



## REGLAS BÁSICAS BALONMANO PLAYA

El partido se divide en dos sets de 10 minutos cada uno, se disputa por dos equipos compuestos por cuatro jugadores cada uno, incluido el portero en defensa o el especialista en ataque (este vestido del mismo color del portero). Cada equipo puede tener hasta cuatro jugadores mas en zona de cambio. El comienzo de cada periodo, e incluso del Gol de oro en caso de empate, comienza con saque de árbitro al aire en medio del terreno de juego.

El objetivo del juego es marcar en la portería rival, pasando y lanzando la pelota con sus manos.

El balón es de goma no resbaladizo, con un peso de 350 a 370 gramos y de circunferencia de 54 a 56 centímetros para los hombres, y para las mujeres el peso ronda los 300 gramos y con circunferencia de 50 a 52 centímetros.

Hay dos tipos de goles: normales y dobles. Los goles normales son marcados de la forma tradicional por cualquier jugador excepto el portero o *peto*, cuyos goles son siempre dobles. Los goles dobles se pueden marcar de tres formas:

- Por gol de *peto* o portero.
- Marcando un gol de *fly*, consiste en que un jugador pasa el balón y el compañero lo atrapa en el aire (es decir, sin que sus pies estén en contacto con el suelo).
- Marcando un 360° o *giro*, se realiza con el jugador dando uno o dos pasos y después un punto cero o tercer paso, tras la parada se salta y en el aire se hace una rotación de 360° sobre el cuerpo (importante hacer el giro completo, de lo contrario, el árbitro dará el gol como normal y no como doble)

También es importante mencionar que en defensa no hay ningún tipo de contacto (al contrario que en balonmano pista) sólo para provocar falta en ataque, cualquier contacto ilegal es castigado con una expulsión y el jugador deberá permanecer fuera de pista durante una posesión, normalmente una defensa de su equipo.

El equipo que, al final de cada set, marque más, gana el partido. En caso de empate al final de diez minutos, el partido continuará y ganará el primer equipo que marque (gol de oro).

Si un equipo gana ambos sets, gana el partido con el resultado de 2:0. Si ambos equipos consiguen ganar un juego, el partido se decide en tanda de *shoot out* (contraataques).

El equipo que gana la tanda de penaltis, gana la partida con el resultado de 2:1.

A continuación os dejamos un enlace para acceder a unos videos informativos sobre las reglas básicas del [Balonmano Playa \(RFEBM\)](#)

