

**“Handbol”**

FR-04-01-03

REV.: 00

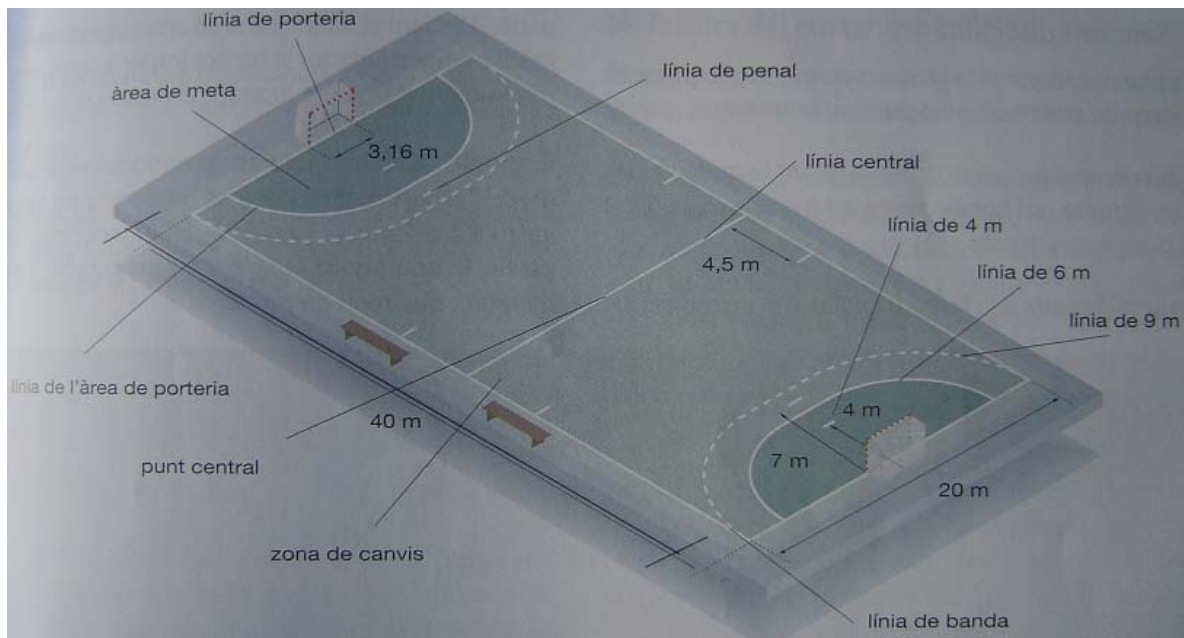
PÀG.: 1 de 6**HISTÒRIA**

Els seus orígens es remunten al final del segle passat. Però no va ser fins al 1919 quan Karl Schelenz, professor de l'escola d'Educació Física i Esport de Berlín, va idear l'handbol en la seva forma actual.

A les seves primeres competicions participaven 11 jugadors per equip i la zona es situava a 11m. de la porteria. El joc va anar evolucionant fins que en el 1925 va celebrar-se la primera competició internacional, entre Alemanya i Àustria. Amb el temps s'anà imposant l'handbol amb 7 jugadors, que es practicava en recintes tancats a causa del fred dels països nòrdics.



A Espanya, les primeres competicions internacionals d'handbol no tingueren lloc fins 1953. Cal destacar, com un dels clubs que més va fer per la introducció d'aquest esport al nostre país, l'Handbol Granollers. El 1976, aquest club va guanyar la Recopa d'Europa, que es va convertir, així, en el primer club espanyol que obtenia un títol europeu.

REGLAMENT**- Terreny de joc:**

- **Duració:** 2 parts de 30 minuts, amb un descans de 10 minuts. Si hi ha empat i la competició exigeix un guanyador, es juga una pròrroga de 2 parts de 5 minuts.

- **Jugadors:** Un equip d'handbol pot tenir fins a 12 jugadors, dels quals només 7 poden jugar alhora (6 jugadors de camp i un porter). Es poden fer tots els canvis que vulgui l'entrenador, en



“Handbol”

REV.: 00

PÀG.: 2 de 6

qualsevol moment del partit. Els canvis s'han de fer per la zona de substitucions, primer marxa un jugador i després entra l'altre.

- **Puntuació:** cada cop que la pilota traspasa totalment la línia de porteria s'aconsegueix un gol.

- **Àrbitres:** el partit el dirigeixen 2 àrbitres. Un es situa al centre del camp i l'altre a la línia de porteria. La taula controla incidències del partit.

- **Passos:** No es poden fer més de 3 passes seguides amb la pilota a la mà sense botar.

- **Dobles:** quan es para de fer botar la pilota, no es pot tornar a fer botar; però sí que es poden fer 3 passes més.

- **3”:** Si es té la pilota a les mans s'ha de passar, llançar o botar abans que passin 3”.

- La pilota es pot tocar amb qualsevol part del cos, de genolls en amunt. El porter ho pot fer amb tot el cos dins la seva àrea.

- **Servei de banda:** s'ha de realitzar trepitjant la línia lateral del camp. Els jugadors defensors han d'estar com a mínim a 3 metres de distància del llançador.

- Quan una pilota rebutjada pel porter surt del camp per la línia de fons, ell mateix la posa de nou en joc. En canvi, si l'ha tocada algun defensa, els atacants saquen des del corner més proper.

- **Porter:** Pot tocar la pilota amb qualsevol part del cos dintre l'àrea de porteria; pot desplaçar-se amb la pilota per tota l'àrea de porteria, sense restriccions (ni dobles, ni passos ni 3”); i no es sanciona si trepitja la línia de la seva àrea; pot deixar l'àrea de porteria sense la pilota i entrar a jugar al terreny de joc (en aquest cas es sotmet a les regles del jugador de camp)

- A l'àrea de porteria, la pilota pertany al porter. És prohibit que qualsevol altre jugador toqui la pilota si aquesta és a terra, movent-se o en poder del porter. La pilota suspesa a l'aire per sobre de l'àrea de porteria es pot jugar lliurement.

- No és permès empenyar, subjectar o donar cops a l'adversari.

- No es pot impedir el pas a un jugador ni amb els braços ni amb les cames. Sí que es pot barrar el pas amb el cos sencer.

- Totes les faltes es serveixen des del lloc on s'han comès, menys les que es realitzin entre la línia de 6 i 9 metres, que es serveixen des dels 9 metres i els defenses s'han de col·locar a la línia de 6 metres.

- **Penal:** és un llançament lliure des de 7 metres. Els jugadors han d'estar darrere la línia de 9 metres. Es comet quan:

- Es fa una falta a un jugador que es troba amb clar avantatge per fer gol.
- Es defensa dins l'àrea de porteria.
- Es passa la pilota al teu porter que està dins l'àrea

- És prohibit de portar braçalets, rellotges de polsera, anells, collarets, arracades, ulleres sense goma elàstica que les sostingui, i qualsevol objecte perillós per als jugadors.

**“Handbol”**

REV.: 00

PÀG.: 3 de 6*Sancions disciplinàries:*

- **Amonestació:** targeta groga a un jugador després d'actuar antireglamentàriament
- **Exclusió:** si el jugador continua tenint la mateixa actitud, l'àrbitre pot sancionar-lo amb una exclusió del joc durant 2'.
- **Desqualificació:** a la tercera exclusió d'un mateix jugador, es sanciona amb targeta vermella; llavors aquest jugador no pot tornar a jugar. Però el pot substituir un altre jugador al cap de 2'.
- **Expulsió:** davant d'una acció antidisciplinària molt greu, s'ensenya la targeta vermella directa i s'expulsa el jugador pel que resta de partit. El seu equip jugarà amb un jugador menys pel que resta de partit.

TÈCNiques DE L'HANDBOL**TÈCNiques DE LES ACCIONS D'ATAC.**

- **Passada:** fer arribar la pilota al company de la millor forma possible. S'ha d'intentar que la pilota arribi al company a l'altura del pit perquè la recepció sigui més fàcil. Tipus de passades:

- Passada frontal

- Passada per darrere

- Passada lateral

- Passada amb bot



- Passada amb suspensió

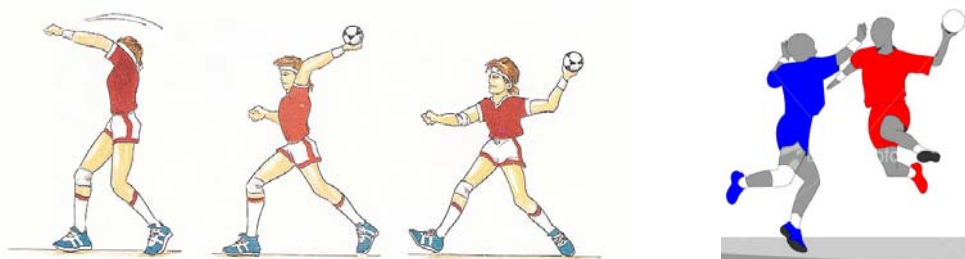
- **Recepció:** acció de rebre una passada. S'ha d'intentar amortir la pilota amb les dos mans.

- **Bot:** ens permet avançar dins del camp amb la pilota. S'utilitza principalment en el contraatac i per conservar la pilota davant d'un oponent. També es pot utilitzar per realitzar fintes.

- **Llançament:** acció d'impulsar la pilota cap a la porteria amb l'objectiu de fer gol. Hi ha diferents tipus de llançament:

- Llançament amb suport

- Llançament amb suspensió



- Llançament de maluc

- Llançament en caiguda

- Llançament rectificat



“Handbol”

REV.: 00

PÀG.: 4 de 6

- **Desmarcatge:** acció de lliurar-se de la vigilància d'un adversari per poder rebre la pilota.

TÈCNiques DE LES ACCIONS DE DEFENSA.

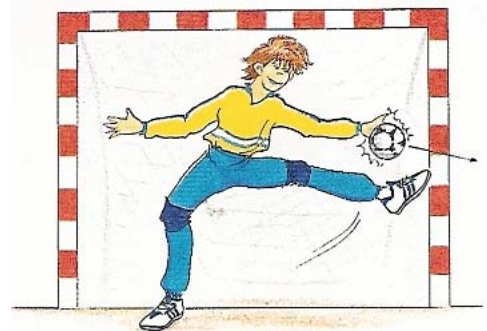
- **Blocatge:** acció en la que els dos braços es situen al mig de la trajectòria de la pilota per interceptar el llançament de l'atacant.

- **Posició defensiva:** cames lleugerament flexionades, per poder-se desplaçar ràpidament. Si l'adversari que marques té la pilota t'has de col·locar entre l'atacant i la porteria per dificultar el llançament i les passades; si no té la pilota has d'intentar destorbar les passades que pugui rebre.

TÈCNICA DE LES ACCIONS DEL PORTER.

Les accions del porter són:

- **Blocar la pilota:** agafar la pilota, en lloc de rebutjar-la. Normalment quan el llançament no es gaire fort.
- **Rebutjar la pilota:** desviar amb qualsevol part del cos els llançaments dels adversaris.
- **Recollir la pilota:** agafar la pilota quan, després d'un llançament fallat, aquesta surt rebotada i queda a prop seu.
- **Passar la pilota:** habitualment utilitza la passada frontal.



CONCEPTES TÀCTICS DE L'HANDBOL

En l'handbol entenem per tàctica el conjunt d'accions, individuals o col·lectives, que s'usen per aconseguir un benefici per a l'equip. Aquestes accions poden ser ofensives, si l'equip té la pilota i està atacant, o defensives quan l'equip no té la pilota i, per tant, està defensant.

PRINCIPIS BÀSICS DE L'ATAC:

- conservar la pilota
- progressar cap a la porteria contrària
- marcar gol (buscant llançament fàcil)

**“Handbol”**

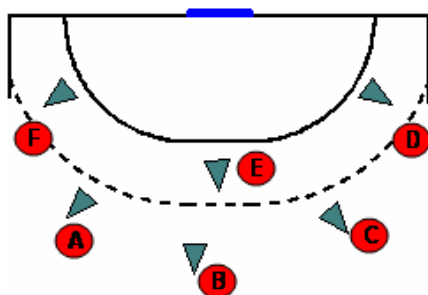
REV.: 00

PÀG.: 5 de 6**PRINCIPIIS BÀSICS DE LA DEFENSA:**

- recuperar la pilota
- impedir la progressió cap a la seva porteria
- impedir el gol (protegint la porteria)

SISTEMES OFENSIUS:

- **El contraatac:** és el sistema d'atac més efectiu per aconseguir un gol. És realitzat després d'haver robat la pilota i s'ha de fer molt ràpid de manera que els defenses de l'equip contrari no tinguin temps d'organitzar-se.
- **Atac contra defensa individual:** desmarcatges constants per tot el camp.
- **Atac en zona:** cada atacant ocupa una zona. L'atac en zona que més s'utilitza és el 3-3.



A i C: laterals
B: central
D i F: extrems
E: pivot

- **Els extrems:** són jugadors ràpids i molt hàbils que intenten entrar per les bandes.
- **El pivot:** és un jugador fort que juga d'esquenes a porteria entre els defenses de l'equip contrari.
- **El central:** és el jugador que organitza l'atac de l'equip. Han de tenir bona visió de joc.
- **Els laterals:** són els jugadors que llancen a porteria des de distàncies més allunyades. Destaquen per la potència de llançament.





“Handbol”

FR-04-01-03

REV.: 00

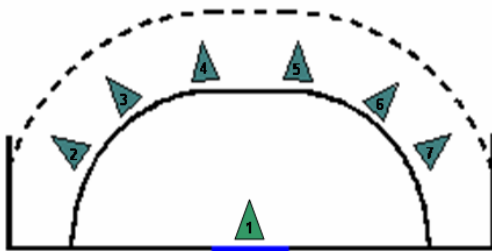
PÀG.: 6 de 6

SISTEMES DEFENSIUS:

- **Defensa individual:** Cada jugador és responsable d'un jugador i l'ha de seguir allà on estigui quan l'equip contrari té la pilota.

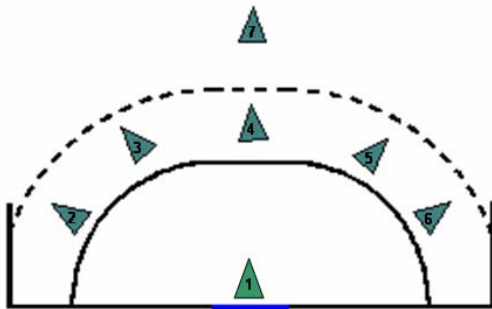
- **Defensa en zona:** Cada jugador és responsable de protegir una zona determinada i de fer uns moviments diferents depenent d'on està la pilota.

Sistema 6:0. Tots els jugadors es situen davant la línia de l'àrea de porteria defensant.



2 i 7: exteriors
3 i 6: laterals
4 i 5: centrals

Sistema 5:1. Cinc jugadors es situen davant la línia de l'àrea de porteria d'un avançat.



2 i 6: exteriors
3 i 5: laterals
4: central
7: avançat

- **Defensa mixta:** En aquest sistema algun jugador defensa de manera individual i els altres en zona. Si s'utilitza aquest sistema, s'acostuma a marcar de manera individual a l'oponent més perillós per intentar que no entri en joc.

