

Iniciació a l'handbol

Número 2

Editado por Ana M^a Ferri Caruana en Valencia

Número 2 de 10

Año: 2023

TEMA 2

L'HANDBOL. HISTÒRIA I REGLAMENT

ÍNDEX

1. HISTÒRIA DE L'HANDBOL

- 1.1. Orígens i antecedents històrics de l'handbol
- 1.2. L'handbol a Espanya
- 1.3. Institucions i competicions actuals
- 1.4. L'handbol platja
- 1.5. L'handbol adaptat
- 1.6. El minihandbol
 - 1.6.1. El reglament

2. ESTRUCTURA I DINÀMICA DE L'HANDBOL

- 2.1. El reglament de joc
 - 2.1.1. El terreny de joc
 - 2.1.2. La regulació del temps
 - 2.1.3. El baló i el joc del baló
 - 2.1.4. El comportament amb els altres
 - 2.1.5. El gol
 - 2.1.6. La participació dels jugadors
 - 2.1.7. Les sancions disciplinàries
 - 2.1.8. Els serveis
 - 2.1.9. El colp franc
 - 2.1.10. El llançament de 7 metres
 - 2.1.11. Els àrbitres i la gestualitat tècnica
- 2.2. Les fases del joc
- 2.3. Terminologia i representació gràfica de l'handbol
 - 2.3.1. Distribució dels jugadors depenent del sistema de joc
 - 2.3.2. Terminologia i simbologia específica de l'handbol

3. BIBLIOGRAFIA

1. HISTÒRIA DE L'HANDBOL

1.1. Orígens i antecedents històrics de l'handbol

Els inicis de l'handbol es remunten a l'antiga Grècia, on es realitzava un joc popular de pilota amb la mà, que es deia *joc d'Ucraïna*, en el qual s'emprava una pilota amb unes dimensions semblants a les d'una poma i els competidors havien d'intentar que no tocara el terra. També Homer el va descriure en *L'Odissea*. Posteriorment, al voltant dels anys 150 aC, entre els romans, el metge Claudi Galè aconsellava als seus malalts la pràctica de l'*harpaston*, una modalitat que es practicava amb una pilota i amb les mans.



Figura 1. Fresc romà en el qual apareixen persones jugant a la pilota

Més endavant, ja en l'edat mitjana, el trobador Walther von der Vogelweide va descriure així mateix el "joc de la pilota", que consistia a atrapar la pilota al vol d'una forma semblant a com se la passen ara els jugadors d'handbol. Era practicat principalment en la Cort i els trobadors el van batejar com el "primer joc d'estiu". No obstant això, era una pràctica esportiva no estructurada, sense cap tipus de reglament ni de normes.

La història de l'handbol tal com el coneixem ara com ara és recent, i la seua primera aparició semblant a l'esport actual es va donar a la fi del segle XIX, primer a Alemanya en un joc denominat *Raffballspied*, ideat per Konrad Koch com a entrenament complementari a la gimnàstica, específicament en 1892. Alemanya es considera com el bressol de l'handbol d'11 jugadors, ja que el 1905 es presentava com un joc de futbol adaptat per a jugar-se amb la mà.

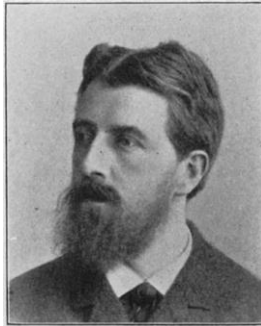


Figura 2. Konrad Koch

Després, el 1898, el professor danès Holger Nielsen va idear un joc simple que consistia a tractar d'anotar gols en una porteria d'aspecte semblant a la del futbol, manipulant i llançant el baló amb les mans; aquesta modalitat la va anomenar *Haandbol*.



Figura 3. Holger Nielsen

Anys més tard s'introdueix a Txecoslovàquia un esport semblant al *Hanndbol* de Nielsen, en aquest cas s'anomenava *Hatzena* o *Hazena*, el qual era disputat per set jugadors per equip, i el reglament del qual es va conèixer per primera vegada el 1905. No obstant això, diversos historiadors han coincidit en el fet que el pare de l'handbol o *handball* modern és el professor alemany Max Heiser, que el 1915, mentre transcorria la primera guerra mundial, va idear el *Torball*.



Figura 4. Max Heiser

Llavors, podem considerar el *Hanndbol*, el *Hatzena* i el *Torball* com els antecedents més significatius de l'handbol actual, el qual va sorgir tal com es desenvolupa en els nostres temps entre 1917 i 1919. Així doncs, en la primera part del segle xx, l'handbol es jugava en l'estil d'onze contra onze i es practicava a l'aire lliure en camps de futbol. A més, aquesta versió del joc continua sent practicada en països com Àustria i Alemanya. Es va practicar a tot Europa i també va arribar a practicar-se a l'Uruguai, que reivindica la paternitat d'aquest esport. Allí va començar a ser molt conegut el 1916 un joc molt paregut a l'actual. Dos anys més tard se'n disputava una trobada oficial a l'estadi de Montevideo. Altres autors consideren que el creixement de l'handbol a l'Uruguai es deu a la inserció d'aquest pels marins mercants alemanys.



Figura 5. Imatge d'un partit d'handbol a 11 jugadors

A Europa, a mesura que la popularitat de l'handbol augmenta, s'estudien noves modificacions al nord del continent, a causa del clima més fred. La necessitat de practicar aquest esport en llocs coberts es va fer evident. En la modalitat d'interior, l'handbol es va transformar en un joc més ràpid i vistós, que va ajudar a fer que la resta d'Europa, començara a practicar-lo. Després de la Segona Guerra Mundial comença a desaparèixer l'handbol a 11 i es consolida l'handbol a 7 practicat en pistes semblants a les que tots hui coneixem.

Algunes dates d'interès:

- El 1926 el Congrés de la Federació Internacional d'Atletisme Amateur (IAAF, per les sigles en anglès) va nomenar un comitè per a elaborar regles internacionals per a l'handbol de camp.
- El 1928 es va fundar la Federació Internacional Amateur d'Handbol per 11 països durant els Jocs Olímpics d'estiu. Aquest organisme més tard es va convertir en l'actual Federació Internacional d'Handbol (IHF).

- El 1936 l'handbol masculí de camp va ser exhibit en els Jocs Olímpics d'estiu a Berlín.
- El 1938 té lloc el primer campionat del món d'handbol. Hi van participar quatre equips: Alemanya, Àustria, Dinamarca i Suècia. Alemanya va guanyar després de derrotar cadascun dels seus oponents. El campionat va atraure prop de 18.000 espectadors durant dos dies. Cada partit va durar 20 minuts (10 per mig temps). Els campionats mundials es jugaven cada 3 o 4 anys, però des del Campionat Mundial de 1995 a Islàndia, el Campionat del Món ha sigut en un esdeveniment bianual. Actualment es realitza els anys imparells: el torneig masculí a principis d'any i el femení a finals.
- El 1946 es dissol la Federació Internacional d'Atletisme (IAFF), que és on estava inscrit l'handbol, i es crea la International Handball Federation (IHF). Els membres fundadors de la nova federació van ser França, Holanda, Suïssa, Polònia, Noruega, Dinamarca i Suècia.
- El 1954 la IHF organitza els primers campionats del món masculins després de Segona Guerra Mundial, en els quals els suecs es van convertir en campions.
- El 1957, té lloc el primer Campionat Mundial Femení d'Handbol a Iugoslàvia; l'equip guanyador és Txecoslovàquia.
- El 1965, el Comitè Olímpic va aprovar la modalitat d'interior perquè es practicava en els Jocs Olímpics i amb el nom d'handbol, el qual ara es refereix exclusivament a l'handbol a 7.
- El 1972 (Jocs Olímpics de Munic), té lloc la primera participació en categoria masculina i el 1976 (Jocs Olímpics de Montreal), hi participen les dones.

L'handbol encara no ha aconseguit guanyar popularitat en el món de parla anglesa, però així i tot es practica en zones d'Amèrica, el Canadà, Austràlia, la Gran Bretanya i Irlanda. Els equips d'aquests països competeixen regularment en els campionats mundials i en els Jocs Olímpics, però encara no aconsegueixen entrar en el rànquing de les millors nacions del món.

1.2. L'handbol a Espanya

Igual que en l'àmbit internacional, l'handbol a Espanya es va iniciar a través de la modalitat d'onze i, a poc a poc, va anar derivant cap a l'handbol de set en sala per les

característiques favorables que tanca la configuració del joc. A Espanya, durant els començaments del segle xx, l'activitat gimnàstica esportiva es realitzava a les anomenades societats gimnàstiques i a les escoles militars. Així doncs, la pràctica de l'handbol té els seus inicis en l'escola militar naval de Ferrol, al voltant de 1928, on en el seu programa oficial fisicoesportiu es plasmava la pràctica regular de l'handbol i la realització de partits en competicions internes i externes organitzades pel centre. El primer document escrit sobre normes i regles data de l'any 1929, l'autor del qual és el llavors capità Mendoza, propulsor i entusiasta del *handball*, i el seu curiós títol era *balón a mano*. Es va imposar com a manual d'instrucció i formació, tant per a practicants com per als tècnics i formadors esportius de l'època.

Anys després, l'Escola Central d'Educació Física de Toledo, institució igualment de caràcter militar, elabora i publica un document més complet en què es desenvolupen les regles del joc de forma detallada. S'hi incloïen, a més, aspectes singulars d'interpretació i desenvolupament del joc de l'handbol, de manera que es convertia a partir de llavors en la publicació estel·lar de referència per al coneixement de les regles de l'handbol.

Finalitzada la Guerra Civil espanyola, l'handbol el promocionen els moviments juvenils de l'època, tant masculins com femenins, i l'organització oficial universitària, tots aquests, mitjans propulsors de la pràctica fisicoesportiva, sense oblidar la tasca desenvolupada per la institució denominada Educación y Descanso.

També comencen a aparèixer els clubs esportius específics per a la pràctica de l'handbol i, fins i tot, en altres casos, seccions dependents de clubs genèrics, en els quals es practiquen esports diversos.

El 1941, any de creació de la Federació Espanyola d'Handbol, es comencen a desenvolupar tot tipus de competicions i activitats en categories diverses i d'índole plural, i s'arriben a organitzar, no només esdeveniments estatals, sinó també internacionals, oficiosos i oficials. Per exemple, l'organització, el 1972, del Torneig Olímpic classificatori per a Munic 72, primera Olimpíada de l'handbol modern; el 1992, els Jocs Olímpics de Barcelona 92; i el 1996, el II Campionat d'Europa Absolut Masculí; als quals se sumen també les nombroses edicions del tradicional Torneig Internacional d'Espanya, així com de la popular competició internacional Copa Latina, creada per la RFEBM en un principi per a equips nacionals absoluts masculins, i posteriorment per

als júnior masculins, i en l'actualitat, per a les denominades promeses, és a dir, juvenils tant de categoria masculina com femenina.

Algunes dates d'interès:

- L'any 1942 s'organitza el I Campionat d'Espanya, a onze, en el qual el SEU de Valladolid aconseguix el primer títol nacional en la història de l'handbol espanyol. Aquest Campionat d'Espanya es va disputar de manera discontinua i en format coper entre 1942 i 1959, de vegades sota el nom de *Copa del Generalísimo*.
- L'any 1951 es crea la Primera Divisió Nacional, a set, en la qual es proclama campió l'Atlètic de Madrid, que en la temporada següent és rellevat pel seu etern rival en el futbol, el Reial Madrid. També comença a disputar-se la Lliga Nacional Femenina, amb triomf de la Secció Femenina de Madrid.
- L'any 1952 comença la Primera Divisió Nacional femenina. La Secció Femenina de Madrid hi va ser l'equip vencedor. El BM Mar València ha sigut el club que més vegades a guanyat la Lliga des dels inicis d'aquesta.
- L'any 1958 la Primera Divisió Nacional va passar a denominar-se Divisió d'Honor. El primer campió és el BM Granollers. El FC Barcelona, el BM Granollers i l'Atlètic de Madrid, són els clubs estrella en la història d'aquesta divisió. També, per primera vegada, la selecció espanyola intervé per accés directe en un mundial.
- El 1967 es juga a Bilbao el primer partit femení internacional.
- El 1979 l'handbol masculí obté el títol de campió en el Mundial B i aconseguix una plaça per als Jocs Olímpics de Moscou.
- El 1998, la selecció espanyola femenina estableix la proesa de classificar-se per a un europeu, amb una històrica victòria sobre Noruega, a la localitat valenciana d'Algemesí.
- El 1990, naix la Lliga ASOBAL (Associació de Clubs d'Handbol d'Espanya), és hereva de l'antiga Divisió d'Honor d'handbol, que es va disputar entre 1959 i 1990. És el nom amb què es coneix la màxima categoria masculina d'handbol, que, al seu torn, és la competició entre clubs d'handbol més important

d'Espanya. El FC Barcelona Lassa és, amb 24 títols, el club que en més ocasions ha guanyat la Lliga ASOBAL des que es va crear el 1951.

Pel que fa a la selecció espanyola masculina, és una de les grans potències de l'handbol i una de les seleccions més llorejades; de fet, s'ha proclamat bicampiona del món el 2005 i 2013, i campiona d'Europa el 2018. A més, en Jocs Olímpics ha aconseguit tres medalles de bronze en Atlanta 1996, Sidney 2000 i Pequín 2008. D'altra banda, els majors èxits de la selecció espanyola femenina han sigut els dos subcampionats d'Europa en Macedònia 2008 i en Croàcia-Hongria 2014, el tercer lloc en el Mundial de Brasil 2011 i la medalla de bronze en els Jocs Olímpics de Londres 2012.

1.3. Institucions i competicions actuals

La Federació Internacional d'Handbol (en anglès, *International Handball Federation*, IHF) és l'organització mundial que es dedica a regular les normes de l'handbol a escala competitiva, així com de celebrar periòdicament competicions i esdeveniments. Té la seu a la ciutat de Basilea (Suïssa).

Compta amb l'afiliació de 197 federacions nacionals que representen aproximadament uns 800.000 equips i més de 19 milions de jugadors. Les federacions estan repartides en 5 federacions continentals: Confederació Africana d'Handbol, Federació Panamericana d'Handbol, Federació Asiàtica d'Handbol, Federació Europea d'Handbol i Federació d'Handbol d'Oceania. La IHF va ser fundada l'11 de juliol de 1946 a Copenhaguen (Dinamarca) per representants de 8 federacions nacionals: Dinamarca, Finlàndia, França, Noruega, els Països Baixos, Polònia, Suècia i Suïssa

La Federació Europea d'Handbol (en anglès, *European Handball Federation*, EHF) és l'organització europea que es dedica a regular les normes de l'handbol professionalment, així com de celebrar periòdicament competicions i esdeveniments. La EHF va ser fundada el 17 de novembre de 1991 a Berlín (Alemanya) pels mateixos representants de les 8 federacions nacionals que van fundar la IHF. És una de les cinc organitzacions continentals que conformen la Federació Internacional d'Handbol. Té la seu a Viena (Àustria) i compta, el 2016, amb l'afiliació de 50 federacions nacionals.

Hi ha quatre competicions continentals en les quals participen els millors equips d'handbol europeu: Campionat Europeu de seleccions (bianual), la Lliga de Campions (també coneguda com a Copa d'Europa), la Recopa d'Europa (s'hi classifiquen els equips que no aconseguen accedir a la Lliga de Campions) i la Copa EHF (hi participen també entitats de gran potencial, encara que de menor categoria si les comparem amb les anteriors).

1.4. L'handbol platja

Aquest esport naix en la segona meitat dels anys 90 com a resposta a una demanda dels mateixos jugadors d'handbol, que després de finalitzar la temporada regular, veien massa lluny la tornada a la competició. En aquest esport preval la diversió, l'espectacularitat i el *fair play* o joc net.



Figura 6. Partit femení d'handbol platja

El 1992 es va celebrar en una illa italiana el primer torneig d'handbol platja, i el 1994 es van establir les primeres regles oficialment. En l'actualitat ja hi ha competicions reglades per la IHF i la EHF. Així, a Espanya hi ha circuits d'àmbit nacional i autonòmic, també hi ha campionats d'Europa de clubs i seleccions nacionals i campionats del món també de seleccions nacionals. Actualment s'està lluitant per la inclusió de l'handbol platja en els Jocs Olímpics.

El terreny de joc

El terreny de joc és un rectangle de 27 metres de llarg i 12 metres d'ample. L'àrea de joc és de 15 metres de llarg i 12 metres d'ample delimitada per línies d'una amplària màxima de 8 centímetres. Les porteries són com les de l'handbol, tenen 2 metres d'alt i 3 metres d'ample.



Figura 7. Camp d'handbol platja

Regles

El partit es divideix en dos sets de 10 minuts cadascun, es disputa per dos equips compostos per quatre jugadors cadascun, inclòs el porter en defensa o el peto en atac (aquest vestit del mateix color que el porter). Cada equip té quatre reserves. El començament de cada període, i fins i tot del gol d'or en cas d'empat, comença amb servei d'àrbitre a l'aire enmig del terreny de joc.

L'objectiu del joc és marcar en la porta rival, passant i tirant la pilota amb les mans. El baló és de goma no esvarosa, amb un pes de 350 a 370 grams i de circumferència de 54 a 56 centímetres per als homes, i per a les dones el pes ronda els 300 grams i amb circumferència de 50 a 52 centímetres.

Hi ha dos tipus de gols: normals i dobles. Els gols normals són marcats de la forma tradicional per qualsevol jugador excepte el porter o peto, els gols del qual són sempre dobles. Els gols dobles es poden marcar de tres formes:

- 1) Per gol de peto o porter.
- 2) Marcant un gol de *fly*, que consisteix en el fet que un jugador passa el baló i el company l'atrapa en l'aire (és a dir, sense que els seus peus estiguen en contacte amb el sòl) i marca gol.
- 3) Marcant un 360° o gir, que es realitza amb el jugador donant un o dos passos i després un punt zero, després de la parada es bota i en l'aire es fa una rotació de 360° sobre el cos (important fer el gir complet, en cas contrari, l'àrbitre donarà el gol com a normal i no com a doble).

També és important mencionar que en defensa no hi ha cap tipus de contacte (al contrari que en handbol pista) només per a provocar falta en atac, qualsevol contacte il·legal és castigat amb una expulsió i el jugador haurà de romandre fora de pista durant una possessió, normalment una defensa del seu equip. L'equip que, al final de cada sèrie, marqui més gols en la porta rival, guanya el partit. En cas d'empat al final de deu minuts, el partit continuarà i guanyarà el primer equip que marqui (gol d'or). Si un equip guanya tots dos sets, guanya el partit amb el resultat de 2:0. Si tots dos equips aconseguixen guanyar un joc, el partit es decideix en tanda de *shoot-out* (contraatacs). L'equip que guanya la tanda de penals, guanya el partit amb el resultat de 2:1.

1.5. L'handbol adaptat

L'handbol en cadira de rodes és un joc per a persones amb discapacitats permanents en les extremitats inferiors. És un esport dinàmic, d'esforços intermitents i que s'assembla molt a la seua versió convencional. Les dues grans diferències són: el desplaçament, que és fet en cadira de rodes, i una placa de reducció de l'arc (48 cm d'alt x 316 cm d'ample) que permet a l'arquer jugar en cadira de rodes.



Figura 8. Partit d'handbol adaptat

Actualment hi ha uns quants països on es practica, entre d'altres: el Brasil, Espanya, Xile, Austràlia, l'Argentina, Portugal, Anglaterra, Alemanya, França, Suècia, Japó i els Estats Units. La versió brasilera d'aquesta modalitat és disputada en dues modalitats: modalitat 7 jugadors i modalitat 4 jugadors. Països com el Brasil, Xile, l'Argentina i Portugal es basen en les regles brasileres, per tant, practiquen aquestes dues modalitats. Les regles d'handbol en cadira de rodes modalitat 4 jugadors són molt semblants al joc d'handbol d'arena. Només es van fer algunes modificacions que tenen en compte la cadira de rodes, la mecànica de la seua locomoció i la necessitat de

jugar assegut. L'handbol en cadira de rodes modalitat 7 jugadors consisteix en l'adaptació de l'handbol *indoor*.

El sistema de classificació dels jugadors està basat en l'observació dels moviments del jugador durant l'execució de les habilitats d'handbol, com, per exemple, espentar la cadira de rodes, driblar, passar, rebre, llançar i atrapar rebots. Les classes són: 0,5, 1,0, 1,5, 2,0, 2,5, 3,0, 3,5, 4,0, 4,5 i 5,0. A cada jugador se li assigna un valor en punts, que serà la seua classificació.

Si es juga en una de les dues categories de la modalitat de 4 jugadors, les puntuacions dels jugadors no poden passar de 14 punts per a la 4 A i de 7 punts per a la 4 B. La suma d'aquests valors per als jugadors en pista de la modalitat de 7 no pot excedir els 16 punts en total.

1.6. El minihandbol

El minihandbol és una adaptació de l'handbol *indoor* perquè el puguem practicar els xiquets menors de 12 anys, la qual cosa correspon a les categories de prebenjamí (xiquets i xiquetes amb edats compreses entre els 3 i 6 anys), benjamí (edats entre 6 i 10) i aleví (edats entre 10 i 12 anys).

La pràctica del minihandbol ha d'estar orientada cap al joc, l'exercici lúdic i l'obtenció d'objectius socioafectius. Això significa que l'experiència motriu, l'educació del moviment i la coordinació són tan importants com el desenvolupament dels comportaments específics de joc com l'esperit d'equip o un joc net. En el minihandbol no hi ha classificacions, els encontres són sempre de caràcter amistós. Així doncs, el joc ha de romandre en un primer pla mentre que el resultat i l'execució passaran a un segon pla. Amb això en ment, passem a detallar el reglament.

Cada federació pot fer canvis en aquest reglament per voluntat pròpia o per altres necessitats. En aquest tema detallarem el reglament del minihandbol, les fases del joc i els fonaments de l'handbol i finalment, s'abordarà l'ensenyament de l'handbol en les etapes de prebenjamí, benjamí i aleví.

1.6.1. El reglament

El terreny de joc

Està pensat amb la idea d'obtenir 3 camps a partir d'un de 20x40, d'aquesta manera (vegeu la figura 1).

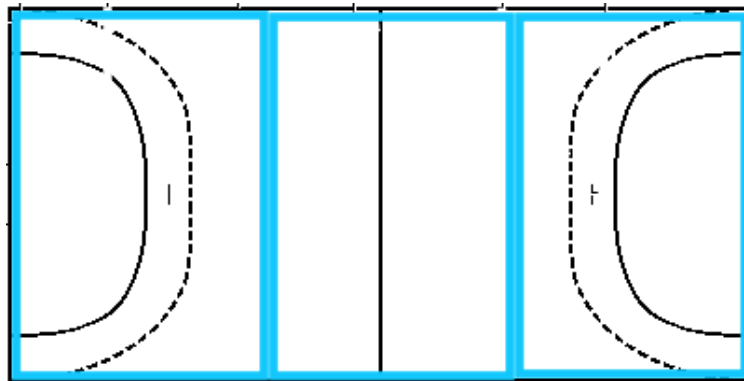


Figura 1. Disposició de 3 camps de minihandbol a partir d'un camp de 20x40m

Avantatge fonamental: 30 xiquets tenen la possibilitat de jugar a handbol al mateix temps en el mateix espai.

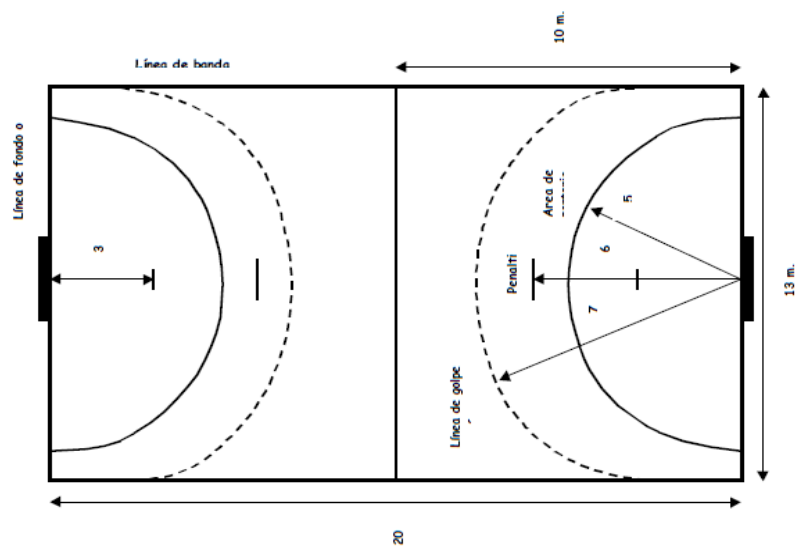


Figura 2. Mesures d'un camp de minihandbol

La porteria

La porteria és la mateixa d'altres categories inferiors, però la diferència rau en el fet que es col·loca un travesser penjant de la porteria de tal forma que en disminueix l'altura. Les mesures serien 1,60 m per a la categoria de benjamí, i 1,80 per a la categoria d'aleví.

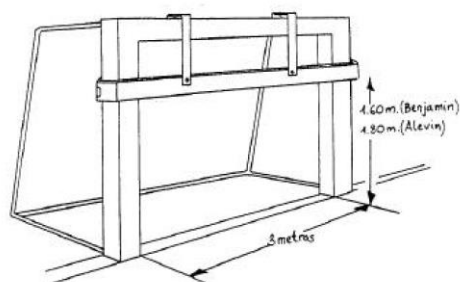


Figura 3. Porteria de minihandbol

No obstant això, hi ha més alternatives per a crear metes si no es disposa de les metes oficials. Per exemple: comprar porteries més xicotetes adequades per a xiquets entre 6 i 9 anys, marcar porteries en una paret o matalafet i posar una cinta amb colors cridaners com a travessar en la porteria habitual.

El baló

És de goma i té una circumferència de 44 cm, per a la categoria benjamí i de 48 cm, per a la d'aleví.

Els jugadors

Per a poder participar en els tornejos es necessita un mínim de 7 jugadors i un màxim de 10 jugadors inscrits. En el camp només poden jugar 4 jugadors de camp i un porter. Tots poden jugar de porter, però han de canviar-se la camiseta perquè es distingisca. És obligatori que en cada període jugue un porter diferent. També és obligatori que juguen tots els jugadors almenys 10 minuts seguits com a mínim. Els equips poden ser mixtos (xiquets i xiquetes).

L'àrbitre

Sanciona totes les irregularitats i ensenya i explica les incorreccions. Durada del partit

El partit es divideix en 2 parts, que al seu torn se subdivideixen en 2 períodes de 10 minuts de joc, amb 2 minuts de descans entre si i 6 minuts entre part i part.

Canvi de jugadors

Només s'executen els canvis en els descansos o per lesió.

Es permet:

- 1) Fer tres passos amb el baló en les mans.
- 2) Preguntar a l'àrbitre els dubtes per infracció però sense protestar.

3) El porter pot efectuar el servei d'invasió d'àrea de l'equip contrari des de qualsevol punt de l'àrea pròpia, sense esperar que l'àrbitre ho indique.

4) Ficar gol directament des d'un servei de banda, però cal efectuar-lo xafant la línia.

5) Contactar el baló amb tot el cos, excepte genoll o peu voluntàriament. També es pot llevar el baló al contrari, però només amb la mà oberta i sense tocar l'oponent

Gol: Qualsevol jugador pot marcar gol, fins i tot el porter. Per a aconseguir-ho, el baló ha de penetrar completament en la porteria.

Servei de porteria: El realitza el porter quan el baló llançat per un contrari va fora, per la línia de fons.

Servei de gol: Quan s'ha marcat un gol, el porter inicia el joc xafant la línia de 3 metres i passant el baló a un company, sense necessitat que l'àrbitre ho indique.

Servei de banda: Es produeix quan el baló ix per la línia de banda i l'executa l'equip que no haja tocat el baló en últim lloc. És obligatori xafar la línia de banda. El contrari ha d'estar a 2 metres del que saca.

Servei d'àrbitre: És un servei neutral que es realitza al començament de cada període. Cada vegada ho ha de fer un jugador diferent. També s'utilitza quan, en disputa per un baló, queda retingut per dos jugadors.

Colp franc: Les faltes comeses pels defensors entre l'àrea de porteria i la línia de colp franc es llancen des de fora de la línia discontinua. Els jugadors atacants no poden en el moment del servei estar dins de la zona. El llançament el fa qualsevol i sense que l'àrbitre ho indique.

Temps mort: L'entrenador pot sol·licitar un temps mort per període. La duració és d'1 minut i només es pot demanar quan l'equip té la possessió del baló.

No es permet:

- 1) Entrar dins de l'àrea de porteria.
- 2) El porter no pot eixir de la seua àrea.
- 3) Agafar o agarrar l'adversari.
- 4) Passar al propi porter.
- 5) Fer la cameta a un jugador.
- 6) Córrer amb el baló sense botar.
- 7) Llançar-se a agafar un baló.

- 8) Defensar dins de l'àrea, seria penal.
- 9) Colpejar o molestar el contrari amb o sense baló controlat.
- 10) Els jugadors no poden agafar el baló que està rodant dins de l'àrea de porteria.
- 11) Portar objectes perillosos.
- 12) Botar el baló amb dos mans.
- 13) Fer accions que demostrin que l'equip renuncia a marcar gol.

Fair play o joc net: Insultar o realitzar accions o gestos de menyspreu o protesta cap als companys, adversaris, tècnics, àrbitres o públic serà sancionat amb penal (6 metres) i posterior possessió del baló per a l'equip contrari.

Penal (6 metres): El llança un jugador i la resta han de situar-se fora de la línia de colp franc i a dos metres del llançador. El llança el mateix jugador que ha sigut obstaculitzat o perjudicat.

Marcador: El resultat final només pot ser 0-0, 0-1, 1-0, 1-1, 0-2, ja que cada part és independent i es dona un punt a l'equip guanyador.

A continuació es mostra un exemple d'una normativa específica d'uns jocs esportius municipals organitzats per la Federació d'Handbol de la Comunitat Valenciana (temporada 2016-2017).

Taula 1. Normativa específica d'uns jocs esportius municipals organitzats per la Federació d'Handbol de la Comunitat Valenciana (temporada 2016-2017)

ESTRUCTURA DEL JOC	JEM MINIHANDBOL	JEM HANDBOL
Espai i subespai de joc. Terreny de joc.	Reduït. 20x13 espai de joc. Àrea de penal 5 m. Línia de penal a 6 m. Àrea de colp franc 7 m. 3x1,6 m. Porteria benjamí. 3x1,8 m. Porteria aleví	40x20 espai de joc. Àrea de penal 6 m. Línia de penal 7 m. Àrea de colp franc 9 m. 3x2 porteria
Mòbil (pilota)	Mini: Benjamí 48 cm. Aleví 50 cm.	Infantil masc., cadet fem. Infantil fem. 50-52 cm. Cadet masc. 54-56 cm.
Temps de joc	Benjamí: 4 períodes de 10 minuts Aleví: 4 períodes de 12 minuts	Infantils: 2 parts de 25 minuts Cadets: 2 parts de 30 minuts

Participació	Tots juguen. Canviar cada part al porter 5/6 jug. depèn de l'espai de joc.	No tots juguen: 7 jugadors.
Substitució	No durant el període de joc	Sí, sempre que es tinga la possessió del baló.
Àrbitre	Àrbitre o àrbitre col·laborador	Àrbitre o àrbitre col·laborador
Objectius del joc: marcador	Cada període si es guanya, són 2 punts i si s'empata, 1.	Aconseguir més gols que l'adversari.
Servei inicial	Salt entre dos	Cada part un equip
Bot i retenció del baló	5 segons màxim	3 segons màxim
Defensa	Individual a partir del mig camp	Queda prohibida la defensa mixta a un únic jugador. Queda prohibida la defensa 6-0

2. ESTRUCTURA I DINÀMICA DE L'HANDBOL

A continuació, en aquest apartat s'exposaran les regles de l'handbol més bàsiques per a dur a terme les pràctiques d'aquesta assignatura. Per a fer-ho, i donada l'extensió del reglament oficial, s'exposen de manera literal els punts que normalment porten més controvèrsia a l'hora de jugar a handbol, i d'altra banda, es resumeixen els punts que, segons l'experiència, no són tan rellevants en la pràctica d'aquest esport.

2.1. El reglament de joc

2.1.1. El terreny de joc

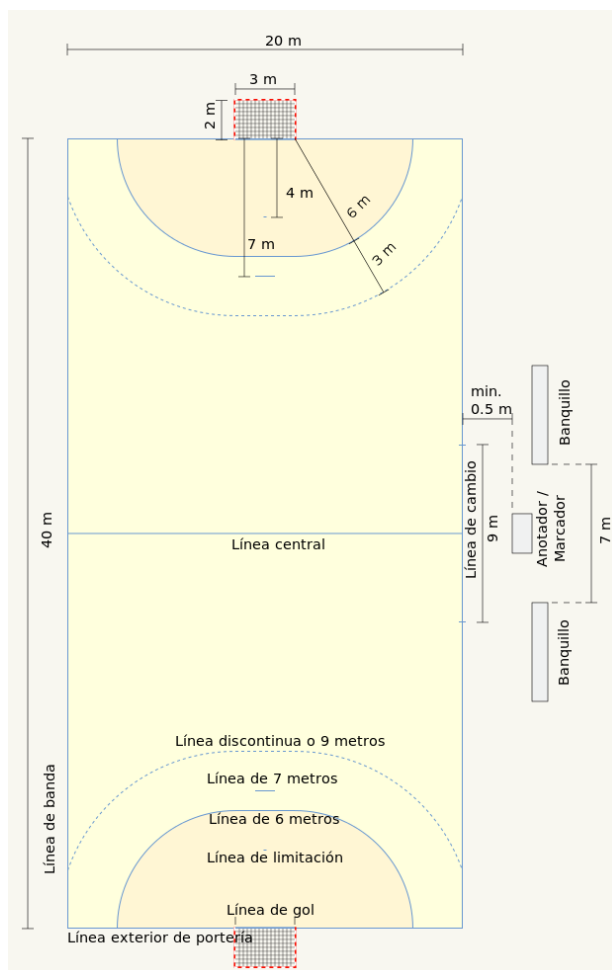


Figura 9. Mesures del camp d'handbol

Les porteries mesuren 3x2 metres, han d'estar subjectes al sòl i tenir una xarxa per darrere per a assegurar que el baló no ix de la porteria una vegada s'ha llançat dins d'aquesta.

2.1.2. La regulació del temps^{[1][2]}

El temps de joc normal per a tots els equips amb jugadors a partir de 16 anys és de dos temps de 30 minuts. El temps de descans és normalment de 10 minuts. El temps de joc normal per als equips de joves d'entre 12 i 16 anys és de dos temps de 25 minuts, i per a l'edat compresa entre els 8 i els 12 anys, de dos temps de 20 minuts; en tots dos casos el descans és normalment de 10 minuts. La pròrroga es juga, després de 5 minuts de descans, si el partit està empatat al final del temps de joc normal de l'encontre i s'ha de determinar un guanyador.

El període de pròrroga consisteix en dos temps de 5 minuts amb un minut de descans entre tots dos. Si el partit continua empatat, es juga una altra pròrroga després de descansar 5 minuts més, i en el cas que seguisca l'empat, es llançarien 5 penals per equip i el que més marque guanya; si continua l'empat, es continuen llançant fins que s'obtinga un gol de diferència.

El temps de joc comença amb el toc de xiulet de l'àrbitre per al servei de centre inicial. Acaba amb el senyal final automàtic del cronòmetre mural públic o del cronometrador. Si no sona aquest senyal, l'àrbitre indica amb un toc de xiulet que ja ha finalitzat el temps de joc.

Un temps mort (*time-out*) és obligatori quan:

- a) se sanciona amb 2 minuts d'exclusió o desqualificació;
- b) es concedeix un temps mort d'equip;
- c) sona el senyal del cronometrador o del delegat tècnic;
- d) les consultes entre els àrbitres són necessàries.

Joc passiu: No està permès conservar el baló en possessió de l'equip sense fer cap intent recognoscible d'atacar o de llançar a porteria. Aquesta conducta es considera joc passiu, i ha de ser sancionada amb un colp franc contra l'equip en possessió del baló. El colp franc s'executa des del lloc on es trobava el baló quan el joc va ser interromput. Després del senyal d'advertència, els jugadors tenen un màxim de sis passades abans de llançar. Si el llançament no és efectuat, l'àrbitre xiularà joc passiu i serà tir lliure per a l'equip contrari. El comptatge de les passades no serà interromput a pesar que s'atorgue un tir lliure a l'equip atacant o si un llançament és bloquejat pels defensors.

2.1.3. La pilota i el joc de la pilota^[17]_[36]



Figura 10. El baló

El baló està fabricat de pell o material sintètic. Ha de ser esfèric. La superfície no ha de ser brillant o esvarosa.

La grandària dels balons, és a dir, la circumferència i el pes, segons les diferents categories dels equips, són:

- 58-60 centímetres i 425-475 grams (grandària 3 IHF), categories masculina absoluta i masculina juvenil (més de 16 anys);
- 54-56 centímetres i 325-375 grams (grandària 2 IHF) categories femenina absoluta i femenina joves (més de 14 anys) i masculina joves (de 12 a 16 anys) ;
- 50-52 centímetres i 290-330 grams (grandària 1 IHF) categories femenina joves (de 8 a 14 anys) i masculina joves.

Respecte al joc amb el baló:

Està permès:

1) Llançar, agafar, parar, espentar o colpejar el baló utilitzant les mans (obertes o tancades), els braços, el cap, el tronc, les cuixes i els genolls.

2) Retenir el baló durant un màxim de 3 segons, també quan es troba parat al terra.

3) Fer un màxim de 3 passos amb el baló; es considera un pas quan: a) un jugador en possessió del baló i amb els dos peus al terra, alça un peu i el torna a col·locar al terra, o desplaça un peu d'un lloc a un altre;

b) un jugador amb un peu al terra rep el baló i llavors toca el terra amb l'altre peu;

c) durant un bot, un jugador rep el baló i toca el terra amb un sol peu, llavors bota sobre el mateix peu, o toca el terra amb l'altre peu;

d) durant un bot, un jugador rep el baló i toca el terra amb els dos peus simultàniament, llavors alça un peu i el col·loca novament al terra, o desplaça un peu d'un lloc a un altre.

4) Tant parat com en carrera:

a) botar el baló una vegada i agafar-lo novament amb una o les dues mans;

b) botar el baló repetidament amb una mà (driblar) i després arreplegar-lo novament amb una o les dues mans;

c) rodar el baló sobre el terra de forma continuada amb una mà, i després arreplegar-lo novament amb una o les dues mans.

Tan prompte com el baló s'agafa amb una o les dues mans, ha de jugar-se dins dels 3 segons següents o després de no més de tres passos. Es considera que es comença a driblar o a botar el baló quan el jugador el toca amb qualsevol part del seu cos i el dirigeix cap al terra. Després que el baló ha tocat un altre jugador o la porteria, es permet al jugador picar amb la mà el baló o botar-lo i agafar-lo novament.

5) Passar el baló d'una mà a una altra sense perdre el contacte amb aquest. 6) Jugar el baló quan s'està de genolls, assegut o tombat al terra.

No està permès:

7) Després que el baló haja sigut controlat, tocar-lo més d'una vegada, a menys que, mentrestant, aquest haja tocat el terra, un altre jugador o la porteria (13:1a); no obstant això, tocar-lo més d'una vegada no se sanciona si el jugador fa una "recepció defectuosa, és a dir, si el jugador no aconsegueix controlar-lo quan intenta rebre'l o parar-lo. 8) Tocar el baló amb un peu o una cama per davall del genoll, excepte quan el baló ha sigut llançat contra el jugador per un contrari.

9) El joc continua si el baló toca un àrbitre en el terreny de joc.

10) Si un jugador en possessió del baló ix del terreny de joc amb un o tots dos peus (mentre el baló encara està dins del terreny), per exemple, per a evitar un jugador defensor, se sancionarà amb un colp franc per a l'equip contrari. Si un jugador de l'equip en possessió del baló se situa fora del terreny de joc sense el baló, els àrbitres li indicaran que ha de col·locar-se dins del terreny. Si el jugador no ho fa així, o si l'acció és posteriorment repetida pel mateix equip, se sancionarà amb un colp franc favorable a l'equip contrari sense cap advertència més.

2.1.4. El comportament amb els altres^{[1][2][3]}

A continuació s'expliquen les faltes i conductes antiesportives.

Està permès:

- 1) a) utilitzar una mà oberta per a llevar el baló de la mà d'un altre jugador;
- b) utilitzar els braços flexionats per a prendre contacte corporal amb un contrari, i d'aquesta manera controlar-lo i seguir-lo;
- c) utilitzar el tronc per a bloquejar el contrari, en la lluita per una posició.

No està permès:

- 2) a) estirar el baló o colpejar-lo quan el contrari el té en les seues mans;
- b) bloquejar el contrari amb els braços, les mans, les cames o usar qualsevol part del cos per a desplaçar-lo o espentar-lo; això inclou l'ús perillós del colze, tant com a posició inicial com en moviment;
- c) agafar un contrari (del cos o de l'uniforme), fins i tot si segueix lliure per a continuar jugant;
- d) encerclar un contrari o llançar-se contra ell.

2.1.5. El gol

S'aconsegueix un gol quan tot el baló ha sobrepassat completament la línia de gol, sempre que no s'haja comés cap infracció a les regles per part del llançador, un company o un oficial del seu equip, abans o en el transcurs del llançament. L'àrbitre de porteria confirma que s'ha aconseguit el gol amb dos tocs curts de xiulet i la gestoforma corresponent.

2.1.6. La participació dels jugadors^{[1][2][3]}

- Canvis il·limitats en qualsevol moment, per la zona de canvis.
- 12 jugadors per equip (7 en la pista).

2.1.7. Les sancions disciplinàries^{[1][2][3]}

L'amonestació: només pot ser mostrada una vegada a cada jugador (amb un màxim de 3 per equip) i se li mostrarà quan el jugador mostre una conducta antireglamentària, s'excedisca en el contacte amb el jugador rival o tinga un comportament antiesportiu. La forma correcta d'amonestació és ensenyar la targeta groga perquè la vegem el jugador, l'anotador i el públic.

L'exclusió: el jugador exclòs no podrà jugar durant 2 minuts i el seu lloc quedarà lliure fins que torne al terreny de joc. Si un jugador és exclòs 3 vegades en un partit, això dona lloc a la seua desqualificació immediata. L'àrbitre la usarà en el cas que cometa infraccions de forma reiterada, repetisca el seu comportament antiesportiu o quan el jugador no pose el baló al terra quan es xiula una falta en contra del seu equip. La forma correcta d'excloure és mostrar el puny tancat amb el dit índex i cor alçats.

La desqualificació: el jugador haurà d'abandonar el terreny de joc per a la resta del partit i el seu equip jugarà durant 2 minuts amb un jugador menys; entrarà un altre jugador en el seu lloc quan el temps s'haja complit. També pot ser desqualificat un component de la banqueta, ja siga suplent o entrenador; aquesta desqualificació es complirà amb l'eixida d'un jugador de camp. Un jugador és desqualificat quan comet una infracció molt greu contra el rival, la seua actitud antiesportiva continua, acumula 3 exclusions, comet algun tipus d'agressió o entra en el terreny de joc sense haver-hi d'estar. La desqualificació és mostrada per l'àrbitre ensenyant la targeta roja al jugador.

La targeta blava: en mostrar aquesta targeta, després de la roja, un informe escrit acompanyarà el full d'anotacions oficial de joc i la Comissió Disciplinària serà responsable per les accions posteriors. D'aquesta manera, no serà necessari comunicar a l'entrenador que hi haurà un avís addicional sobre la desqualificació d'algun jugador.

2.1.8. Els serveis ^{f117}_{SEP}

El servei de centre: El començament del partit s'ha de realitzar per mitjà d'un servei de centre, que és executat per l'equip que guanya el sorteig i tria començar amb el baló en la seua possessió. Els contraris tenen el dret de triar camp. Després de cada gol es reprèn el joc amb un servei de centre que executa l'equip que ha encaixat el gol.

S'executa en qualsevol direcció des del centre del terreny de joc (amb una tolerància cap als dos costats d'1,5 metres aproximadament). Anirà precedit per un senyal de xiulet, i s'executarà dins dels tres segons següents. El jugador que executa el servei de centre ha de tenir almenys un peu en contacte amb la línia central i l'altre peu per darrere de la línia, i haurà de romandre en aquesta posició fins que el baló haja eixit de la seua mà.

Per al servei de centre al començament de cada temps (inclòs qualsevol

període de pròrroga), tots els jugadors han de trobar-se en el seu propi camp. No obstant això, per al servei de centre després d'haver marcat un gol, als jugadors contraris a l'equip del llançador se'ls permet estar en tots dos camps del terreny de joc.

El servei de banda: S'ordena servei de banda quan el baló ha franquejat completament la línia de banda o quan un jugador de camp de l'equip defensor ha sigut l'últim a tocar el baló abans que aquest haja creuat la línia exterior de porteria del seu equip. També es concedeix quan el baló ha tocat el sostre o un objecte fix sobre el terreny de joc.

S'executa sense necessitat de toc de xiulet i des del lloc per on haja eixit el baló. El jugador ha de mantenir un peu sobre la línia de banda. Els contraris han d'estar com a mínim a 3 metres del llançador.

El servei de porteria: Es concedeix un servei de porteria quan: el porter ha controlat el baló en la seua àrea de porteria o el baló està parat al terra dins de l'àrea de porteria, un jugador de l'equip contrari ha tocat el baló que està rodant pel terra dins de l'àrea de porteria, el baló ha sobrepassat la línia exterior de porteria, després d'haver sigut tocat pel porter o per un jugador de l'equip contrari. L'executa el porter sense toc de xiulet des de dins de l'àrea de porteria.

2.1.9. El colp franc

1. Es concedeix colp franc en alguns casos com els següents: Entrada i eixida antireglamentària dels jugadors, servei inicial antireglamentari, per faltes comeses en jugar el baló, jugar intencionadament el baló fora de les línies del terreny, comportament incorrecte dels adversaris, faltes comeses pels jugadors en l'àrea de porta, tornar intencionadament el baló a la seua pròpia àrea de porteria...

2. El colp franc s'ha d'efectuar en el lloc en què s'haja comès la falta, dins dels 3 segons següents al senyal de l'àrbitre (colp franc en cas d'infracció). Si aquest punt es troba en cas d'un colp franc a favor de l'equip atacant, entre la línia de colp franc i la línia de porteria, el castic s'executarà des de la línia de colp franc.

3. El jugador que executa el colp franc no pot ni xafar ni sobrepassar la línia de colp franc mentre el baló no haja eixit de les seues mans (colp franc en cas d'infracció).

4. En executar-se un colp franc des de la línia de colp franc, els jugadors de l'equip defensor podran col·locar-se al llarg de la línia de l'àrea de porteria.

5. L'àrbitre no castigarà la col·locació defectuosa de l'adversari en el cas en què, fent-ho, beneficie l'equip que executa el colp franc. En cas contrari, haurà de corregir la col·locació antireglamentària dels jugadors.

6. Pot aconseguir-se gol en llançar un colp franc. El jugador que executa el colp franc no pot tornar a jugar el baló fins que aquest no haja sigut tocat per un altre jugador o rebutjat per la porteria (colp franc en cas d'infracció). El colp franc pot efectuar-se en qualsevol direcció.

7. L'àrbitre no concedirà colp franc si l'equip sancionat es beneficiara.

2.1.10. El llançament de 7 metres

1. Es concedeix el tir de castic a 7 metres en els casos següents: Joc brutal d'un jugador en el seu propi camp, quan s'impedeix, infringint les regles, una clara ocasió de marcar gol a l'equip contrari, quan un jugador entra en la seua pròpia àrea de porta amb clara intenció d'aclarir el perill, quan s'envia amb intenció el baló al porter del seu equip que es trobe dins de l'àrea de porta, quan el porter porta el baló a la seua àrea de porteria, per canvi antireglamentari de porter.

2. El tir de castic a 7 metres ha d'efectuar-se darrere de la línia de 7 metres. Durant l'execució del tir a 7 metres el jugador no pot ni xafar, ni franquejar la ratlla de 7 metres fins que el baló no isca de les seues mans.

3. El tir ha de ser llançat directament cap a la porteria (colp franc en cas d'infracció).

4. Mentre s'efectua el tir de castic a 7 metres únicament el llançador pot romandre a la superfície delimitada per la línia de colp franc i la de l'àrea de porta.

5. Si un jugador de l'equip atacant passa la línia de colp franc abans que isca el baló de les mans del llançador, l'àrbitre sancionarà de la forma següent:

- Si és gol, es repeteix el tir. Si el baló ix fora, servei de porta. Si el baló rebota i ix fora de l'àrea de porta, colp franc a favor de l'equip defensor.
- Si el porter deté el baló, continua el joc.

6. Si un jugador de l'equip defensor comet la falta, serà sancionat de la forma següent:

- Si és gol, serà vàlid.
- En tots els altres casos, es repeteix el castic.

El porter, quan és llança un castic a 7 metres, pot moure's lliurement, però sense acostar-se més de 3 metres a la línia de 7 metres; en cas d'infracció, si el llançador no aconsegueix gol, es repeteix el castic.

8. L'àrbitre no ha de sancionar un equip amb castic a 7 metres si amb això isquera beneficiat l'infractor.

2.1.11. Els àrbitres i la gestualitat tècnica

Hi ha dos àrbitres amb la mateixa autoritat, assistits per un cronometrador i un anotador, els quals van alternant les seues posicions com a àrbitre central i com a àrbitre de porteria. Si hi ha discrepàncies i no es posen d'acord, prevaldrà l'opinió de l'àrbitre central.

Els gestos

1. Entrar en el área de portería



2. Dobles



3. Pasos o retener el balón más de 3 segundos



4. Sujetar, agarrar o empujar



5. Golpear



6. Falta de ataque



7. Saque de banda-dirección



8. Saque de portería



9. Golpe franco-dirección



10. No respetar la distancia de 3 metros



11. Juego pasivo



12. Gol



**13. Amonestación (amarilla)
Descalificación (roja)**



14. Exclusión (2 minutos)



15. Time-out



16. Permiso para entrar dos jugadores durante el time-out



17. Señal de advertencia de juego pasivo



2.2. Les fases del joc

Les fases del joc difereixen segons el nivell i la categoria dels jugadors. Per a la iniciació, les fases del joc i els seus objectius serien:

a) Tenim el baló: ATAQUEM:

1) Mantenir la possessió del baló.
2) Progressar cap a porteria evitant els contraris.
3) Buscar opcions de llançament i llançar.

a) No tenim el baló: DEFENSEM:

1) Evitar el gol.
2) Protegir la porteria.
3) Dificultar les accions del contrari.
4) Pressionar i recuperar el baló.

D'altra banda, segons un model d'ensenyament de l'handbol a l'escola proposat per experts de la IHF i des d'una perspectiva tècnica i tàctica, l'handbol es juga en 6 fases:

1. Canviar de defensa a l'atac.

Aquest és el moment en què l'equip intercepta el baló al seu oponent i comença a desplaçar-se cap a l'altre costat del terreny de joc.

2. Avançar cap amunt, cap a l'altre camp.

Aquesta fase és la continuació de la fase inicial. Ha de ser un desplaçament ràpidament i directament cap a l'àrea de porteria de l'equip adversari. És típic en aquesta fase el desplaçament a gran velocitat en una àmplia zona de moviment. En aquesta situació es pot botar el baló o fer passos ràpids curts o llargs als companys d'equip.

3. Obtenir una situació de tir pròxima a la porteria.

Quan els adversaris arriben a la seua zona defensiva, els porta uns instants organitzar-se. Aquesta debilitat pot ser aprofitada si s'està molt a prop darrere d'ells. Es tracta d'una part del joc breu, però molt interessant, en la qual hi pot haver algunes de les millors oportunitats per a anotar gols. Aquesta fase també inclou el servei ràpid després que l'adversari haja marcat un gol.

4. L'equip ataca contra defensa organitzada.

Es juga contra la defensa organitzada de l'oponent i tractant que cometen un error, la qual cosa pot donar una oportunitat d'aconseguir gol. S'està obligat a utilitzar aquesta part de l'atac si s'ha fracassat en la fase anterior III.

5. Fase de replegament i començament de l'activitat defensiva.

Immediatament després que s'haja perdut el control del baló en atac, cal tornar enrere cap a la pròpia àrea de defensa. En el recorregut cap enrere s'ha d'estar sempre atent i tractar de recuperar el baló pressionant els jugadors adversaris que avancen.

6. Defensa organitzada.

En aquesta fase la defensa s'ha recol·locat en les proximitats de l'àrea de porteria. Normalment aquesta distribució es veurà com un "mur" de jugadors entre les línies de 6 m i 9 m, amb l'objectiu d'impedir que els adversaris aconseguisquen una baixa oportunitat de gol. D'aquesta fase és trasllada novament a la fase I abans comentada, a menys que els adversaris aconseguisquen marcar un gol.

2.3. Terminologia i representació gràfica de l'handbol

2.3.1. Terminologia

La terminologia és un conjunt d'expressions verbals o vocables particulars per a significar moviments generals o accions específiques o complementàries de l'handbol.

Posició: és el gest o l'actitud que adopta el jugador en un moment determinat. S'anomena posició un punt de l'espai físic a partir del qual és possible conèixer on es troba geomètricament un objecte en un instant donat. **Situació:** és la relació que s'estableix en el camp de joc entre els jugadors i el baló en un moment específic i en un partit canvia constantment. També es pot dir que és el context.

Amplària: és el grau d'ocupació i creació de l'espai de maniobra de manera col·lectiva, buscant ocupar el terreny de joc de manera horitzontal, a través de la disposició de

cada jugador, en les fases d'atac i defensa. Bàsicament està determinada pel sistema de joc triat (ubicació dels jugadors en una o dues línies de joc).

Profunditat: és el grau d'ocupació i creació de l'espai de maniobra en forma col·lectiva, buscant ocupar el terreny de joc de manera longitudinal, a través de la disposició dels jugadors, emprant les dues o tres línies de joc, en les fases d'atac i defensa.

Trajectòria: en cinemàtica, la trajectòria és el conjunt de posicions per les quals passa un cos en moviment. Segons la mecànica clàssica, la trajectòria d'un cos puntual sempre serà una línia contínua, corba, parabòlica o recta.

Direcció: és la línia sobre la qual es desplaça un punt.

Sentit: És l'orientació cap a la qual es desplaça un punt.

Desplaçament: canvi de posició.

Camp visual: àrea o espai que capta l'ull quan mantenim la mirada fixa en un punt. El jugador necessita fer un gest eficaç per a obtenir la major visió perifèrica possible i, així, una major informació per a decidir correctament en cada situació de joc. Aquesta informació ha de ser molt completa i constant sobre: el baló, els companys, els adversaris, l'espai disponible i les línies que el delimiten.

Tècnica: s'entén per tècnica esportiva aquells procediments desenvolupats en general per la pràctica per a respondre, de la manera més racional i econòmica possible, a un problema gestual determinat. Pot patir modificacions que corresponen a la personalitat de l'individu (estil personal).

Tàctica: s'entén per tàctica el comportament racional, regulat sobre la capacitat de rendiment pròpia de l'esportista i sobre la de l'adversari [...] en una trobada esportiva individual o en equip (Weineck, 1988). La tàctica es relaciona de manera directa amb la resolució de problemes. En aquest sentit, es tracta del "què"; fer front a una situació determinada, avaluant de manera racional una sèrie de variables que es consoliden amb l'experiència.

Estratègia: des de la perspectiva de l'entrenament esportiu, l'estratègia es defineix com un pla per a portar endavant una situació determinada. Un entrenador experimentat solia fer una diferenciació entre tàctica i estratègia manifestant que la primera tenia a veure amb la resolució de problemes dins de la pista, mentre que la segona tenia a veure amb la resolució de problemes fora d'aquesta.

tres línies, amb dos exteriors i un central en la primera línia, dos laterals en la segona i un avançat en la tercera.

A l'hora de representar-los gràficament aquests llocs es denominen amb números. El número 1 correspon al porter, així que es comença pel 2 per a l'exterior esquerre i així es van numerant d'esquerra a dreta i de primera a segona i tercera fila. Exemple del 6:0

2) exterior esquerre 3) lateral esquerre 4) central esquerre 5) central dret 6) lateral dret 7) exterior dret. Exemple del 3:2:1

2) exterior esquerre 3) central 4) exterior dret 5) lateral esquerre 6) lateral dret 7) avançat (vegeu la figura 12).

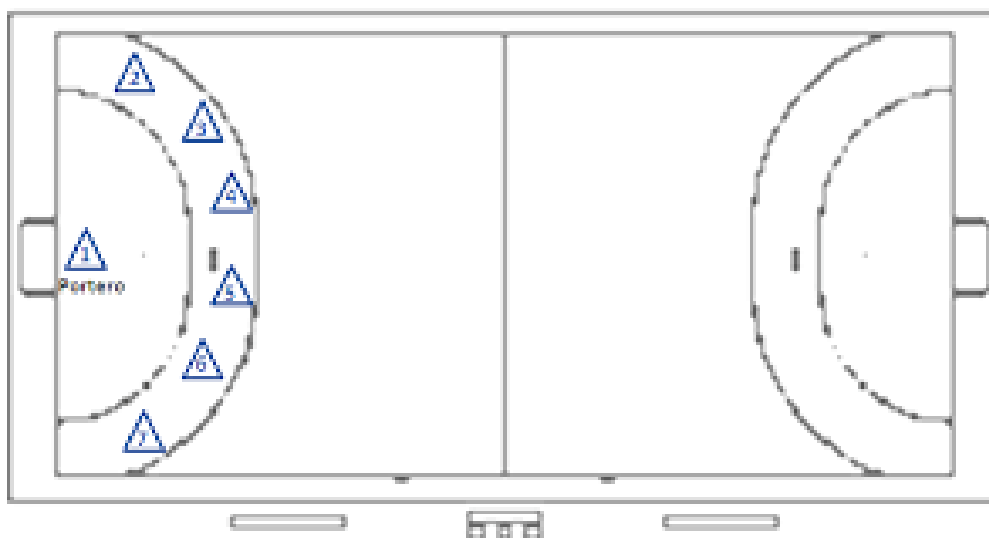


Figura 12. Posicions dels jugadors en la defensa 6:0

Línies de joc en les fases d'atac i defensa.

Les línies de joc al·ludeixen a la disposició de l'equip en el terreny en les fases d'atac i defensa organitzada, quasi sempre formen dues línies en profunditat, la primera i la segona línia.

Aquesta diferència té importància a causa de les missions (intencions) tàctiques i els continguts tècnics que requereixen els diferents llocs específics que ocupen (rols) els jugadors.

Atac: Primera línia: la formen els jugadors més pròxims a la línia central del camp. Vegeu la figura 11, jugadors A, B i C. Segona línia: la formen els jugadors més pròxims a l'àrea de porteria contrària: D, E i F.

Exemple de defensa 4:2 : Primera línia: la formen els jugadors més pròxims a la seua pròpia àrea de porteria jugadors 2, 3, 4, 5. Segona línia: la formen els jugadors més pròxims a la línia central del camp jugadors, 6 i 7.

La defensa 6:0 només compta amb una sola línia defensiva (vegeu la figura 12).

Els sistemes de joc d'atac i defensa



Els sistemes d'atac més comuns són el 3:3 i el 4:2. En defensa també es compta amb diversos sistemes, entre els més emprats tenim els 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 5:1 mixt. Sistemes de joc en atac i defensa Atac 3:3.



2.3.2. Nomenclatura específica de l'handbol

La nomenclatura és refereix al conjunt de símbols, caràcters i esquemes que s'utilitzen per a exposar gràficament una sèrie d'idees. A continuació és presenten els símbols relacionats amb persones i objectes presents en el joc de l'handbol.





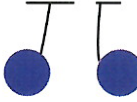



Significado	Símbolo	Significado	Símbolo
Atacante		Atacante en nueva situación	
Defensor		Defensor en nueva situación	
Jugador neutral-colaborador		Atacante en suspensión	
Jugador diestro		Defensor en suspensión	
Jugador zurdo		Entrenador	

A continuació es detallan els símbols relacionats amb els desplaçaments individuals del jugador sense baló.



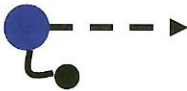
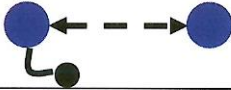

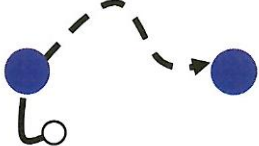

Significado	Símbolo
Desplazamiento del jugador	
Desplazamiento o trayectoria de ida y vuelta del jugador	

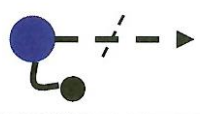

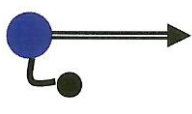
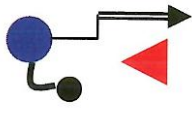
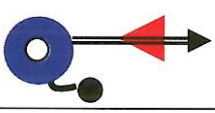
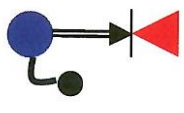
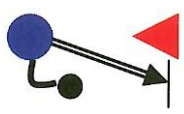
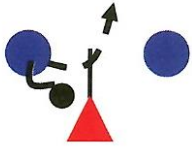

Desplazamiento con trayectoria curvilínea	
Desplazamiento o trayectoria del jugador con cambios de dirección simple o múltiple.	


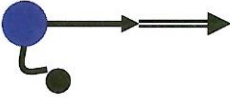
Símbols relacionats amb els desplaçaments del jugador amb objectius tàctics col·lectius.

Significado	Símbolo
Jugador realizando una cortina	
Jugador realizando un bloqueo estático de frente	
Jugador realizando un bloqueo estático de espaldas	
Jugador realizando un bloqueo dinámico.	
Jugadores realizando una pantalla	
Jugadores realizando cruce o permuta de puestos	
Jugadores en defensa realizando un deslizamiento	
Jugadores en defensa realizando cambio de oponente	

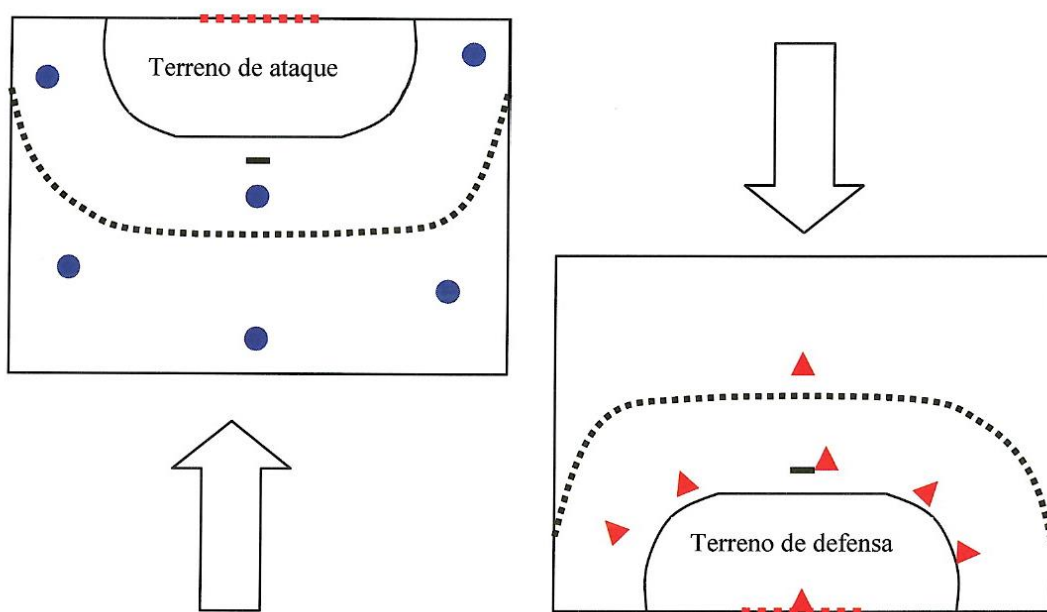
Símbols relacionats amb el jugador sense baló.

Significado	Símbolo
Jugador con balón	
Desplazamiento botando	
Pase en trayectoria tensa	
Pase con trayectoria de ida y vuelta	
Pase con trayectoria en bote	
Pase con trayectoria parabólica	
Finta de lanzamiento	

Finta de pase	
Finta de bote	
Lanzamiento a portería	
Lanzamiento evitando línea de tiro del oponente	
Lanzamiento en suspensión por encima del oponente	
Blocaje frontal de balón	
Blocaje lateral de balón	
Interceptación del balón	
Desplaz + bote + pase	

Bote + finta desplaz.	
Desplazamiento + lanzamiento	

Representació del terreny i la seua orientació.



3. BIBLIOGRAFIA

- 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.