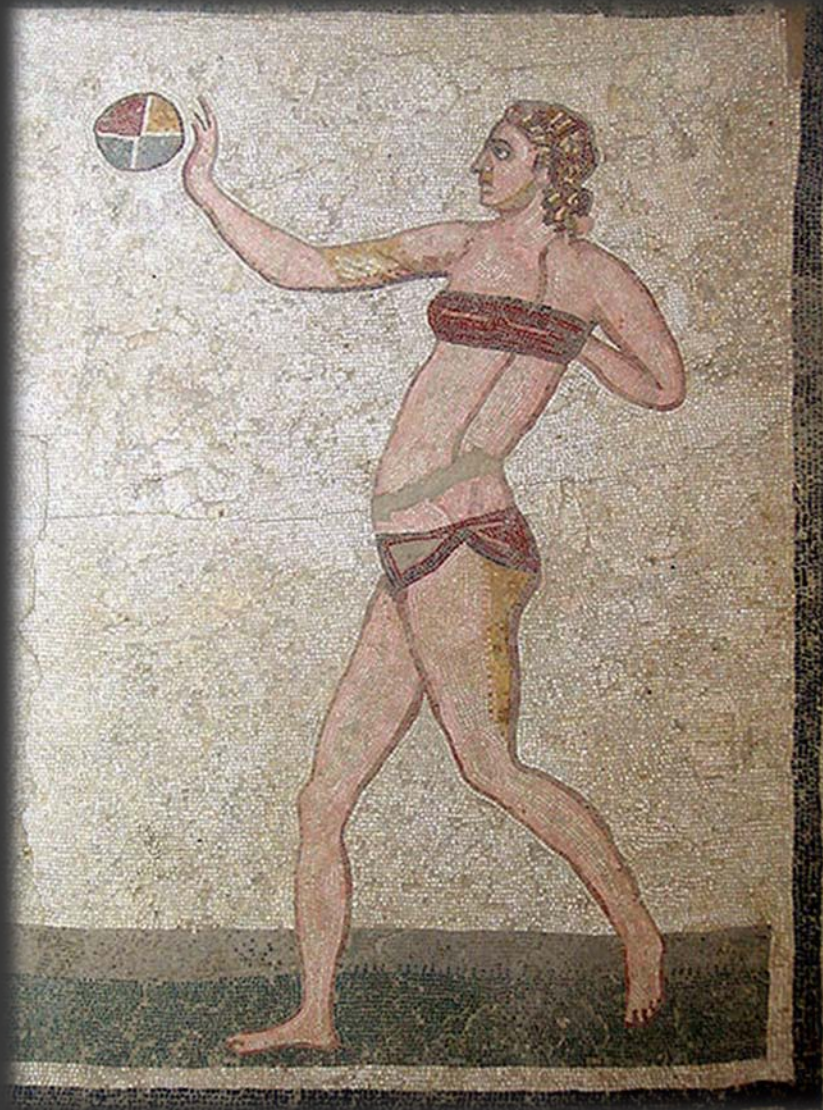


L' H A N D B O L



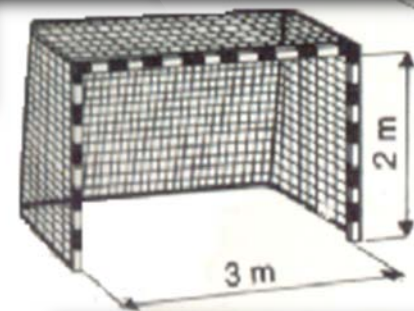


Joc semblant a l'handbol jugat a l'antiga Roma

Una mica d'història

- ❑ És un esport modern. Neix a Alemanya a la primera meitat del segle XX
- ❑ Comença com una variant del futbol i es juga 11 contra 11 en un camp de futbol.
- ❑ Cap a mitjans del segle XX (1947) l'handbol es comença a jugar 7 contra 7 en una pista de 40 x 20 metres.
- ❑ La *Federación Española de Balonmano*¹ es funda l'any 1941.
- ❑ La lliga ASOBAL (Lliga professional d'Espanya) és una de les millor lligues del món.
- ❑ La **selecció** espanyola ha estat:
 - ❑ Medalla de bronze en les Olimpíades de:
 - ❑ Atlanta 1996.
 - ❑ Sydney 2000.
 - ❑ Pekín 2008.
 - ❑ Medalla d'or en el Campionat del Món de:
 - ❑ Tunísia 2005
 - ❑ Medalla de plata en els Campionats d'Europa de:
 - ❑ Espanya 1996
 - ❑ Itàlia 1998
 - ❑ Suïssa 2006
- ❑ L'**equip** que més Copes d'Europa a guanyat és el FC Barcelona que ha aconseguit set.

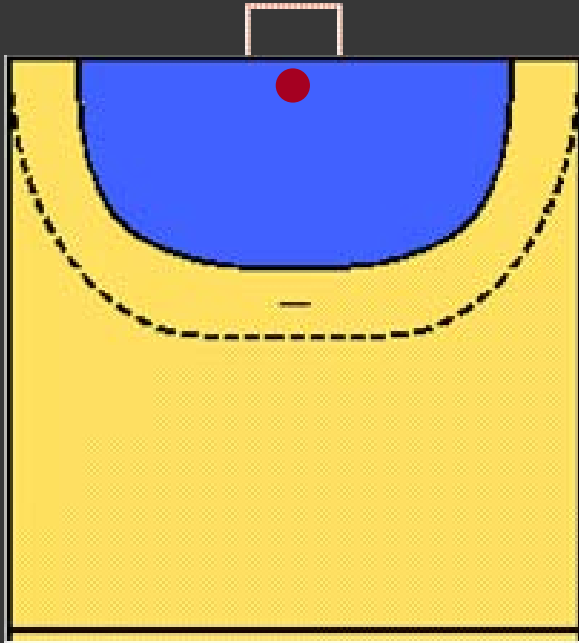
¹ **FEDERACIÓ:** Organisme que agrupa els esportistes, els equips o els clubs que practiquen una mateixa modalitat esportiva, amb la finalitat de fixar els reglaments i d'organitzar competicions. (Diccionari de la llengua catalana. Institut d'Estudis Catalans)



Es juguen dues parts de 30 minuts

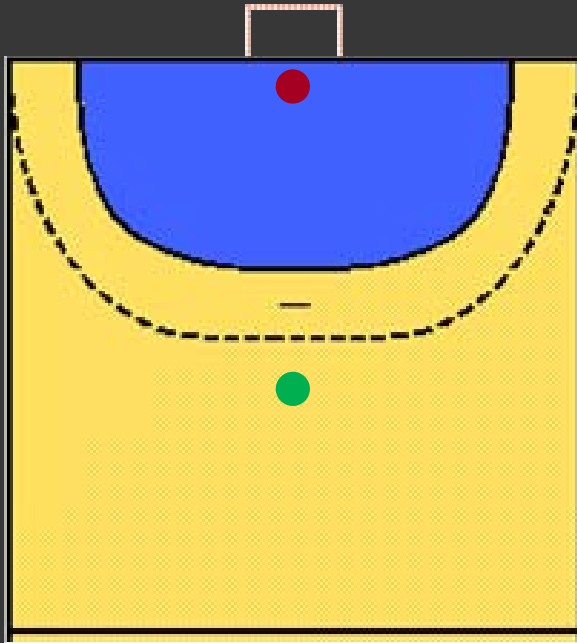
Camp de joc

Jugadors - porter



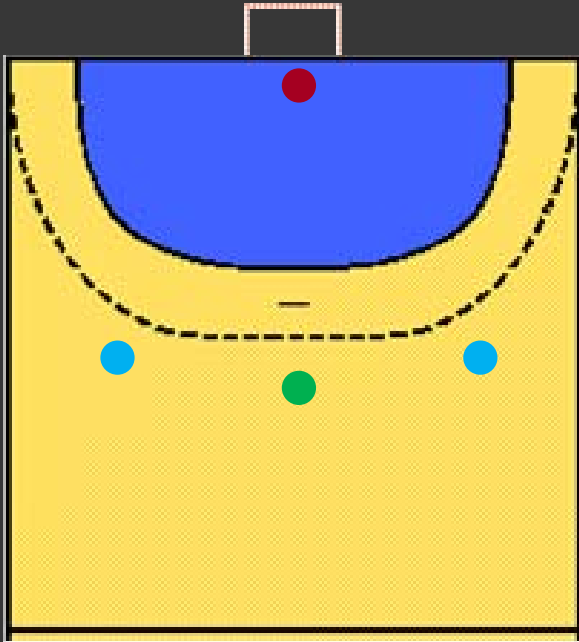
- És el jugador que defensa la porteria.
- Han de ser molt ràpids de moviments de mans i peus per reaccionar al xuts.
- Són molt flexibles.
- Normalment són molt alts per cobrir molta porteria (1,90 – 2,00 m)

Jugadors - central



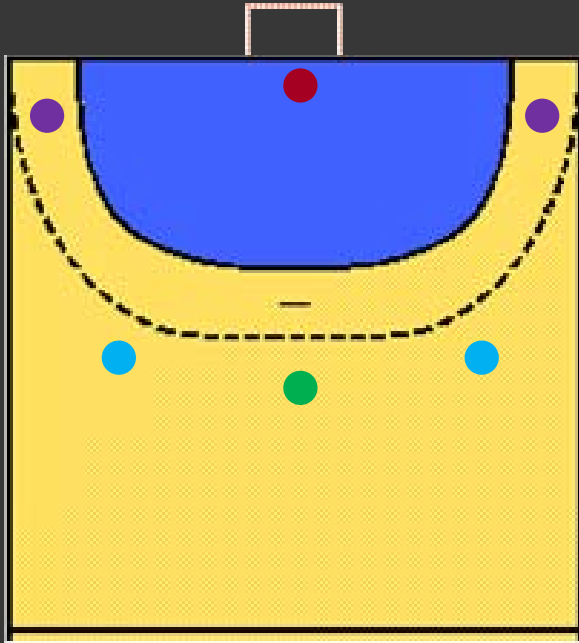
- És el jugador que organitza el joc en atac. Han de ser bons tàcticament (en les decisions).
- Han de saber xutar de formes diferents (a peu canviat, de maluc, amb salt a dos peus, ...).
- L'alçada no és molt important, però normalment fan entre 1,85 i 1,90 m.

Jugadors - laterals



- Són els jugadors més potents de l'equip (en salt i llançament).
- Han de ser capaços de llançar per sobre de les defenses des de la línia de 9 m.
- Normalment són molt alts (1,95 – 2,00 m)

Jugadors - extrems



- Juguen a prop de la línia de banda.
- Són els més ràpids. Solen acabar els contraatacs.
- Els seus llançaments normalment són d'habilitat (rosques, vaselines, ...)
- Són els més baixos de l'equip (1,80 – 1,85 m)

Jugadors - pivot

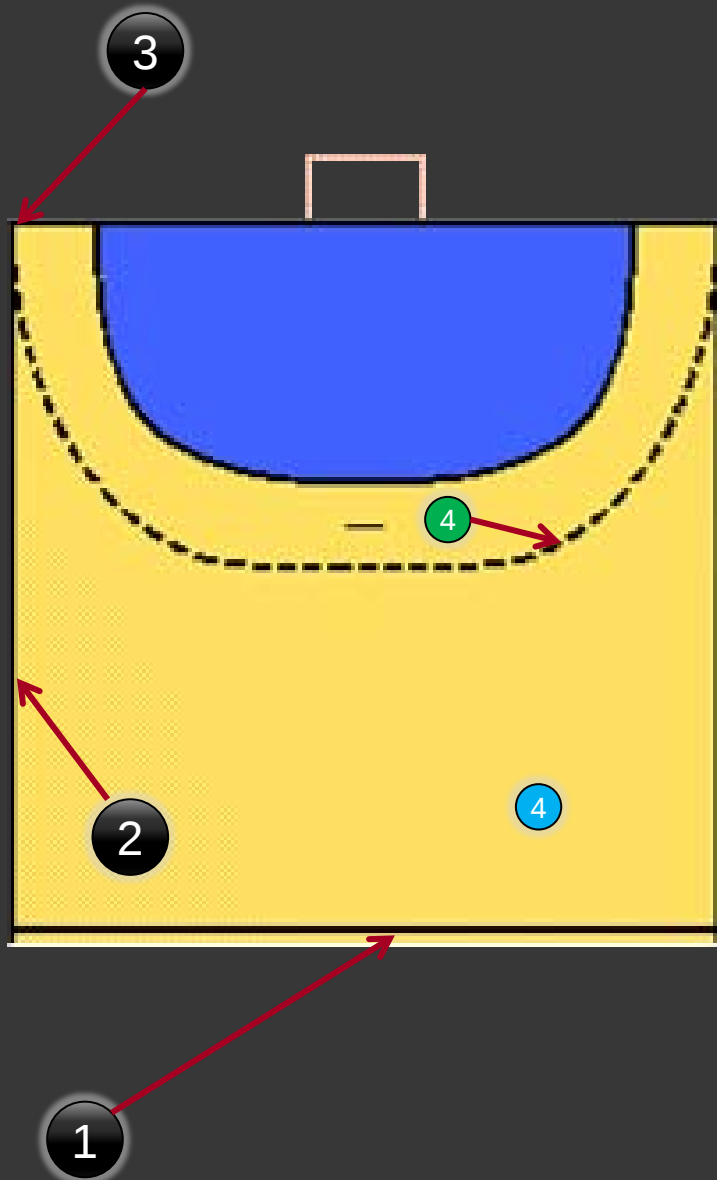


Un equip està format per 12 jugadors
7 estan al camp



- Joga **d'esquenes** a la porteria.
- Han de ser molt forts per lluitar contra els defensors cos a cos.
- Moltes vegades es llancen en planxa.
- L'alçada no és el més important, però és difícil que facin menys de 1,90 metres.

Formes de posar la pilota en joc



1. SERVEI DE CENTRE.

- Al començament de la primera i la segona part. Cada equip dins del seu mig camp.
- Després de gol. L'equip que ha de posar la pilota en joc dins del seu mig camp. L'altre no cal. Podem sorprendre.
- Es trepitja la línia central i es passa a un company.

2. SERVEI DE BANDA.

- Posa la pilota en joc l'equip que no l'ha fet sortir del camp.
- Es trepitja la línia de banda en el punt on ha sortit la pilota i es passa a un company.

3. SERVEI DE CÓRNER.

- S'utilitza per posar la pilota en joc després que un defensor (exclòs el porter) toqui la pilota i aquesta surti per la línia de fons.
- Posa la pilota en joc l'equip que no l'ha fet sortir.
- Es trepitja la cantonada i es passa a un company.

4. COP FRANC.

- És la forma de posar la pilota en joc després de que l'equip contrari hagi comès una falta.
- Es pot llançar a porteria o passar a un company.
- La defensa s'ha de trobar a un mínim de 3m de la pilota.
- Es posa en joc des del lloc on s'ha comès la falta, excepte que aquesta s'hagi produït dins de l'espai que hi ha entre la línia de 6 m i la de 9 m. En aquest cas es serveix el cop franc des de 9 m i l'equip en atac s'ha de trobar darrere de la línia.

Sancions

- ◉ **PASSES.** És la falta que comet un jugador/a que camina més de tres passes sense fer botar la pilota. El reglament permet fer 3 passes, un bot i 3 passes més. Es reprèn el joc amb un cop franc.
- ◉ **DOBLES.** Un jugador/a que bota la pilota, para de botar i torna a botar, comet aquesta falta. Es reprèn el joc amb un cop franc.
- ◉ **COP FRANC.**
- ◉ **PENAL.** És la sanció que s'aplica a l'equip que comet una falta que evita una ocasió clara de gol. S'ha de fer un llançament directe a porteria des de la línia de 7 m. El llançador ha de mantenir un peu en contacte amb el terra fins que la pilota surt de la mà. El porter es pot avançar fins la línia de 4 m per reduir l'angle de la porteria.



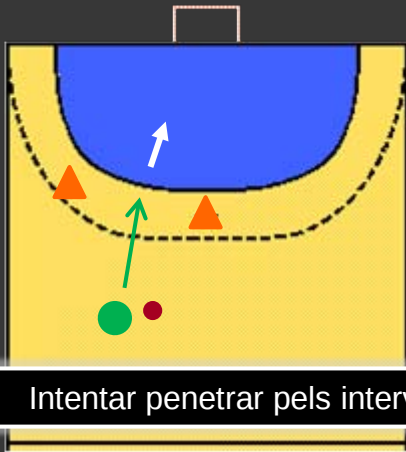
Tècniques

- ◉ **AMONESTACIÓ.**
 - Targeta groga per una acció antireglamentària.
 - Un jugador només pot ser amonestat una vegada i un equip només tres.
- ◉ **EXCLUSIÓ.**
 - L'àrbitre l'assenyala aixecant 2 dits a l'aire.
 - El jugador ha d'estar 2 minuts fora del camp.
 - L'equip juga amb 6 jugadors.
 - La segona amonestació a un jugador implica l'exclusió.
 - La quarta amonestació a un equip implica l'exclusió del jugador (encara que sigui la primera)
- ◉ **DESQUALIFICACIÓ.**
 - L'àrbitre l'assenyala amb targeta vermella.
 - La tercera exclusió d'un jugador implica la desqualificació.
 - El jugador no torna a jugar i l'equip s'està 2 minuts amb 6 jugadors. Després pot entrar un altre jugador.
- ◉ **EXPULSIÓ.**
 - L'àrbitre l'assenyala creuant els braços sobre el pit.
 - El jugador ha de marxar del camp de joc i l'equip juga amb un jugador menys la resta del partit.
 - No és habitual.

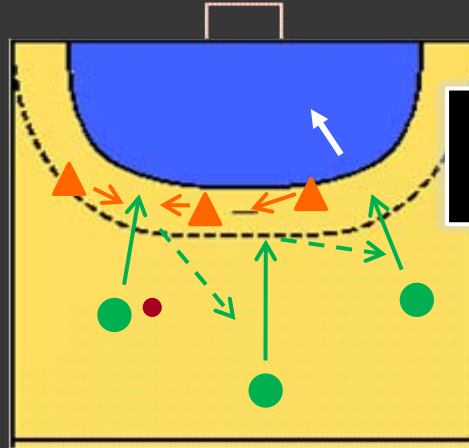
Disciplinàries

A T A C

Jugar ràpid (contraatac) abans que la defensa es col·loqui (encara que m'hagin fet gol)



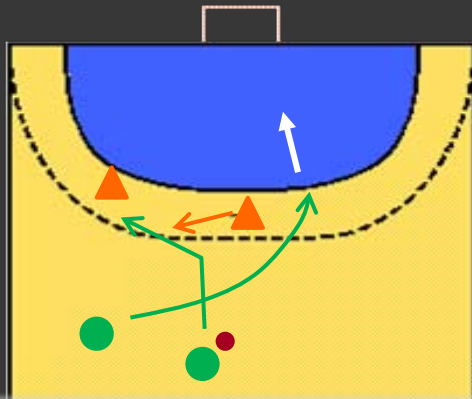
Intentar penetrar pels intervals



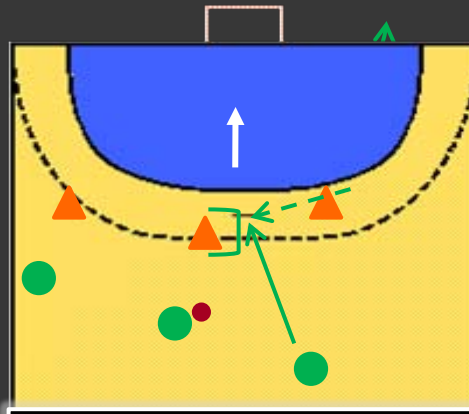
Intentar penetrar pels intervals i si es tanquen, fer passada lateral al company

Atacant ●
Defensor ▲
Moviment de l'atacant →
Moviment del defensor →

Moviment de pilota - - ->
Bloqueig]
Pilota ●
Llançament a porteria →



Creuar-se per arrossegar al defensor i passar a l'espai que deixa a l'esquena



El pivot bloqueja i guanya un espai per al llançador o per a que aquest li passi la pilota.



Juguem!

Accions que no són falta

Baixar ràpid a defensar al costat de l'àrea (balanç defensiu)



Intentar fer un blocatge
(taponar el llançament)

Col·locar el cos (pit) davant de l'atacant
per a buscar la falta en atac



D
E
F
E
N
S
A

Juguem!

Accions que són falta, però s'han de fer

DEFENSA



Posar el braç per no deixar avançar al contrari



Agafar al pivot perquè no es doni la volta



Agafar el braç quan està a baix

Posar braços o cos perquè el contrari no salti endavant. NO EMPÈNYER ENRERE.



Juguem!

Accions que no s'han de fer. Implicaran l'exclusió

D
E
F
E
N
S
A



Agafar de la samarreta i mantenir l'agafada mentre l'altre jugador avança cap a porteria



Agafar el braç de llançament quan està a dalt preparat per llançar



Posar el braç o agafar pel coll



Juguem!

Vols conèixer una mica millor l'handbol ?

Doncs ... mira aquests vídeos:

- [Millor jugades de la Copa del Món d'Alemanya 2007](#)
- [Un gol molt curiós](#)
- [El joc amb el pivot](#)
- [Gols d'un extrem](#)
- [Gols, aturades i alguna cosa més](#)