

Iniciació a l'handbol

Número 3

Editado por Ana M^a Ferri Caruana en Valencia

Número 3 de 10

Año: 2023

TEMA 3

LA POSICIÓ DE BASE, ELS DESPLAÇAMENTS I LA PRESA I EL MANEIG DEL BALÓ. EL DESMARCATGE, LA PASSADA I LA RECEPCIÓ. EL MARCATGE I LA INTERCEPCIÓ

ÍNDEX

1. MITJANS TECNICOTÀCTICS INDIVIDUALS: CONCEPTE I INTENCIONS TÀCTIQUES
2. LA POSICIÓ DE BASE
 - 2.1. Concepte i principis fonamentals
 - 2.2. Classificació i característiques
3. ELS DESPLAÇAMENTS SENSE BALÓ
 - 3.1. Concepte i principis fonamentals
 - 3.2. Classificació i característiques
4. LA PRESA DEL BALÓ
 - 4.1. Concepte i principis fonamentals
 - 4.2. Descripció de l'execució
5. EL MANEIG DEL BALÓ
 - 5.1. Concepte i principis fonamentals
 - 5.2. Classificació i característiques
6. EL DESMARCATGE
 - 6.1. Concepte i principis fonamentals
 - 6.2. Classificació i característiques
7. LA PASSADA
 - 7.1. Concepte i principis fonamentals
 - 7.2. Classificació i característiques
8. LA RECEPCIÓ
 - 8.1. Concepte i principis fonamentals
 - 8.2. Classificació i característiques
9. EL MARCATGE
 - 9.1. Concepte i principis fonamentals

9.2. Classificació i característiques

10. LA INTERCEPCIÓ

10.1. Concepte i principis fonamentals

10.2. Classificació i característiques

11. METODOLOGIA D'ENSENYAMENT

12. BIBLIOGRAFIA

1. MITJANS TECNICOTÀCTICS INDIVIDUALS: CONCEPTE I INTENCIONS TÀCTIQUES

Seguint Antón (1998), podem definir els mitjans tecnicotàctics individuals com les habilitats específiques individuals del joc d'handbol.

Segons Grosser i Neumaier (1986), són tècnics perquè hi ha un model ideal per a cada habilitat, basat en els coneixements científics i experiències pràctiques. Una bona tècnica es caracteritza, segons aquests autors per:

- Relació espaciotemporal ben definida, emprant adequadament les cadenes cinètiques.

- Ritme d'execució adequat.

- Fluïdesa i elasticitat en el moviment, sense pauses ni brusquedats.

- Precisió en la seua forma i finalitat.

- Mínima despesa energètica en la seua execució (economia).

- Eficiència biomecànica.

- Tots es resumeixen en HARMONIA. Son tàctics perquè, seguint Antón (1990, 1998), l'execució del moviment ha d'estar adaptada a les condicions de la situació i del jugador i a les intencions tàctiques que posseeix el jugador en funció del seu rol en el joc. Així, la seua execució, tant en el moment, com en l'espai i la forma, està subjecta a les diverses situacions variables del joc, que pateixen adaptacions contínues en funció dels possibles canvis en aquestes circumstàncies (Antón, 1998).

Les intencions tàctiques corresponen als objectius de joc que el jugador es planteja (Espar, 2001). En els quadres que exposem a continuació indiquem els principals mitjans tecnicotàctics individuals de l'handbol i les seues intencions tàctiques associades.

TAULA 1. Mitjans tecnicotàctics individuals ofensius i intencions tàctiques associades.

Mitjà	Intenció tàctica
Posició de base	Realitzar les accions ofensives amb la major estabilitat i control corporal possible.
Desplaçaments sense baló	Crear i ocupar espais d'actuació propis o per als companys.
Desplaçaments amb baló	Crear i ocupar espais d'actuació propis o per als companys amb baló.
Adaptació i maneig de baló	Assegurar la possessió del baló i la continuïtat de les accions pròpies i de connexió amb els companys.

Passada	Jugar col·lectivament fins a aconseguir situacions que permeten realitzar el llançament a porteria.
Recepció	Assegurar la possessió del baló per a poder realitzar altres accions de possessió d'aquest.
Bot	Progressar amb el baló sense limitació de nombre de passos i/o protecció del baló.
Llançament	Aconseguir gol.
Finta	Desequilibrar o descol·locar el defensor per a obtenir superioritat.

TAULA 2. Mitjans tecnicotàctics individuals defensius i intencions tàctiques associades.

Mitjà	Intenció tàctica
Posició de base	Realitzar les accions defensives amb la major estabilitat i control corporal.
Desplaçaments	Ocupar espais anticipadament amb relació al jugador atacant.
Marcatge a distància	Controlar visualment l'atacant amb o sense baló, així com estar preparat per a actuar defensivament amb anticipació.
Marcatge en proximitat	Evitar que l'atacant reba el baló, així com la seua progressió per a rebre'l o en rebre'l.
Control de l'oponent	Impedir la progressió de l'atacant, dificultar la passada i evitar el llançament.
Intercepció del baló	Recuperar el baló.
Blocatge	Impedir que el baló, després d'un llançament, arribe a porteria.

2. LA POSICIÓ DE BASE^{[L]_{SEP}}

2.1. Concepte i principis fonamentals

Bárcenas i Román (1991) defineixen la posició de base com “el gest que realitza el jugador per a desenvolupar, a partir d'aquest, qualsevol acció tècnica”. Sánchez (1991) la defineix com “la postura que utilitza un jugador abans i després de realitzar qualsevol tipus d'acció, tant en defensa com en atac”. Nosaltres la definirem com la posició que ha d'adoptar el jugador per a poder participar amb rapidesa i eficàcia en les diferents accions del joc. Segons Bárcenas i Román (1991), els principis fonamentals de la posició de base són:

- Ha d'adoptar-se una posició equilibrada i natural que facilite la intervenció en accions posteriors, de manera continuada, a la velocitat convenient i en el moment oportú.

- La posició bàsica necessita una mínima tensió regulada que afavorisca la velocitat de contracció del múscul.

- L'atenció ha de mantenir-se de manera continuada (concentració), de manera que predispose el jugador per a la reacció posterior.

- L'adquisició d'una tècnica bàsica (*gestoforma*), ofereix millors possibilitats respecte a la velocitat de reacció i a la velocitat contràctil del múscul, cosa que facilita l'entrada en acció del jugador en el moment en què les circumstàncies ho requereixen. Segons Sánchez (1991), les consideracions fonamentals en la posició de base són:

- Ha de facilitar l'execució d'una acció posterior.

- Cal mantenir la concentració d'una manera continuada.

- És imprescindible el manteniment de la tensió regulada, que permet al múscul estar en un grau de contracció ideal, prèviament a la intervenció.

Per a nosaltres, els principis fonamentals que cal considerar per a adquirir una posició de base adequada són els següents:

- Estar equilibrada.

- Ser facilitadora de les accions posteriors.

- Estar ajustada a la situació de joc.

- Tenir una correcta regulació de tensió muscular.

2.2. Classificació i característiques

Igual que altres (Bárcenas i Román, 1991; Sánchez, 1991; Oliver i Sosa, 1996), diferenciarem entre la posició de base en atac i en defensa:

- Posició de base en atac: postura equilibrada que adopta el jugador atacant, anterior i posterior a la realització de qualsevol acció ofensiva (Oliver i Sosa, 1996).

- Posició de base en defensa: postura equilibrada que adopta el jugador defensor, anterior i posterior a la realització de qualsevol acció defensiva (Oliver i Sosa, 1996).

Indiquem les principals característiques de les posicions de base en atac i en defensa segons Oliver i Sosa (1996).


Característiques de la posició de base en atac:

- Cap: dreçat amb normalitat.
- Tronc: lleugerament inclinat cap endavant.
- Cames: separades amb comoditat, simètriques o asimètriques.
- Peus: estàtica o dinàmica.
- Braços: semiflexionats amb la vora radial cap amunt, lleugerament separats del cos.
- Mans: obertes i amb tensió muscular.



Figura 1.

Representació de la posició de base en atac

 Característiques de la posició de base en defensa:

- Cap: dreçat amb normalitat.
- Tronc: lleugerament inclinat cap endavant.

- Cames: separades amb comoditat, simètriques o asimètriques.
- Peus: recolzats metatars i dits.
- Braços: flexionats pel colze, lleugerament separats del cos i orientats lateralment i cap endavant.
- Mans: esteses i els dits oberts amb rigidesa, amb la cara palmar de les mans orientada al baló.



Figura 2. Representació de la posició de base en defensa

Segons aquests autors, els principals errors que cal evitar en l'adquisició de la posició de base són:

- Hiperextensió del cap.
- Tronc excessivament inclinat.
- Retroversió del maluc.
- Falta de flexió de cames.
- Mala regulació de la tensió muscular.

3. ELS DESPLAÇAMENTS SENSE BALÓ

3.1. Concepte i principis fonamentals

Segons Bárcenas i Román (1991), l'handbol es basa essencialment en l'anticipació per a ocupar espais en el terreny de joc. Sánchez (1991) els considera com el suport, juntament amb la posició de base, de la resta de les accions ja que un percentatge altíssim d'intervencions es realitza en desplaçament.

Definim els desplaçaments amb baló com les diverses formes de traslladar-se pel terreny de joc, dels jugadors atacants sense baló i dels defensors, per a realitzar les progressions en l'espai necessàries per al domini del lloc específic que ocupa el jugador i el desenvolupament del sistema de joc triat, així com per a passar de la defensa a l'atac o viceversa. Sánchez (1991) considera que la característica més important dels desplaçaments és que han de realitzar-se de manera equilibrada. Només així es podrà aconseguir l'èxit en les accions que s'han d'efectuar mentre ens desplaçem (passada, recepció, llançament, etc.).

Per a nosaltres, els principis fonamentals que cal seguir perquè siguin adequats són:

- Ser equilibrats: possibilitat de canviar ràpidament de direcció i de sentit sense perdre l'equilibri.
- Ser dinàmics: possibilitat de traslladar-se amb rapidesa.
- Estar ajustats a la situació: triar contínuament la forma de desplaçament més adequada en funció de les característiques de desplaçament que requereix la situació.
- Ser facilitadors de les accions posteriors: possibilitat d'enllaçar ràpidament el desplaçament amb altres mitjans tecnicotàctics com la recepció del baló o el control d'atacant.

3.2. Classificació i característiques

Els desplaçaments poden classificar-se en ofensius i defensius, però segons Bárcenas i Román (1991), Sánchez (1991) i Oliver i Sosa (1996), també podem diferenciar-los en funció d'altres criteris:

- El mode d'execució: marxa, carrera, lliscament i bot.
- Trajectòria: corba, recta, doble i múltiple.
- Orientació del jugador: frontal (cap endavant i cap enrere) i lateral (cap a la dreta i cap a l'esquerra).
- Ritme: uniforme, accelerat, amb canvis de ritme. Indiquem les principals característiques dels desplaçaments més rellevants segons Oliver i Sosa (1996).

Característiques del desplaçament frontal cap endavant:

- Cap: dreçat.
- Tronc: accentua la inclinació cap endavant.

- Cames: passos més o menys llargs. Cama parada: més avançada en la direcció de desplaçament.
- Peus: es recolzen el metatars i els dits.
- Braços: la mateixa posició de base més acció equilibradora pròpia de la carrera.
- Mans: la mateixa posició de base. Depenent de la intenció del jugador.



Figura 3. Representació del desplaçament frontal cap endavant

Característiques del desplaçament frontal cap enrere:

- Cap: dreçat.
- Tronc: es retarda adoptant una posició quasi vertical.
- Cames: passos més o menys llargs. Cama parada: més avançada direcció de desplaçament.
- Peus: suport de metatars a taló.
- Braços: igual a la posició de base més acció equilibradora.
- Mans: igual a la posició de base.



Figura 4. ^[L]_[SEP] Representació del desplaçament frontal cap enrere.

Característiques del desplaçament lateral en atac:

- Cap: dreçat.
- Tronc: molt poc inclinat cap endavant.
- Cames: passos més o menys llargs. Cama parada: més avançada direcció de desplaçament.
- Peus: suport de metatars i dits.
- Braços: igual a la posició de base més acció equilibradora.
- Mans: igual a la posició de base.



Figura 5. ^[L]_[SEP] Representació del desplaçament lateral en atac

Característiques del desplaçament lateral en defensa:

- Cap: dreçat.
- Tronc: molt poc inclinat cap endavant.
- Cames: passos més o menys llargs. Cama parada: més avançada direcció de desplaçament.

- Peus: metatars i dits. Sempre en contacte amb el terra.
- Braços: en moviment per a tancar línies de passada.
- Mans: esteses i els dits oberts amb rigidesa, amb la cara palmar de les mans orientada al baló.



Figura 6. Representació del desplaçament lateral en defensa

En general, el principal error que cal evitar en els desplaçaments consisteix a realitzar la carrera de manera natural, amb una excessiva inclinació del tronc cap avant i fase aèria.

4. LA PRESA DEL BALÓ

4.1. Concepte i principis fonamentals

Bárcenas i Román (1991) la defineixen com l'adaptació al baló i Sánchez (1991), com la forma d'agafar el baló, ja que la defineix com la tècnica que permet la correcta adaptació del baló a la mà. Oliver i Sosa (1996) parlen de l'adaptació i el maneig del baló com les formes d'agafar, manipular i manejar el baló del mode més efectiu per a assegurar la possessió del baló i la continuïtat de les accions propis i de connexió amb els companys. Nosaltres definim la presa del baló com la pressió del baló per la mà del jugador, per a aconseguir la possessió del baló, després de la recepció d'una passada o després del bot.

Sánchez (1991) indica com a consideració fonamental per a una agafada adequada del baló mantenir el baló amb fermesa (per a assegurar-ne la possessió), però sense

rigidesa per a facilitar-ne el maneig posterior). Aquesta idea nosaltres la indiquem en els principis fonamentals per a dur a terme un agafada adequada del baló:

- Seguretat de possessió: la pressió ha de ser suficient perquè el baló no caiga de les mans, bé per un moviment del mateix jugador o bé perquè el contrari toque o colpegi el jugador o el baló.

- Predisposició a l'acció posterior de manera continuada: La pressió ha de permetre que el jugador pugui realitzar moviments lliurement amb el braç i el canell per a poder passar, botar o llançar amb facilitat.

4.2. Descripció de l'execució ^[L]_[SEP]

Per a Czerwinski i Taborsky (1997), la presa del baló és un aspecte tècnic essencial en handbol, ja que assegura un joc ràpid i eficient. Consideren que la presa del baló amb les dues mans és el mètode més eficient i que en algunes situacions ha d'agafar-se amb una sola mà. Ressalten que la presa ha de ser "suau", de manera que els dits estiguen prou relaxats i ubicats en el lloc adequat. Bárcenas i Román (1991) consideren que l'execució de la presa del baló es caracteritza per tres aspectes fonamentals: els punts de contacte, la posició de la mà i la subjecció. ^[L]_[SEP]

❖ Punts de contacte:

- Els dits i la cara palmar mitjana de les mans constitueixen els punts fonamentals.
- Els palpissos dels dits, com que tenen més sensibilitat, constitueixen la part més important dels punts de contacte de les mans amb el baló.
- Amb aquests contactes es possibilita la sensació de seguretat.

❖ Posició de la mà:

- No és recomanable formular normes invariables, ja que hi intervé directament la constitució física de cada jugador i les dimensions de les seues mans.
- En general adopta una posició lleugerament còncava, amb els dits oberts sense rigidesa abans del contacte amb el baló, amb la qual cosa s'obté una anticipació postural que beneficia la rapidesa i la seguretat d'adaptació del baló.

❖ Subjecció:

- o En la pràctica de l'handbol s'empra habitualment una sola mà.
- o Els punts de contacte han de comprendre la major superfície possible del baló, còmodament, sense rigidesa.
- o Els palpissos dels dits exerceixen pressió sobre el baló; els dits menut i polze són els que hi apliquen més força.
- o El baló descansa sobre la cara palmar mitjana de les mans, sense tocar la seua superfície.



Figura 7. *La posició de la mà i la subjecció del baló*

5. EL MANEIG DEL BALÓ SEP

5.1. Concepte i principis fonamentals

Bárcenas i Román (1991) ho consideren com els “moviments que realitza el jugador amb el seu braç executor, des del moment que controla el baló fins que se'n desprèn”, per a aconseguir majors possibilitats d'èxit en l'acció posterior (per exemple: aconseguir una línia de passada o de tir lliure de marcatge). El joc es desenvolupa amb una sola mà en la majoria de les accions, per tant, el jugador, responent a les exigències que d'això es deriva, ha de governar el baló controlat pel braç executor, assegurant-ne la possessió i preparant l'acció posterior. Per això, els principis fonamentals que regeixen un maneig adequat del baló són:

- Seguretat de possessió.
- Moviments justos i necessaris.
- Varietat i encadenament.
- Predisposició a l'acció posterior de manera continuada.

5.2. Classificació i característiques ^{[L]_{SEP}}

Considerarem el maneig del baló com la combinació dels moviments de quatre articulacions: el muscle, el colze, l'avantbraç i el canell.

- Els moviments del muscle: separació-aproximació, flexió-extensió i circumducció.

- Els moviments del colze: flexió-extensió.

- Els moviments de l'avantbraç: pronació-supinació.

- Els moviments del canell: flexió-extensió, aproximació-separació. Juntament amb els moviments de l'avantbraç podem parlar d'una circumducció.

OBSERVACIONS: L'ús de pega i resines. La pega és una mescla de resines, ceres, olis, alcohols i espessidors que s'utilitza en handbol per a aconseguir una major adherència entre les mans i la pilota. Els primers a utilitzar les resines van ser els jugadors nòrdics, especialment els danesos i suecs. El seu ús es va estendre per tot Europa i després pels altres continents afins a l'handbol fins a arribar a aquests dies, en què no pot faltar a l'hora d'entrenar i jugar.

El principal avantatge del seu ús és que es milloren la qualitat dels llançaments liftats i de rosca.¹ Dona més seguretat en les recepcions a una mà i en tots els moviments que impliquen maneig i presa del baló. D'altra banda, alguns dels desavantatges són: la resina fa que s'haja de detenir el joc i, si cal, canviar de baló perquè es queden apegats cigarrets; el baló s'enfosqueix de seguida per la brutícia que s'hi va quedant apegada; en contacte amb el sòl, deixa de botar i fa que moltes vegades hi haja pèrdues de baló; en determinats pavellons s'ha deixat de jugar a handbol perquè taca el sòl; i si els jugadors tenen alguna ferida pot infectar-la. La utilització de les resines en les pistes d'handbol, va propiciar la introducció d'altres productes per a poder llevar-la. Això és el que es coneix com a "llevapega".

Llevar la resina del sòl no és fàcil, s'utilitza un producte especial per a fer-ho, però moltes vegades no n'hi ha prou i s'ha de recórrer a una espàtula, ja que la màquina que s'utilitza per a aquests casos no aconsegueix arrancar la resina. Totes les

¹ Rosca: llançament que es realitza amb moviment ampli, ràpid i circular del canell, que provoca en el baló un efecte rotatori important (interior o exterior).

categories inferiors fins als cadets, inclosos, tenen prohibit l'ús de resines, encara que no es compleix estrictament. No hi ha sancions reglamentàries en aquests casos, l'única cosa que pot fer l'àrbitre és prohibir-ne la utilització si s'està usant durant un partit.



Figura 8. Pot de resina i utilització d'aquesta pels esportistes

6. EL DESMARCATGE ^[1]_[SEP]

6.1. Concepte i principis fonamentals

El desmarcatge és un tipus especial de desplaçament sense baló del jugador atacant, pel qual aquest es desplaça a l'espai lliure (entès com aquell en què no hi ha cap jugador defensor), per a crear línies de passada i/o fixar i desplaçar el defensor. Respecte als aspectes tècnics del moviment, es requereixen desplaçaments sense baló, amb un alt domini dels canvis de direcció i de ritme. D'altra banda, els principis tàctics fonamentals que regeixen un bon desmarcatge són:

- Buscar un espai lliure útil per al joc de l'equip.
- Buscar desmarcatges de suport per davant i per darrere del jugador amb baló.
- Fer-lo de forma ajustada a la situació de joc.
- No estar sempre movent-se.
- Intentar que siga sorprenent.

Segons Espar (2001), el desmarcatge sovint va acompanyat de la petició del baló. Segons aquest autor, consisteix en la revelació de l'interès per rebre el baló durant el joc, no sols de paraula, sinó per mitjà dels moviments. No consisteix només a rebre el baló, sinó que suposa fer intencional aquesta recepció.

6.2. Classificació i característiques

Segons Bárcenas (1976), podem utilitzar diferents criteris que podem establir per a realitzar una classificació dels desmarcatges: la ubicació de l'espai lliure respecte

al defensor, la ubicació de l'espai lliure respecte a l'atacant amb baló i la forma de realitzar el desplaçament.

- Tipus de desmarcatge en funció de la ubicació de l'espai lliure respecte al defensor: darrere del defensor, davant del defensor i a un costat del defensor.

- Tipus de desmarcatge en funció de la ubicació de l'espai lliure respecte a l'atacant amb baló: suport per davant i suport per darrere.

- Tipus de desmarcatge en funció de la forma de realitzar el desplaçament: al seu torn es diferencien segons:

o El mode d'execució: en marxa, en carrera, en bot.

o Trajectòries: directe o amb canvi de direcció.

o Orientació del jugador: d'esquena, de front, lateral.

o Ritme: amb canvi de ritme o amb ritme uniforme.

7. LA PASSADA [1] [SEP]

7.1. Concepte i principis fonamentals [1] [SEP]

La passada és la forma de relació entre els jugadors del mateix equip per mitjà del baló, per la qual la possessió d'aquest passa d'un jugador a un altre, amb una fase en què el baló descriu una trajectòria entre els dos jugadors. Permet el joc d'equip i evita, junt amb altres mitjans tecnicotàctics com el bot o el llançament, estar més de 3 segons sense jugar el baló.

Bárcenas i Román (1991), Czerwinski i Taborsky (1997) i Sánchez (1991) fan les següents consideracions fonamentals per a l'execució de la passada:

- Efectuar la passada amb força, però sempre relacionada amb la distància del receptor i les capacitats d'aquest.

- Ha de protegir-se el baló respecte a l'oponent mateix i evitar la possibilitat que siga interceptat per altres oponents situats entre el passador i el receptor. Per a fer-ho, la mà lliure pot acompanyar l'armat per seguretat (en la primera fase del procés d'iniciació).

- Ha de realitzar-se amb precisió i ha de ser tàcticament útil. No sols ha de dirigir-se al receptor millor situat, sinó al punt més idoni per a afavorir-li l'acció posterior (altura de muscles, allunyat del defensor i avançat en funció de la velocitat).

- No mirar ni el baló ni el possible defensor per a evitar l'anticipació defensiva, encara que ha de mantenir-se el contacte visual fins a moments abans de la realització de la passada.

- Conèixer i executar la major quantitat de passades possible per a augmentar les possibilitats de realitzar la passada amb eficàcia.

7.2. Classificació i característiques

Podem classificar les passades en funció de diversos criteris: el mode d'execució o armat del braç, la situació de desplaçament i la trajectòria del baló: El mode d'execució es refereix a les característiques del moviment que realitza el passador per a enviar el baló al company. En funció d'aquest criteri distingim:

- Passada amb "armat": és aquella que parteix d'un "armat" del braç, que significa realitzar la preparació per a iniciar la passada per mitjà d'un retrocés del braç executor moments abans de fer-lo (Bárcenas i Román, 1991). Al seu torn, pot ser alt (si el braç s'estén cap amunt, amb el baló molt per damunt del cap), clàssic (si el braç es porta a l'altura del muscle, col·locant el baló lleugerament per damunt de l'altura del cap), intermedi (si el baló es porta a l'altura del pit) o baix (si el baló es porta a l'altura de la cintura).

- Passada en pronació. és aquella que parteix d'un moviment de separació i pronació del braç executor.

- Passades de recurs: són aquells que parteixen d'altres moviments diferents dels anteriors. Entre aquests, es troben les passades de: impulsió, aixella, safata, bufanda, toc i rectificat.

La situació de desplaçament es refereix a si en el moment d'executar la passada el jugador es troba estàtic en suport, en carrera o en bot. La trajectòria és el recorregut que descriu el baló mentre es troba entre el passador i el receptor. En funció d'aquest criteri distingim:

- Passada directa: quan la trajectòria és lineal cap a la porteria

- Passada picada: quan la trajectòria inicial és cap al terra, de manera que és la trajectòria resultant del bot del baló la que es dirigeix a la porteria.

- Passada bombejada: quan el baló descriu una trajectòria parabòlica, de manera que és la part descendent d'aquesta trajectòria la que va dirigida a la porteria.

7.2.1. Passada clàssica frontal

El principal avantatge de la passada amb armat clàssic és que la posició inicial és idònia per a la passada i també per al llançament, per la qual cosa en tot moment el jugador té la possibilitat de canviar d'idea, cosa que el fa ser perillós. Les principals característiques de l'execució de la passada clàssica frontal són les següents:

- Cap: dreçat amb normalitat.
- Tronc: torsió i distorsió.
- Cames: contrària al braç executor avançada encara que es dona la possibilitat de peu canviat.
- Peus: orientats cap endavant.
- Braços: el braç es col·loca en posició horitzontal (altura del muscle) i l'avantbraç, semiflexionat en posició vertical, orientat cap amunt (angle de 90º - 100º) i extensió al final del moviment.
- Mans: baló adaptat. La cara palmar de la mà que controla el baló se situa enfront de la direcció de la passada, amb els dits orientats cap amunt. La direcció es determina amb el moviment del canell.



Figura 9. Passada clàssica frontal

Els principals errors que en la iniciació cal evitar quan es pretén realitzar la passada clàssica són:

- Passar espentant el baló: quan no hi ha una adaptació adequada al baló.
- Passar per norma a peu canviat: quan un passador dretà en compte d'avançar el peu esquerre avança el peu dret, amb la qual cosa trenca la palanca natural de llançament.
- No blocar el llançament (fase final): quan la cama i el tronc es flexionen en el llançament, de manera que es trenca la palanca natural de llançament.

7.2.2. Passada en pronació

El principal avantatge de la passada en pronació és la rapidesa i facilitat que presenta per a realitzar passades lateralment i lleugerament cap enrere, per la qual cosa és molt utilitzada per a realitzar penetracions successives (mitjà tàctic col·lectiu que s'analitzarà més endavant).

Les principals característiques de l'execució de la passada en pronació són les següents:

- Cap: dreçat amb normalitat.
- Tronc: lleugerament inclinat cap avant.
- Cames: lleugera flexió i separació còmoda. Qualsevol de les dues avançada.
- Peus: orientats cap endavant.
- Braços: el braç executor realitza extensió, separació i pronació.
- Mans: flexió del canell. Els dits queden mirant al receptor.



Figura 10. Passada en pronació

Els principals aspectes que cal evitar en la passada en pronació són:

- La caiguda del baló: en l'execució de la passada en pronació hi ha un moment en què la mà es troba per damunt del baló. Aquesta és una situació que facilita la caiguda del baló quan no hi ha una adaptació o agafada adequades.
- La utilització excessiva: el defensor no percep risc de llançament perquè no hi ha "armat" del baló.

7.2.3. Les passades de recurs

- Passada d'impulsió: el major avantatge que presenta és la rapidesa. Sovint s'empren per a passar al pivot. Consisteix en un moviment d'extensió del braç, sense armat.

- Passada de safata o deixada: és una passada molt segura. Sovint s'empra en els encreuaments. La mà es col·loca per davall del baló, se separa el braç i s'imprimeix un moviment cap amunt.



Figura 11. *Passada de safata o deixada*

- Passada d'aixella: és una passada cap enrere, que sovint s'empra en els encreuaments. El baló passa per davall de l'aixella de l'altre braç o bé del mateix braç executor.



Figura 12. *Passada d'aixella*

- Passada de bufanda: és una passada cap enrere; s'empra sovint en els encreuaments. El baló passa per damunt del muscle del braç contrari a l'executor.



Figura 13. *Passada de bufanda*

- Passada rectificada: des de la posició de passada frontal clàssica, el tronc es flexiona al costat contrari del braç executor. El braç es col·loca en prolongació al tronc.



Figura 14. *Passada rectificada*

- Passada de toc: els dits no arriben a adaptar el baló sinó que el toquen per a guanyar velocitat en l'acció.



Figura 15. *Passada de toc*

8. LA RECEPCIÓ ^L_{SEP}

8.1. Concepte i principis fonamentals ^L_{SEP}

La recepció és l'acció de joc per la qual el jugador adquireix la possessió d'un baló que ha sigut passat o botat. Serveix per a assegurar la continuïtat del joc de l'equip i la possessió del baló per aquest. Segons autors com Bárcenas i Román (1991), i Sánchez (1991), els principis fonamentals que regeixen una recepció correcta són:

- Anteposar la seguretat per damunt de tota la resta. Siga quina siga la posició adoptada per a realitzar la recepció, el jugador ha de buscar les màximes garanties de possessió del baló. Si l'oponent està pròxim, el receptor ha de defensar amb el seu cos la possessió del baló, col·locant-se entre aquest i el contrari.

- No mirar el company en possessió del baló de manera continuada. Tot i això, una vegada executada la passada, el receptor ha de centrar momentàniament el seu camp visual en la trajectòria del baló, que ha de cessar moments abans de prendre contacte amb el receptor.

- No perdre de vista els altres elements del joc. El jugador ha de repartir la seua atenció entre el baló i la resta d'elements que participen en el joc (jugadors de camp i porter).

- Supeditar l'execució a la direcció i altura de la passada. És necessària aquesta adaptació perquè pugui realitzar-se la recepció.

8.2. Classificació i característiques

Bárcenas i Román (1991) i Oliver i Sosa (1996) diferencien entre tipus de recepció en funció de dos criteris: la direcció del baló i l'altura amb què arriba al receptor. En funció de la direcció del baló distingim:

- Recepció d'una passada frontal, per davant o per darrere. - Recepció d'una passada diagonal.

- Recepció d'una passada lateral, dreta o esquerra. En funció de l'altura amb què arriba al receptor distingim:

- Recepció d'un baló amb altura alta: quan l'altura a què arriba aquest és per damunt del cap del receptor.

- Recepció d'un baló amb altura intermèdia: quan aquest arriba a una altura entre el cap del receptor i la seua cintura.

- Recepció d'un baló amb altura baixa: quan l'altura d'aquest està entre la cintura i els turmells del receptor.

- Recepció d'un baló amb altura rodada: quan aquest arriba al receptor rodant pel terra. Seguint aquests autors, exposem els diversos tipus de recepció. Les principals característiques de la recepció alta són:

- Braços: estirats dalt i lleugerament inclinats cap endavant.
- Mans: dits orientats cap amunt.

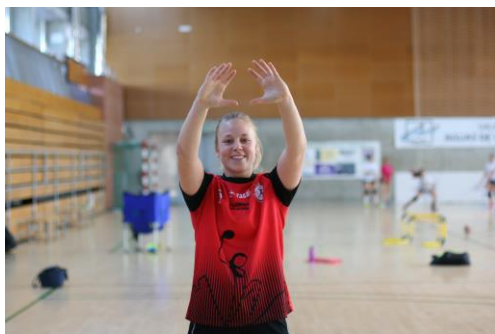


Figura 16. *Recepció alta.*

Les característiques de la recepció intermèdia:

- Braços: semiflexionats i orientats al baló. Després del contacte, flexió.
- Mans: posició còncava amb els dits separats i orientats cap amunt sense rigidesa.



Figura 17. *Recepció intermèdia*

Les característiques de la recepció baixa:

- Braços: estirats i lleugerament inclinats cap endavant i baix.
- Mans: orientació del dits cap avall.



Figura 18. *Recepció baixa*

Les característiques de la recepció rodada:

- Braços: un braç estirat cap avall i lleugerament inclinat cap endavant. L'altre, semiflexionat.
- Mans: una mà en sentit contrari a l'arribada del baló, dits cap avall. L'altra mà per assegurar la possessió, amb els dits cap amunt.



Figura 19. *Recepció rodada*

9. EL MARCATGE

9.1. Concepte i principis fonamentals

A l'hora de definir el marcatge cal distingir entre el marcatge en proximitat i el marcatge a distància, ja que són diferents. El marcatge a distància és definit per Oliver i Sosa (1996) com la forma d'actuació per part del defensor per a controlar visualment la situació i les accions de l'atacant que es troba allunyat d'ell. Es caracteritza perquè el defensor es desplaça en funció de l'atacant directe, per a possibilitar la posterior intervenció en proximitat quan l'atacant ocupe una zona perillosa per al propi equip. El marcatge en proximitat és definit per Oliver i Sosa (1996) com la forma d'actuació per part del defensor per a inutilitzar les accions de l'atacant que es troba pròxim a ell amb baló o sense, per a impedir que l'atacant progresse o reba el baló quan està en una zona perillosa per al propi equip.

Els principis fonamentals per a realitzar un marcatge adequat es refereixen al fet que el jugador constantment ha d'estar percebent i valorant una sèrie d'aspectes del jugador marcat i de la resta de jugadors atacants:

- Posició i desplaçaments en el terreny de joc: en la mesura que el jugador oponent es trobe en una posició més centrada i pròxima a la porteria, el defensor haurà de passar d'un marcatge a distància a un marcatge en proximitat.

- Possessió o no del baló: si l'atacant posseeix el baló, és més perillós, per la qual cosa el marcatge en proximitat haurà d'iniciar-se abans, i el defensor s'haurà de col·locar entre la porteria pròpia i l'atacant.

- Perillositat: com més perillós siga el llançament a distància de l'atacant més prompte caldrà iniciar el marcatge en proximitat.

- Sistema de joc: en funció del sistema de joc ofensiu un jugador pot tenir més o menys perillositat.

- Jugades: els defensors poden anticipar-se a algunes jugades de l'atac realitzant un marcatge en proximitat abans del que preveu.

Així mateix, el marcadore també ha de percebre i valorar constantment variables d'un mateix i de la resta de companys de l'equip:

- Posició i desplaçaments en el terreny de joc: en funció del rol i la posició assignats al jugador defensor, aquest haurà d'iniciar abans el marcatge en proximitat o després.

- Capacitats: un jugador molt ràpid i resistent podrà iniciar abans un marcatge en proximitat.

- Sistema de joc: els sistemes defensius zonals oberts requereixen iniciar abans el marcatge en proximitat que els sistemes defensius zonals tancats, que ubiquen la major part dels jugadors en primera línia defensiva.

9.2. Classificació i característiques

A més de la classificació en funció de la proximitat a l'oponent, també podem dividir el marcatge en funció d'altres criteris, com la possessió o no del baló per l'oponent i l'orientació d'aquest respecte a la porteria (frontal o dorsal).

9.2.1. El marcatge a distància

Les característiques bàsiques de la postura i els desplaçaments del marcatge a distància són:

- Cap: control visual continu de l'oponent sense perdre el màxim camp visual.

- Tronc: lleugerament inclinat cap endavant.

- Cames: passos més o menys llargs. Cama parada: més avançada direcció de desplaçament.

- Peus: metatars i dits. Sempre en contacte amb el terra. - Braços: en moviment per a tancar línies de passada.

- Mans: esteses i els dits oberts amb rigidesa, amb la cara palmar de les mans orientada al baló.

Així mateix, la posició del marcadore en el marcatge a distància és:

- Davant d'atacant amb baló: entre aquest i la porteria.

- Davant d'atacant sense baló: entre aquest i la porteria, basculat cap al baló.
- En tots dos casos, més o menys avançat o retardat en funció del sistema defensiu emprat.



Figura 20. *El marcatge a distància*

9.2.2. El marcatge en proximitat

Les característiques bàsiques de la postura i els desplaçaments del marcatge en proximitat són:

- Cap: control visual continu de l'oponent sense perdre el màxim camp visual.
 - Tronc: lleugerament inclinat cap endavant.
 - Cames: lleugera flexió i separació còmoda. Qualsevol de les dues avançada.
 - Peus: metatars i dits recolzats al terra.
 - Braços i mans:
 - o Oponent sense baló: braç més pròxim a la situació del baló tancant línies de passada. L'altre braç, contacte ventral o dorsal amb oponent.
 - o Oponent amb baló: moviments de braços tancant línies de passada.
- Posició del marcadore en el marcatge en proximitat:
- Davant d'atacant amb baló: entre aquest i la porteria.
 - Davant d'atacant sense baló allunyat de 6 metres: entre aquest i la porteria, basculat cap al baló.
 - Davant d'atacant sense baló: entre atacant amb baló i jugador marcat.



Figura 21. Marcatge en proximitat

10. LA INTERCEPCIÓ

10.1. Concepte i principis fonamentals

La intercepció es la forma d'actuació per part del defensor per a tallar el baló en la trajectòria entre el passador i el receptor. Busca trencar la construcció del joc col·lectiu en atac i recuperar la possessió del baló per a iniciar el contraatac o atac.

Els principis fonamentals d'una intercepció adequada són:

- Intentar anticipar-se. És necessari que el defensor faça una lectura del joc i inici el moviment d'intercepció lleugerament abans que es realitze la passada.

- Valorar la possibilitat d'èxit abans de començar el moviment. Prèviament a començar el desplaçament d'intercepció, el jugador ha de fer una anàlisi de cost-benefici i de probabilitat d'èxit i fracàs i decidir fer-lo si la probabilitat d'èxit és major que la de fracàs i si el benefici de l'èxit és major que el cost del fracàs.

- Una vegada iniciat, continuar amb decisió. Una vegada presa la decisió d'intentar interceptar el baló, no podem dubtar perquè, si ho fem, limitem les possibilitats d'èxit de l'acció.

- Ajustar el moviment a les característiques de la trajectòria del baló. Igual que quan es va parlar de la recepció, el moviment del jugador ha d'adaptar-se a les característiques de velocitat i direcció del baló, per a poder situar-se adequadament en la trajectòria d'aquest i tenir èxit en el mitjà tecnicotàctic individual.

10.2. Classificació i característiques

Podem classificar la intercepció en funció de la direcció del baló (frontal, dorsal, diagonal i lateral), així com en funció de la seua altura (alta, intermèdia, baixa i rodada).

Les característiques del gest de la intercepció:

- Cap: dreçat amb normalitat.
- Tronc: més o menys inclinació en funció de la trajectòria del baló. - Cames: extensió cap al baló, que pot arribar fins i tot a fer un bot.
- Peus: recolzament de metatars.
- Braços: un braç, extensió i separació adaptada a la trajectòria del baló. L'altre braç equilibra.
- Mans: orientades cap al baló amb els dits estesos i separats.

11. METODOLOGIA D'ENSENYAMENT ^[1]_[SEP]

L'ensenyament de la posició de base, desplaçaments sense baló i presa i maneig de baló han de començar a practicar-se des dels primers instants del procés d'iniciació esportiva (etapa d'iniciació específica del model d'Oliver i Sosa, 1996). Per a Bárcenas i Román (1991), els majors inconvenients perquè el jugador adopte en un moment donat i de manera instantània la posició de base corresponent són les parades obligades que, sobtadament, ha de fer després de cada desplaçament, i mantenir la posició el temps necessari sense perdre l'actitud expectant recomanada. Per això proposen dificultar el desplaçament amb canvis ràpids de direcció, intercalant parades sobtades, provocant en qualsevol cas desequilibris, alternant carrera amb bots, girs i volantins, adoptant immediatament la posició de base i introduint intervencions posteriors immediates i parades.

Segons aquests autors, la progressió ha d'implicar, progressivament:

- Major velocitat de desplaçament.
- Disminució de l'interval entre una parada i el nou desplaçament.
- Canvi ràpid d'intervenció ofensiva i defensiva, i viceversa (de manera repetida i continuada).

Així, en la primera etapa del model d'Oliver i Sosa (1996), per a l'aprenentatge de la posició de base i desplaçaments sense baló plantejarem jocs i activitats que impliquen desplaçaments, desequilibris i canvis ràpids de direcció (intercalant parades sobtades). D'altra banda, Bárcenas i Román (1991) consideren que la metodologia en l'ensenyament de la presa i el maneig del baló ha de tractar d'aconseguir que el baló no resulte en cap cas un element estrany al subjecte, sense que hi haja desajust

corporal, i que permeta coordinar-ho amb altres mitjans, com el bot, la passada i el llançament.

Proposen un treball en què varie el dinamisme del jugador (estàtic o en desplaçament), la postura (de peu, asseguts, etc.), els mitjans amb què es combine (bot, passada, llançament) i l'oposició. Czerwinski i Taborsky (1997) treballen conjuntament l'ensenyament de la presa del baló i la passada, com a elements complementaris en el joc. Partint d'aquestes recomanacions, considerem que en la primera etapa del model d'Oliver i Sosa (1996), per a l'aprenentatge de la presa i el maneig del baló han de proposar-se jocs i activitats que impliquen arreplegar balons, llançar-los i rebre'ls i lluitar per la possessió d'aquests. En concret, per al desenvolupament dels mitjans tecnicotàctics individuals tractats en aquest tema, plantejem alguns exercicis/jocs pràctics:

EXERCICI 1

Objectiu: Aprendre la posició de base en atac i en defensa. Explicar la posició de base en atac i en defensa.

Joc: Desplaçar-se per tot el camp i, a la veu de defensa o atac, els alumnes han de quedar-se com estàtues adquirint la posició que s'especifique.

EXERCICI 2

Objectiu: Assimilar la posició de base en atac i en defensa.

*Preparar un circuit de desplaçaments ofensius en zig-zag sobre la línia de 9 metres i de desplaçament lateral sobre els 6,50 metres. Adquirir les dues posicions d'una forma més específica (en context).

EXERCICI 3

Objectiu: Assimilar i practicar la presa de baló.

Joc: Utilitzant diferents tipus i grandàries de balons/pilotes, jugar a passar-se el baló sense que caiga a terra. Per parelles, tríos o equips. En desplaçament o parats.

EXERCICI 4

Objectiu: Familiarització amb el baló

*1 baló per alumne, es distribueixen al llarg del camp de l'handbol en la línia de fons i van fent onades amb diferents exercicis que impliquen agafada i maneig del baló.

EXERCICI 5

Objectiu: Treballar la presa de baló. Sentir la pressió dels dits polze i menut en el baló. Dues files enfrontades i un baló per parella. Els dos alumnes agafen el baló i al senyal hauran de tirar el baló cap enrere i intentar portar-se'l. Guanya l'alumne que es porta el baló. Es fan 2 o 3 repeticions amb les dues mans i després competeixen tots contra tots. El que guanya es queda i el que perd es mou cap a la dreta.

EXERCICI 6

Objectiu: Assimilar el maneig i la presa de baló, els desplaçaments i el canvi ràpid d'intervenció ofensiva i defensiva (posicions de base) en un context més específic de l'handbol.

*5x5 joc de les 10 passades al mig camp d'handbol. Regles: només es pot jugar amb una mà, el baló no es pot botar. Si li cau a algú, passa a l'equip contrari. No es poden fer més de 3 passos amb el baló en les mans.

6. BIBLIOGRAFIA^[1]_{SEP}

- Antón García, J. (1990). *Fundamentos y etapas del aprendizaje*. Ed. Gymnos, Madrid.
- Bárcenas, D. (1979). *Técnica*. Barcelona: Federación Española de Balonmano.
- Bárcenas, D. i Román, J. D. (1991). *Balonmano: Técnica y Metodología*. Madrid: Gymnos.
- Czerwinski, J. i Taborsky, F. (1997). *Basic Handball: Methods, Tactics and Technique*. Austria: European Handball Federation.
- Espar, X. (2001). *Balonmano*. Barcelona: Martínez Roca.
- Guzmán Luján, J. F. (2007). *Apuntes de balonmano: una propuesta teórico-práctica*.
- Oliver, J. F. i Sosa, P. D. (1996). *Balonmano*. Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- Sánchez Bañuelos, F. *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte*. Ed. Gymnos. Madrid, 1990.
- Sánchez, F. (1991). "Contenido del juego", en Comité Olímpico Español (Ed.). *Balonmano*. COE.