

# 11 L'HANDBOL (II)

**1.** Et saps el reglament? **Respon** SÍ o NO a cada pregunta que et plantegem respecte al reglament de l'handbol.

- |                                                                               |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| ► Pots fer tres passes amb la pilota sense fer-la botar?                      | SÍ | NO |
| ► Pots tenir la pilota fins a 5 segons sense fer-la botar o llançar-la?       | SÍ | NO |
| ► És gol si abans de llançar a porteria trepitges la línia de l'àrea?         | SÍ | NO |
| ► Pots seguir jugant si l'àrbitre et sanciona amb una expulsió?               | SÍ | NO |
| ► És penal si passes la pilota al teu porter quan és dins l'àrea?             | SÍ | NO |
| ► Comets falta si no deixes passar un defensa posant-li els braços al davant? | SÍ | NO |
| ► Pots seguir jugant el partit si acumules tres exclusions?                   | SÍ | NO |
| ► És penal si en defensar trepitges la línia de l'àrea de porteria?           | SÍ | NO |

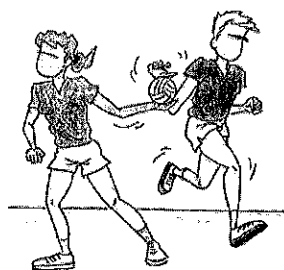
**2.** **Escriu** les regles fonamentals de la passada.

.....

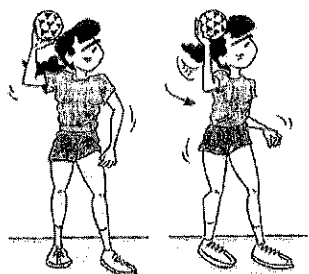
.....

.....

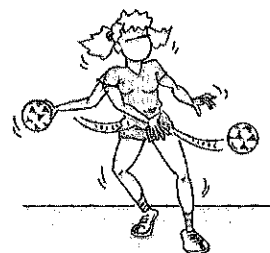
**3.** **Escriu** a sota de cada dibuix el tipus de passada que realitzen aquests jugadors.



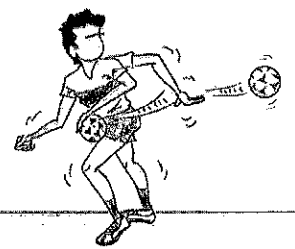
.....



.....



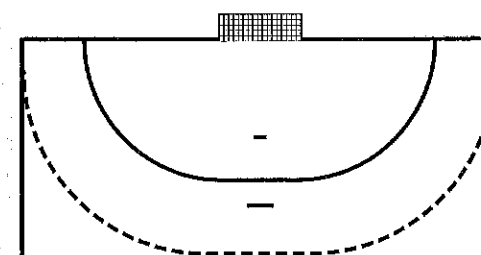
.....



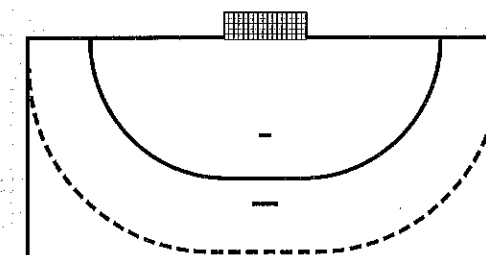
.....

**4.** Sistemes d'atac en l'handbol. **Completa** cada gràfic dibuixant-hi el lloc on situaries els jugadors.

(Usa aquests cercles A B C D E F per dibuixar els jugadors atacants)



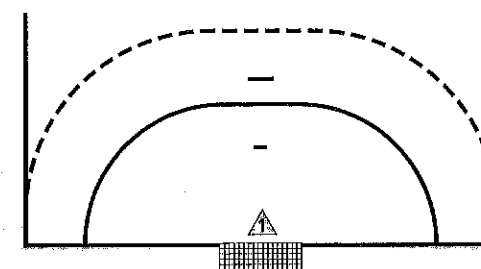
**Atac 3 - 3**



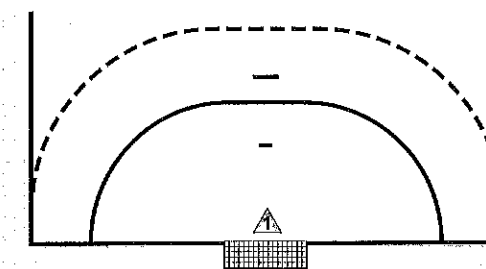
**Atac 4 - 2**

**5.** Sistemes de defensa en l'handbol. **Completa** cada gràfic dibuixant-hi el lloc on col·locaries els jugadors.

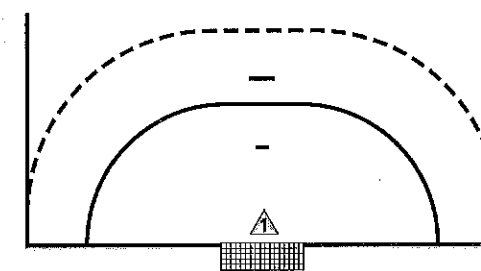
(Usa aquests triangles 1 2 3 4 5 6 per dibuixar els jugadors defensors).



**Defensa individual**



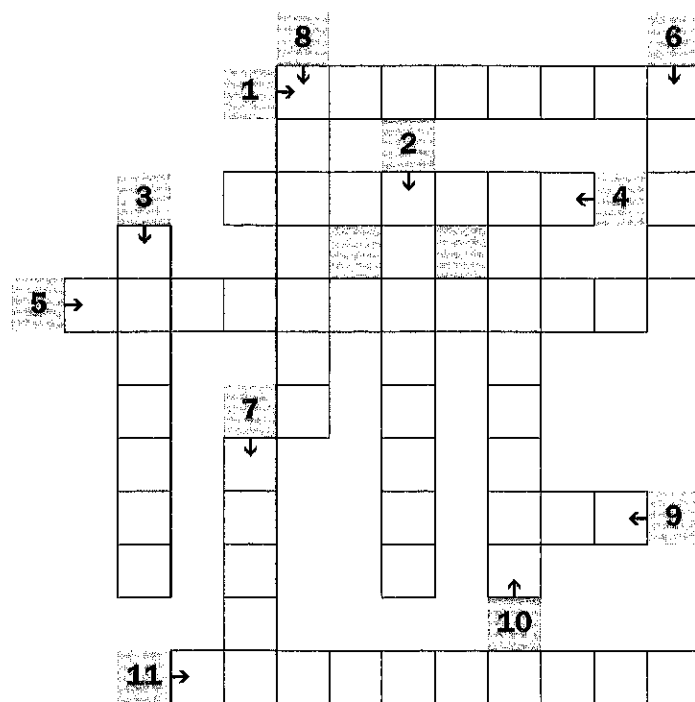
**Defensa 6 - 0**



**Defensa 3-3**

## 6. Encreuat

1. Acció d'atac de dos jugadors en què un passa la pilota, després es desmarca i la torna a rebre (tot junt).
2. Quan un jugador és expulsat del camp durant 2 minuts.
3. És un tipus de passada que es realitza de manera molt suau.
4. A l'inrevés, és el contrari d'atac i té per objectiu impedir que l'equip contrari marqui un gol.
5. Moviments que es fan per quedar lliure del marcatge d'un defensor.
6. És el contrari de "defensa" i té per objectiu aconseguir un gol.
7. És un engany al defensor per obtenir avantatge sobre ell.
8. Va enllaçada amb la "recepció"; serveix per a construir jugades i n'hi ha de moltes menes.
9. A l'inrevés, quan la pilota entra a la porteria és...
10. De baix a dalt, acció defensiva que consisteix a parar una pilota quan un contrari llança a porteria.
11. Es comet quan un equip perd el temps quan ataca.



- 7. Explica** què és la defensa individual i tot seguit **escriu** tres coses que cal fer per posar-la en pràctica.

- Què és? .....
- Per practicar-la haig de...
1. ....
  2. ....
  3. ....

## 8. Comprova els teus coneixements

De les tres respostes a cada pregunta, només una és correcta. **Encercla-la.**

- 1 Amb suport, en suspensió i rectificat, són tipus diversos de...
  - a. Passades.
  - b. Llançaments a porteria.
  - c. Blocatges de pilota.
- 2 En quina d'aquestes sancions a un jugador se li ensenya la targeta groga?
  - a. En una amonestació.
  - b. En una exclusió.
  - c. En una expulsió.
- 3 Com s'anomena la defensa en que cada defensor es fa responsable d'un espai determinat del camp?
  - a. Defensa individual.
  - b. Defensa col·lectiva.
  - c. Defensa zonal.