llinia de penalti: llinia de 1 metru de llargu colocada a 7 metros de la portería y paralela a la llinia de gol, dende la que llancen los penaltis.

Llinies de cambéu: espacios a 4,5 metros de la llinia central que llenden la zona onde se puen facer los cambeos.





Equipamientu, vestuariu y material

.....



Balón: oxetu redondu con una cámara de goma y una cubierta de cueru o material sintético (que nun sea brillante o nidu). Les midíes son diferentes pa los homes y muyeres:

- Homes: pesu ente 425 y 475 g.,
circunferencia ente 58 y 60 cm.
- Muyeres: pesu ente 325 y 400 g.,
circunferencia ente 54 y 56 cm.

Bancu / Banquín: sitiu onde sienten los/les xugadores reserves, los/les oficiales y el personal téunicu d'un equipu.

Brazaletes: cinta qu'arrodia'l brazu perriba'l coldu y que val pa identificar al/a la capitán/a d'un equipu.

Calzón: parte del uniforme de los/les xugadores, fechu de tela que cubre dende la cintura hasta más o menos la rodiya.

Camiseta: prenda deportiva de tela que tapa'l troncu de los/les xugadores y val pa identificar a cada equipu.

Corderes: pieza de tela reforciada y acolchada pa protexer los coldos.





Dorsal: número que lleven los/les xugadores na camiseta y nel pantalón pa identificalos. Los de la espalda han tener polo menos 20 cm. d'altu y los d'altre 10 cm. Los números serán del 1 al 20.

Llargueru: palu superior y horizontal de la portería que xune los dos llaterales y ta a 2 metros del suelu.

Palu: caúna de les partes verticales de la portería qu'aguanten pol llargueru.

Pega: material pegañoso que se pon nes manes pa poder garrar meyor la pelota.

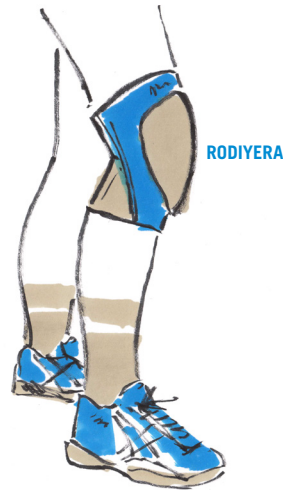
Playeru: calzáu deportivu con buyetes qu'usen los/les xugadores y que tapa'l pie hasta'l todiellu.

Portería: marcu rectangular de 2 x 3 metros formáu polos dos palos de la portería y el llargueru, y llendáu per dientro por una rede pela qu'ha entrar la pelota pa que seya gol.

Reló de partíu: reló que marca'l tiempu real de xuegu.

Rodiñera: pieza de tela reforciada y acolchada pa protexer les rodiyes.

Resina: ver *pega*.



Tarxeta colorada: tarxeta qu'amuesa l'árbitru a los/les xugadores qu'acaba de descalificar.

Tarxeta mariella: tarxeta qu'amuesa l'árbitru a los/les xugadores por facer faltas fuertes. Dempués de sacar tres tarxetes marielles a un mesmu equipu sanciona a los/les xugadores con dos minutos.

Uniforme: Conxuntu de prendas previstes, que son iguales pa toles persones del equipu. Compuestu por camiseta con número delante y detrás, pantalones curtos y calcetos.

Tiempos de xuegu / partíos

Periodu: tiempu de xuegu en que se dividen los partíos. Son 2 períodos de 30 minutos caún con un descansu ente ellos de 10 minutos.

Tiempu muertu: periodu de tiempu de 1 minutu que l'entrenador pide al árbitru pa falar col so equipu. Hai derechu a tres tiempos muertos en tol partíu pero nuna de les dos partes nun se puen pidir más de dos y namás ún por equipu nos caberos 5 minutos del partíu. Na prórroga nun se pueden pidir.

Prórroga: prorrrogación del tiempu que se fai cuando hai un empate na duración normal del partíu. Xuéguese dos tiempos estra (con un minutu de descansu ente ellos) y caún dura 5 minutos y primero de qu'entame faise un descansu de 5 minutos. Si dempués d'esta prórroga sigue l'empate, entós échase otra cola mesma duración. Y si vuelve haber empate'l ganador determínase según les regles d'esa competición. Nel casu de decidise por llanzamientos dende los 7 metros, ganaría'l meyor de 5 tiros.



Tipos de defensa

Defensa: acción pola que los/les xugadores que nun tienen la pelota faen por defender la so portería pa que l'equipu contrariu nun meta gol.

Defensa 5+1: defensa na qu'un xugador/a adelántase a l'altura de la llinia de 9 metros y hai cinco xugadores defendiendo pegaos a la llinia de 6 metros. La persona más adelantada pue tar pa interrumpir pases y forciar errores, pa defender individualmente a un xugador/a o pa cortar les trayectories de los llaterales pal centru.

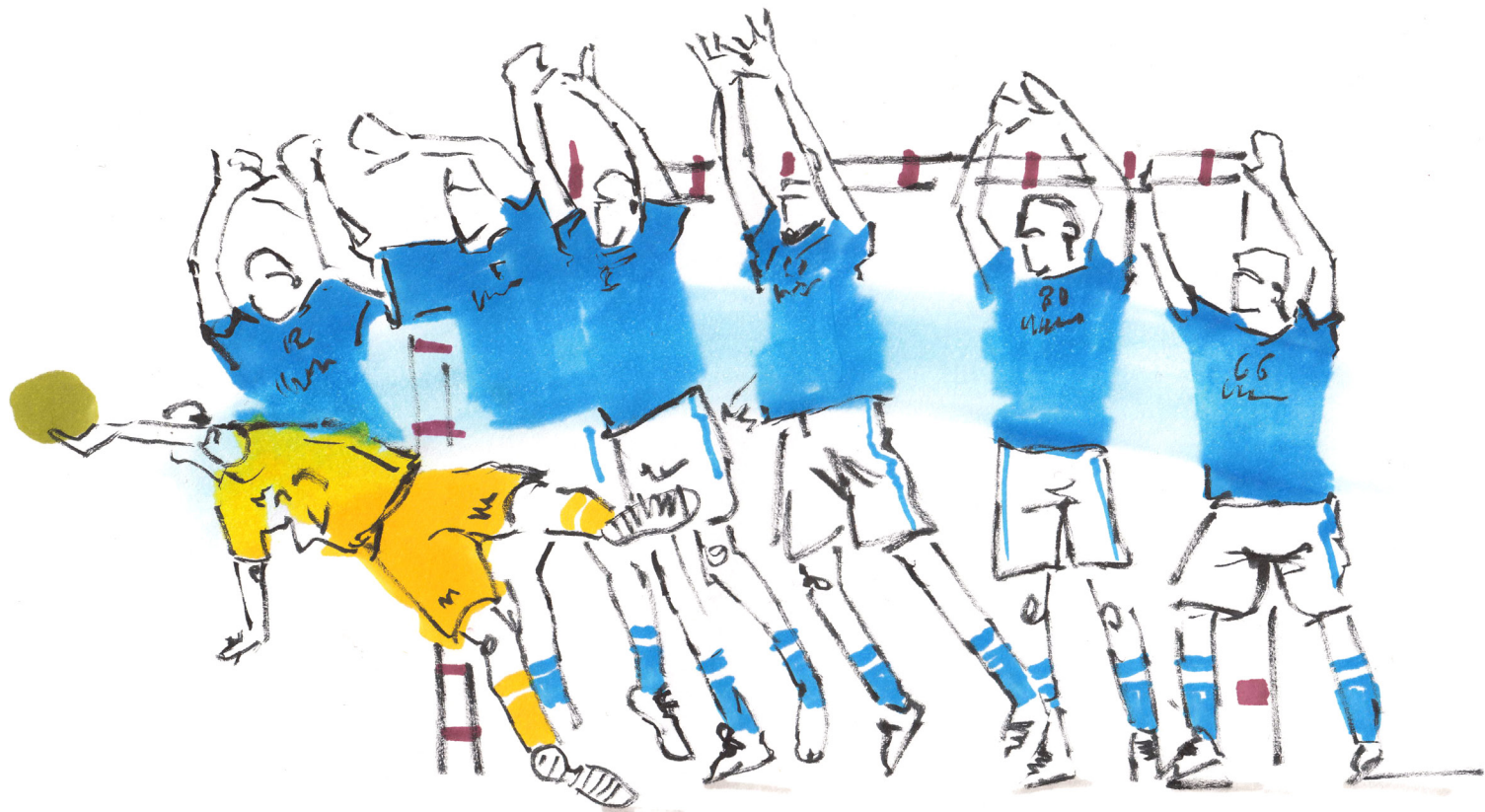
Defensa 6+0: defensa na que los y les 6 xugadores del equipu tán nel área de 6 metros.

Defensa 3+3: esti tipu de defensa faise cuando se quier meter presión al rival. Ye arriesgao aplicala porque ye fácil desmarcarse nella. Consiste en defender 3 alantre y 3 abaxo.



Defensa 4+2: esta defensa ye pereficaz si se fai bien, provoca munchos errores al rival. Consiste en 2 xugadores alantre y 4 abaxo.

Defensa pres: defensa caún con un/a rival. Suel facese cuando ta a piques de finir el partíu y quier recuperase rápidamente un balón.



Tipos de llanzamientu o tiru

De revés: llanzamientu d' un/a xugador/a que ta d'espalda a la portería.

De rosca: faise xirando la muñeca pa que la pelota faiga un efeutu y camude de direición al tocar en suelu:

Interior: faise xirando la muñeca pa la izquierda (si yes zurdu/a pa la derecha) nel momentu del tiru dándo-y un efeutu interior.

Exterior: nesti casu xírase la muñeca pa la derecha o pa la izquierda si yes zurdu/a.



De 7 metros: tiru que se fai cuando se pita penalti. Ha tirase dende la llinia de 7 metros. El/la xugador/a nun puede llevar el pie que tien más adelantáu.



Llanzamientu o tiru: tirar el balón hacia la portería contraria col envís de meter gol.

Con cayida: tiru nel que'l xugador o xugadora que lu fai echa'l cuerpu p'alcantre p'aprovechar l'impulsu.

Con saltu: llanzamientu fechu por un/a xugador/a dempués de saltar.

De cadril: tiru pal qu'hai que llevar el brazu derechu p'alcantre teniendo firme la pelota; el costazu izquierdu inclínase p'alcantre, darréu inténtase'l tiru sacando rápidu'l brazu per debaxo la llinia del carril y de los brazos de los/les defenses.





De vaselina: tiru que describe una parábola, na qu'un xugador/a intenta perpasar al porteru/a llanzando'l balón perriba d'esti con habilidá y cola fuercia xusta pa perpasalu. Faise davezu cuando'l/la porteru/a ta adelantáu/ada.

En bote: llanzamientu que fai un/a xugador/a y que bota enantes de llegar a portería.

En rectificáu: tiru que faen normalmente xugadores que xueguen nel estremu y son diestros/es. Ye bien malu d'executar, faise pa sosprender a los/les defenses, consiste en que l'atacante intenta evitar al/a la defensor/a al traviés de la flexón llateral del troncu ya inclusive dexándose caer al suelu pa evitar el bloquéu de los/les defenses.

En suspensión: tiru de los más utilizaos, normalmente fáenlu los/les xugadores de la primer llinia, siendo unu de los llanzamientos a distancia que meyor resultáu da. Les

característiques del mesmu son: el/la xugador/a álzase nel aire y cuando llega a la máxima altura tres el saltu tira cola mayor fuercia posible.

Liftáu: llanzamientu que paez que ye fuerte pero a lo cabero déxase esbariar la pelota pela palma de la mano pa da-y un efeutu flotante.

N'apoyu: llanzamientu cola pierna contraria al brazu de tiru apoyada ya impulsando'l cuerpu p'alantre echando'l pesu del cuerpu la pelota.



El bote, el pase y los desplazamientos



Bote: acción que consiste en que'l/la xugador/a tire'l balón al suelo y esti vuelva a la so mano. Hai dellos tipos pero estos son los principales:

Bote altu o ofensivu: val pa movese cola pelota escontra la portería del otru equipu tan rápido como seya quién el/la xugador/a. La pelota bótase alta, per delantre'l cuerpu.

Bote baxu o defensivu: bote protexendo'l balón col cuerpu y col otru brazu, pa que nun-y lu quiten.

PASE

Armáu clásicu frontal: pase clásicu d'esti deporte. Llámase asina porque'l pase faise al frente.

De cadril: pase nel qu'hai que llevar el brazu derechu p'atrás calteniendo firme la pelota, el costazu izquierdu inclínase p'alantre, les piernes bien flexonaes, pa darréu dar el pase sacando rápido'l el brazu baxo la llinia'l cadril. El pase faise per baxo los brazos de los/les defenses.



De pronación: pase llamáu asina pola forma del llanzamientu, con un xiru de la muñeca pa contra onde va'l pase. Nun ye un pase que se faiga davezu.

En picáu: pase que quier evitar la interceutación coles manes del mesmu por parte de los/les xugadores rivales cuando tán mui cerca. Caracterízase porque'l balón da un bote previu enantes de llegar al destinatariu. Faise ente dos xugadores que tán mui cerca y arrodiaos de contrarios. Úsenlu davezu los/les centrales pa pasar a los/les pivotes.

En suspensión: pase en que'l/la xugador/a álzase nel aire y cuando llega al máximu altor tres el saltu, suelta'l balón pa pasar al/a la compañeru/a. L'impulsu ha facese cola pierna contraria al brazu executor, mientras la otra álzase doblada.

Fly: pase que faen davezu los/les estremos a los/les pivotes o los/les centrales a los/les estremos. El balón pásase a una altura pa contra dentro l'área de portería pa garralu nel aire y darréu tirar enantes que caiga al suelu.

Llateral: pase llamáu asina porque se fai avanzando llateralmente. Ye un pase abondo usáu en balonmano yá que los/les xugadores muévense al empar y la forma más fácil d'atopar a un compañeru ye xustamente'l que ta al pie nuestru. Faise con una mano.

Pel costazu: pase fechu per detrás del llombu, cola mano contraria a onde ta'l futuru receutor.

Rectificáu: pase en que'l xugador o xugadora que ye diestru aparta la pierna izquierda a un llau faciendo un rápidu enclín llateral del troncu escontra la izquierda, si se echa al llau contrariu de la mano que lleva'l balón crucia'l brazu derechu per detrás de la cabeza.



DESPLAZAMIENTOS

Cruce: desplazamientu que se basa nun cambéu de zones diendo per detrás del/de la compañeru/a que nos pasó'l balón. La idea ye que los/les defensores queden bloquiaos o retrasa-yos el movimientu.

La finta: aición que se fai pa engañar al/a la contrariu/a. Básiase en provocar el movimientu de quien defende y cambiar de sópitu la direición pa salir pel llau contrariu y poder tirar a portería o facer otra aición ensin oposición.

El pase y va: desplazamientu en que'l xugador pasa'l balón al/a la compañeru/a y fai un movimientu rápidu pel llau contrariu del pase y cambia llueu la so trayectoria escontra la portería rival pa recibir otra vuelta'l balón y tirar.

Situaciones del xuegu



Ataque: conxuntu d'aiciones que tienen como oxetivu cimeru meter gol na portería contraria.

Barrera dinámica: aición pola que dos o más defensores alliniaos o selemente escalonaos faen por torgar l'aición del tiru del posesor.

Bloquéu: aición y efeutu d'interceutar un defensor de forma llegal la pelota, esviándola o parándola coles manes o con cualesquier parte del cuerpu de les rodiyes p'arriba.

Contrataque: ataque rápidu que fai un equipu xustu dempués de recuperar el balón.

Defensa: aición pa torgar l'ataque del rival.

Direutor/a de xuegu: xugador/a de campu, xeneralmente'l central, que determina la organización táutica del equipu na fase d'ataque.

Dobles: aición que se sanciona cuando'l/la xugador/a bota'l balón, gárralu y vuelve botalu.

Espantapáxaros, l': movimientu que fai'l/la porteru/a davezu cuando s'atopa nun ataque de contragüelpe del/de la contrariu/a, faise dando un saltu nel aire abriendo les estremidaes lo más llargo posible pa cubrir los 4 ángulos del arcu.

Llinia d'ataque: llinia de xugadores que tienen funciones d'ataque.



Llinia de defensa: llinia de xugadores que tienen funciones defensives.

Marcar: defender enforma a un/a xugador/a a menos de 1 metru de distancia.

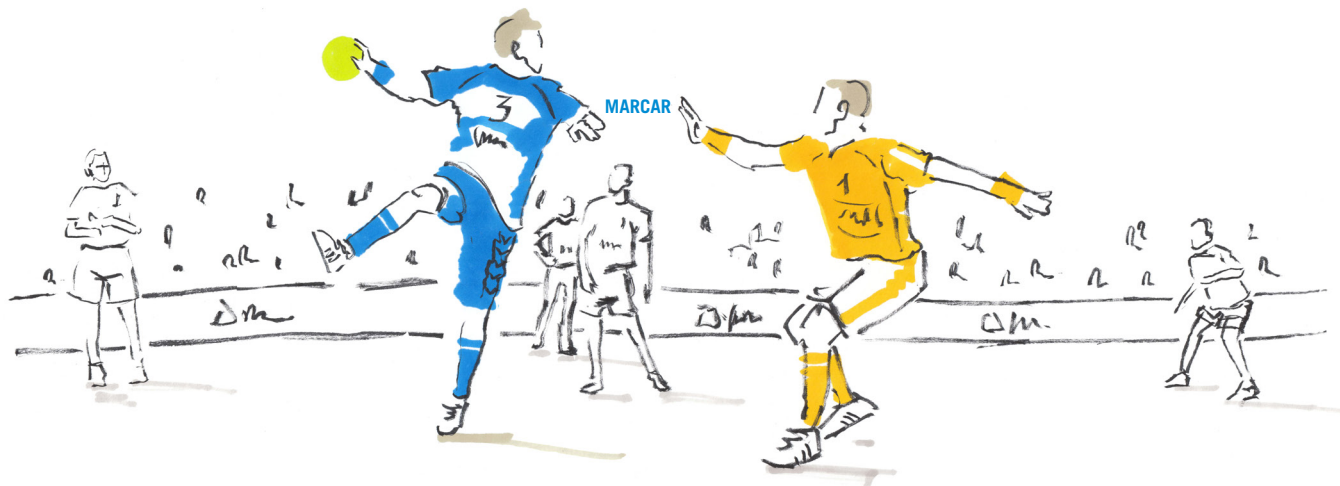
Pantaya: aición d'atayar la trayeutoria frontal de xugadores defensivos/es, pa dexar un tiru penriba de la barrera defensiva. Dende'l puntu de vista operativu faise con más d'un/a xugador/a.

Pase: movimientu que fai un/a xugador/a pa pasa-y el balón a otu pente medies d'un llanzamientu o bote.

Sustitución: cambéu d'un/a xugador/a por otu/a reserva. Mientres el partíu, los/les reserves van poder entrar en cualquier momentu y de manera repitida ensin avisar al cronometrador-anotador, siempre que los/les xugadores que los sustituyan abandonaren el tarrén de xuegu. Los/les xugadores han salir

y entrar nel tarrén de xuegu pela so propia llinia de cambéu del so equipu. Esta regla tamién s'aplica pal cambéu de los/les porteros/es.

Xuegu pasivu: aición pola que nun se permite caltener el balón en posesión del equipu ensin facer nengún intentu reconocible d'atacar o de tirar a portería. Ello considérase como xuegu pasivu, que se va sancionar con un güelpe francu escontra l'equipu en posesión del balón.





Modalidades del balonmano

BALONMANO PLAYA

El balonmano playa tien abonda semeyanza col balonmano tradicional. Participen dos equipos de cuatro xugadores caún, siendo ún d'ellos el/la porteru/a. Xuégase nun campu d'unos 27 x 12 metros, que ta cubiertu enteru por sable. Cada partíu tien dos tiempos de 10 minutos caún y el resultáu ye contabilizáu independientemente, si yes quien a ganar los dos tiempos, saques un 2-0, pero en casu de que cada equipu ganara un periodu, el partíu decídese col sistema de “un/a xugador/a contra'l/la porteru/a”. Los güelpes francos han sacase xustamente nel llugar onde se ficieron, teniendo que tar los/les

xugadores a 1 metru del tirador. Si espulsen a un xugador o xugadora, nun va poder volver entrar hasta que'l so equipu recupere la posesión del balón; si lu/la descalifiquen, nun va poder volver entrar y va reemplazalu/la otu/a cuando'l so equipu vuelva recuperar la posesión. Pa los cambeos, los/les xugadores de dambos equipos van asitiase nel exterior de la mesma llinia de banda, caún na parte correspondiente al so campu, tando sentaos/es y cambiándose tantes vegaes como quieran.

La competición más importante na actualidá ye'l Mundial de Balonmano Playa.

MINI-BALONMANO

El Mini-balonmano xuégase ente dos equipos de 5 xugadores caún, siendo ún d'ellos el/la porteru/a, al qu'hai de sustituyir en cada periodu. Amás, al ser esti un xuegu empobináu a neños y neñes, toos tienen de participar en dalgún de los cuatro tiempos. Xuéguese cuatro tiempos de 10 minutos caún, teniendo 6 minutos de descansu ente tiempos y 2 ente periodos (2 tiempos = 1 periodu).

Cada alcuentru xuégase sobre una superficie de material sólido d'unos 20 x 13 metros, amás d'amenorgase otres distancies de l'área. La portería rebáxase hasta 1,60 metros en casu de ser benxamín o a 1,80 si ye alevín. Dende llínea de meta hasta l'área hai 5 metros y el puntu de penalti tópase a 6 metros.

El balón qu'usen va depender de la so categoría, 44 cm de diámetru pa benxaminos y 48 p'alevinos. Na defensa nun se puen utilizar les mestes (defenses independientes a un xugador/a) y nun va poder usase nenguna sustancia pa sostener el balón nes manes. El resultáu final namás va poder movese ente 0-0, 0-1, 1-1, 0-2; yá que cada periodu ye independiente y dáse-y un puntu al equipu ganador.

Esti tipu de deporte nun tien representaciones internacionales, yá que namás se practica pal enseñu del balonmano común ente los neños y neñes de los distintos clubes.



El balonmano femenín n'Asturies

El balonmano femenín n'Asturies ta no cimero del balonmano español, teniendo dellos equipos tanto na División d'Honor como na División d'Honor Plata. N'actualidá, podemos destacar estos clubes:

JOFEMESA UVIÉU BMFEMENÍN

Nel añu 1986, naz el Club Sportivu Estadio Asturias, padre del actual Uviéu Balonmano Femenín. Per aquellos años, el Club cuntaba con seición masculina y femenina de balonmano, voleibol masculín y baloncestu femenín. Años dempués namás que caltién la seición de balonmano femenín.

Tres l'ascensu algamáu na campaña 2004/05 a Primer División Nacional, nel 2012 aporten a la categoría de Plata y cuatro años dempués, celebren la presencia del equipu na máxima categoría del balonmano español xugando tres fases d'Ascensu consecutives.

“Mejor Club d'Asturies” nes temporaes 2004-05, 2011-2012,

2012-2013, 2013-2014 y 2014-2015. Galardones que dan una idea del trabayu fechu tamién polos equipos de base, que participen nos campeonatos d'España, ocupando nes caberes temporaes posiciones d'honor.

Ye l'únicu equipu asturianu que, na temporada 2015/2016, xuega na División d'Honor femenina.

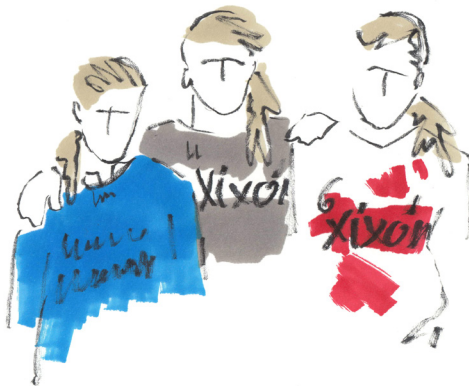


BALONMANO XIXÓN

El Club Balonmano Xixón fúndase'l 21 de mayu de 1985. Nesta primer temporada l'actividá taba concentrada nos Colexos de E.X.B., Begoña, Campoamor, Lope de Vega, García Lorca, Patronato San José y Evaristo Valle. El Colexu Begoña algama'l primer títulu al ser campeón d'Asturies alevín.

Na temporada 1997/98 dase un puxu importante formándose un equipu Sénior fechu con xugadores que vienen de les categoríes inferiores y que pasa a competir na Primer División estatal. Nes temporaes 2002-2003 y 2003-2004 vívense los meyores años del Club nos que l'equipu de primer División algama una impresionante trayectoria con una única derrota en dos años de lliga regular, terminando campeón del grupu A con absoluta autoridá nes dos temporaes.

Coles mesmes créase un equipu sénior de Segunda División que



consigue'l Campeonatu Interterritorial y participa na Fase d'Ascensu perdiendo la final y dexando una gran imaxe na so estrena como equipu.

Tres la Fase d'Ascensu en mayu del 2004, surge una plaza en División d'Honor que-yos dexa tar cola élite del balonmano femenín español a partir de la temporada 2004-2005. En febreru del 2007 concédese-yos la distinción como Meyor Club d'Asturies 2006.

Nestos momentos compiten na División d'Honor plata femenina.

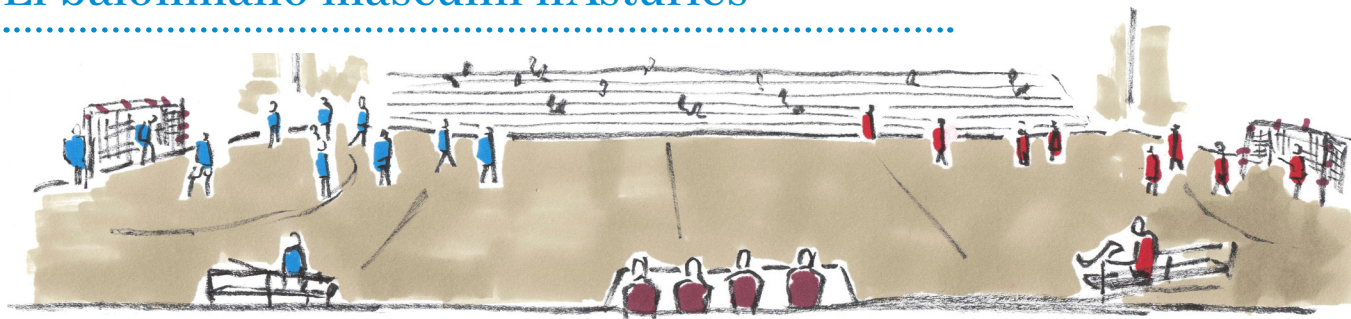
EQUIPO B. C. MAVI NUEVAS TECNOLOGÍAS DEL CLUB BALONMANO LA CALZADA

La historia del Club Balonmano La Calzada, como agora mesmu se conoz, entamó un 18 d'ochobre de 1995, cuando dos equipos de balonmano femenín de la ciudá deciden amestase y empobinase en comuña a un mesmu oxetivu.

La fusión fáenla de mutuú alcuertu'l Club Balonmano Riscar y l'Asociación Deportiva Balonmano La Calzada; dempués de les aportaciones de cada parte créase'l Club Balonmano La Calzada.

Dieciocho años dempués de la so fundación, el Club Balonmano La Calzada sigue recoyendo trunfos y trabayando duro pa crecer pasu ente pasu y compitiendo na actualidá na División d'honor plata femenina.

El balonmano masculino n'Asturies



REAL GRUPO CULTURA COVADONGA

La seición de Balonmano del Real Grupu Covadonga tien una llarga trayeutoria y un bayurosu palmarés de xugadores internacionales.

El 9 de mayu de 1976 el RGCC cubía a la máxima categoría del balonmano y foi'l primer ascensu d'un club asturianu a la élite del balonmano español. Pa más honra la plantiya yera totalmente asturiana, ente los integrantes d'aquel históricu equipu taben: Escayu, Rasilla, Mariano de la Ponte, Viña, Yepes, Mendoza, Jesus, Isaías, Miguel,

Paraja, José Antonio, Meana, Alfonso, Armesto, Vicente Moral, Herrero y Juan de Dios Ruesga.

Va caltenese na élite hasta'l so descensu na temporada 1979-1980. Tres dos décadas en competiciones inferiores, el club raspia la proeza nes temporaes 2002-2003 y 2003-2004. La más chocante va ser esta postrera cuando se cumplieron 28 años dempués del primer ascensu a la máxima categoría.

Nes últimes temporaes el club compitió na División d'honor plata masculina.

JUANFERSA COMUNICALIA

En mayu de 2009 creóse l'Agrupación Balonmano Xixón Xovellanos, inscribiéndose na sede de la Real Federación Española de Balonmano pa competir en 1ª Nacional.

Nestos seis años d'istoria'l primer equipu algamó grandes éxitos deportivos llegando a tar dos temporaes na máxima categoría, ASOBAL.

Igualmente nun dexó de mirar pa la cantera fomentando esti deporte

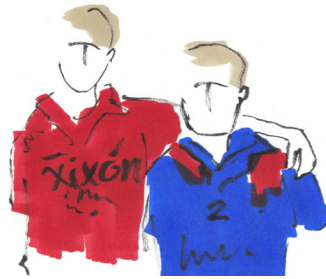
ente les distintes escueles deportives de la ciudá y colos sos equipos filiales.

Frutu d'esta tradición y el bon trabayu que se fai nos colexos y clubes de base, llega a tener más de diez xugadores asturianos na máxima categoría (ASOBAL).

Nel primer añu, temporada 2009-2010, compitiendo sol nome de Medicentro Xixón, la plantiya del equipu taba na so mayoría compuesta por xugadores nacíos en Xixón.

Na temporada 2010-2011, el Medicentro Xixón acabó en primer posición de la tabla, clasificándose pa la llucha pol ascensu a la División d'Honor Plata, consiguiendo'l primer puestu matemáticamente a falta de delles xornaes pal final.

L'equipu va competir na temporada 2011-2012 na División d'Honor Plata, segunda categoría del balonmano n'España.



Una temporada que pintaba como adautación a la categoría remata col equipu xugando la Fase d'Ascensu a ASOBAL y anque l'equipu nun foi quien a ello, el balance de la temporada foi más que positivu.

Coles bones sensaciones de la temporada anterior, en 2012-2013 l'equipu algama l'ascensu a la lliga ASOBAL, tres más de 30 años d'ausencia d'un equipu xixonés na máxima categoría del balonmano español.

Esi añu naz el Juanfersa Xixón que va caltenese na lliga ASOBAL dos temporaes xugando colos grandes clubes de tolos tiempos como'l FC Barcelona, l'Ademar León o'l Club Balonmano Granollers.

Xugadores asturianos/es de tolos tiempos

Juan de la Puente Bordonaba

Maribel Morán

Cechu Fernández

Vanesa Arobes de la Iglesia

Cechu Villaldea Garrido

Jessica Alonso Bernardo

Ana Temprano

Hermanos Alberto y Raúl Entreríos Rodríguez

Rubén Garabaya Arenas

—
Los tres caberos algamaron la medalla d'oru nel Mundial de Túnez 2005.

GLOSARIU

- A/** Amonestación 8
Anotador/a 7
Árbitru/a 7
Árbitru central 8
Árbitru de portería 8
Ataque 21
Avanzáu/ada 7
- B/** Balón 12
Bancu/ banquín 12
Barrera dinámica 21
Bloquéu 21
Bote 19
Bote altu-ofensivu 19
Bote baxu-defensivu 19
Brazalete 12
- C/** Calzón 12
Camiseta 12
Capitán/a 7
Central izquierdu/derechu 7
Central 6
Colderes 12
Contrataque 21
Cronometrador/a 7
- D/** Defensa 15/21
Defensa 3+3 15
Defensa 4+2 15
Defensa 5+1 15
Defensa 6+0 15
Defensa llateral izquierdu/derechu 7
- Defensa pres 15
Delegáu/ada 7
Descalificación 9
Desplazamientu de cruce 20
Desplazamientu la finta 20
Desplazamientu pase y va 20
Direutor/a de xuegu 21
Dobles 9
Dorsal 13
- E/** Entrenador/a 8
Equipu 8
Esclusión 9
Espantapáxaros, l' 21
Espulsión 9
Esterior izquierdu/derechu 7
Estremu izquierdu/derechu 7
- F/** Falta 9
Falta n'ataque 9
Finta, la (ver desplazamientu) 20
Fly (ver pase) 20
- G/** Güelpe francu 9
- L/** Liftáu (ver llanzamientu) 18
- LL/** Llanzamientu 17
Llanzamientu con cayida 17
Llanzamientu con saltu 17
Llanzamientu de cadril 17
Llanzamientu de revés 17
Llanzamientu de rosca 17
- Llanzamientu de 7 metros 17
Llanzamientu de vaselina 18
Llanzamientu en bote 18
Llanzamientu en rectificáu 18
Llanzamientu en suspensión 18
Llanzamientu liftáu 18
Llanzamientu n'apoyu 18
Llargueru 13
Llateral izquierdu/derechu 7
Llinia d'area de portería 11
Llinia d'ataque 21
Llinia de banda 11
Llinia de centru 11
Llinia de 4 metros 11
Llinia de defensa 22
Llinia de fondu 11
Llinia de güelpe francu 11
Llinia de llende del porteru/a 11
Llinia de penalti 11
Llinies de cambéu 11
- M/** Marcar 22
Masaxista 8
- P/** Palu 13
Pantaya 22
Pase 22
Pase armáu clásicu frontal 19
Pase de cadril 19
Pase de pronación 19
Pase en picáu 19
- Pase en suspensión 20
Pase fly 20
Pase llateral 20
Pase pel costazu 20
Pase rectificáu 20
Pasos 9
Pega 13
Penalti 9
Periodu 14
Pie 9
Pivote 7
Playeru 13
Portería 13
Porteru/a 6
Preparador/a físicu/a 8
Prórroga 14
- R/** Reló de partíu 13
Reserva 8
Resina 13
Rodiyera 13
- S/** Sustitución 22
- T/** Tarxeta colorada 13
Tarxeta mariella 13
Tiempu muertu 14
Tiru 17
- U/** Uniforme 13
- X/** Xuegu pasivu 9/22



xixón

Cultura
y Educación

Oficina de Normalización Llingüística