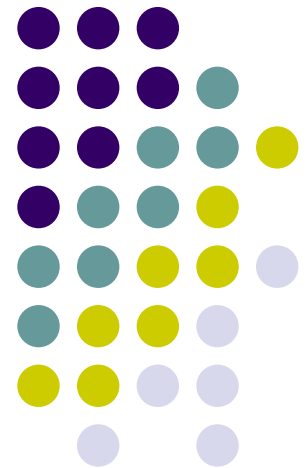
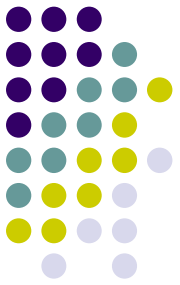


HANDBOL

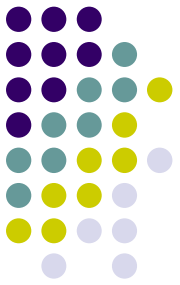


ETAPES DE FORMACIÓ



- **Etapa de formació motriu (5 – 9 anys):** cal buscar un treball de desenvolupament motriu molt general que afirmi en el nen les habilitats i destreses bàsiques que té. Cap als 8 anys, introducció de jocs esportius (augment complexitat de les situacions).
- **Etapa d'iniciació esportiva (10 – 13 anys):** treball global. Aplicació de jocs esportius. Cap als 12 anys, incorporació de la tècnica, tàctica i reglamentació més concreta (“edat d'or”).
- **Etapa de perfeccionament (14 – 17 anys):** especialització esportiva. Treball més analític. Augment del grau de complexitat.

TÈCNICA BÀSICA



- **Passada:** acció d'entregar la pilota a un company. (de maluc, de bot, deixada, frontal – passada bàsica amb una sola mà).
- **Llançament:** acció d'enviar la pilota a la porteria contrària amb la intenció de fer gol. (en suspensió, de maluc, amb caiguda frontal, rectificat – superar oposició del porter -.).
- **Bot:** acció de desplaçar-se pel camp amb la pilota. (alt, baix – depenent distància dels contraris).
- **Fintes:** accions per enganyar l'oponent. (de passada, de llançament, de desmarcatge).

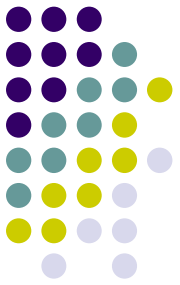
TÀCTICA BÀSICA



- **Sistemes defensius** (individual, en zona, mixta. Defensa més senzilla i bàsica: 6-0).
- **Atac:**
 - **Passada i va:** passar pilota a un company – canvi de ritme / direcció – rebre de nou la pilota per llançar a porteria.
 - **1 vs 1:** utilitzar elements tècnics per superar al contrari.
 - **Encreuaments:** passar la pilota – creuar- se per darrera – rebre o no la pilota. Obj: crear confusió al rival.
 - **Bloqueig:** utilitzar el cos per destorbar el pas d'un defensor per ajudar a un company a fugir d'ell.
 - **Contraatac:** jugada molt típica en handbol.

ASPECTES REGLAMENTARIS

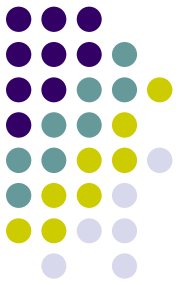
(HB – mini HB)



- 2*30' (10'descans)
- 40*20 metres
- Penal: 7 metres
- Cop franc: 9 metres
- Àrea: 6 metres
- 3 passes – 3" retenció
- 6 jug. + 1 porter
- Servei de gol: mig camp.
- Pilota oficial.(T-3)
- 10' a 25' (10' descans)
- 20*13 metres
- Penal: 6 metres
- Cop franc: 7 metres
- Àrea: 5 metres
- 3 passes – 5" retenció
- 4 jug. + 1 porter
- Servei gol: porter des de línia 3 metres.
- Pilota més petita (T-0 a 2)

Reglament mini HB

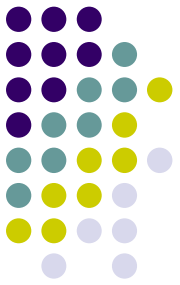
(aspectes més rellevants)



- **No està permès...**
 - Porter sortir de l'àrea (5 metres).- penal -
 - Que un jugador entri a l'àrea (5 metres).- cop franc -.
 - Agafar a un contrari.
 - Tibar de la camiseta a un contrari.
 - Fer la traveta.
 - Passar-li la pilota al nostre porter.
 - Córrer sense fer botar la pilota (+ 3 passes).
 - Botar amb dues mans (són dobles!).

Reglament mini HB

(aspectes més rellevants)



- Servei de banda: s'ha de trepitjar la línia.
- Servei de gol: porter ha de trepitjar línia 3 metres i passar pilota a un company.
- Per prendre la pilota a un contrari: mà oberta i sense tocar l'oponent.