

Iniciació a l'handbol

Número 4

Editado por Ana M^a Ferri Caruana en Valencia

Número 4 de 10

Año: 2023

TEMA 4

ELS DESPLAÇAMENTS EN POSSESSIÓ DEL BALÓ: EL CICLE DE PASSOS I EL BOT. LA DESPOSSESSIÓ DEL BALÓ. LA FINTA I EL CONTROL DE L'ATACANT AMB BALÓ

ÍNDEX

1. ELS DESPLAÇAMENTS EN POSSESSIÓ DEL BALÓ
 - 1.1. EL CICLE DE PASSOS
 - 1.2. EL BOT
 - 1.2.1. Concepte i principis fonamentals
 - 1.2.2. Classificació i característiques
3. LA DESPOSSESSIÓ DEL BALÓ
 - 3.1. Concepte i principis fonamentals
 - 3.2. Classificació i característiques
4. LA FINTA
 - 4.1. Concepte i principis fonamentals
 - 4.2. Descripció de l'execució
5. EL CONTROL DE L'ATACANT AMB BALÓ
 - 5.1. Concepte i principis fonamentals
 - 5.2. Classificació i característiques
6. METODOLOGIA D'ENSENYAMENT
7. BIBLIOGRAFIA

1. ELS DESPLAÇAMENTS EN POSSESIÓ DEL BALÓ

Els desplaçaments en possessió del baló estan determinats per les regles de joc, així que passem a explicar-les.

1.1. Reglamentació referent als desplaçaments amb baló

Com pot jugar-se el baló

Està permès:

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

- Tant parat com en carrera es pot:

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, o passar el baló d'una mà a una altra sense perdre-hi el contacte;

- jugar el baló quan s'està de genolls, assegut o tombat al terra; això significa que està permès executar un llançament (per exemple, un colp franc) des d'aquesta posició.

No està permès:

- 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; 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.
- 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.

1.2. El cicle de passos

El reglament determina les possibilitats de desplaçament amb baló a través del cicle de passos, que és la màxima possibilitat de desplaçament per l'espai del jugador atacant amb baló determinada pel reglament.

Com hem mencionat anteriorment, només es poden fer 3 passos; es considera un pas cada vegada que s'alça un peu del terra i s'hi torna a recolzar i els 3 passos es comencen a comptar a partir del punt zero.

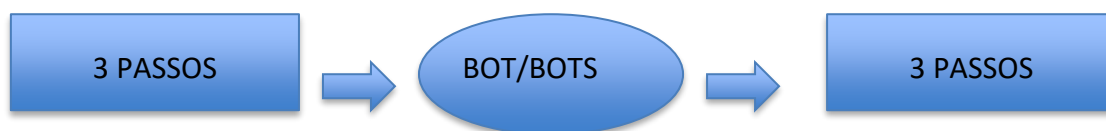


Figura 1. Cicle complet de passos

Així doncs, després d'haver esgotat els 3 passos en el 2n cicle, ja no podem avançar més perquè cometriem dobles: botar-agafar-botar.

Estaríem obligats a passar el baló o llançar-lo a porteria. Això és molt important tenir-ho en compte i treballar-ho bé en la iniciació, ja que és un concepte de difícil assimilació. Podem facilitar la regla de dobles dient: "Si vens de botar el baló i l'agafes, estàs obligat a passar-lo o llançar a porteria".

Què és el punt zero?

El punt zero correspon al suport o als suports a partir dels quals es comencen a comptar els passos en handbol. Exemple:

1) Si rebem el baló en l'aire, el primer suport que es realitza serà el punt zero, per la qual cosa el primer cicle de passos estarà format per quatre suports: El primer suport és el punt zero i la resta de suports constitueixen cada un dels passos.

	Punt 0 Suport 1	Suport 2	Suport 3	Suport 4
D	X		X	
E	X	X		X

2) Si el baló es rep en suport, aquest és considerat com a punt zero, per la qual cosa qualsevol suport que es realitzi a partir d'aquest es considerarà com a pas.

	Punt 0 Suport 1	Suport 2	Suport 3	Suport 4
D	X		X	
E		X		X

Seguint Oliver i Sosa (1996), podem classificar els desplaçaments realitzats pel jugador sense possessió del baló en funció de diversos criteris:

- El recorregut en l'espai: única direcció o canvis de direcció.
- El nombre de passos: en el primer cicle i en el segon cicle (ex.: 3-3, 2-3, 2-2...).
- L'orientació del jugador respecte al desplaçament (frontal, lateral...).
- La situació de suport o no inicial: suspensió, suport en un peu, suport en dos peus.

1.3. El bot

El bot es el mitjà tecnicotàctic individual o la forma d'actuació per la qual un jugador es trasllada en possessió del baló més enllà del 1r cicle de passos. Consisteix a llançar el baló contra el terra perquè hi reboti i torne al jugador en si, que pot tornar-lo a botar, sense agafar-lo, o agafar-lo i iniciar una altra acció.



Figura 2. El bot es fa amb la palma de la ma.

Els errors més freqüents a l'hora de realitzar el bot estaran donats per la velocitat de desplaçament i els canvis de sentit principalment.

Les finalitats tàctiques que poden perseguir-se per mitjà del bot són:

- Progressar. Quan la distància que ha de cobrir el jugador és superior a tres passos.
- Evitar la retenció del baló. Quan no es té company desmarcat a qui passar.
- Allunyar-se de l'oponent. Quan aquest està molt pròxim i no es volen acabar les possibilitats de desplaçament amb baló, per estar llunyà a la porteria contrària o perquè no hi ha companys desmarcats a qui passar.
- Asserentar el joc. Quan es vol que el propi equip tinga temps per a organitzar l'atac sense que el jugador amb baló retenga el baló o arrisque una passada.

Els principis fonamentals per a utilitzar adequadament el bot són:

- No mirar el baló mentre es bota, o fer-ho tan poc com es puga, per a no perdre el control visual dels altres elements del joc.

- No acompanyar el baló (acció típica del bot en el bàsquet); el bot s'ha de fer amb la palma de la mà. Si s'acompanya, es xiularà "dobles".
- Fer-ho a la altura de la pelvis. Segons la reglamentació, no es pot botar el baló per damunt dels muscles. Si s'acompanya, es xiularà "dobles".
- Si hi ha un oponent pròxim, cal protegir el baló amb el cos, col·locant-lo entre l'oponent i el baló.
- Dominar el bot amb les dues mans.
- Utilitzar-lo com a element de progressió davant de situacions d'un contra un.
- No utilitzar-lo si hi ha companys desmarcats millor situats.

Les característiques del gest del bot alt són:

- Cap: dreçat amb normalitat, mirant tan poc com es puga el baló.
- Tronc: inclinat cap endavant en funció de l'altura del bot.
- Cames: el seu desplaçament determina la verticalitat o obliqüitat del bot.
- Peus: suport de metatars i dits.
- Braços: flexoextensió del colze. L'altre braç equilibra i protegeix.
- Mans: flexoextensió del canell.



Figura 3. Representació del bot alt oblic

En el bot alt oblic, a mesura que augmenta la velocitat de desplaçament, més difícil es torna fer el gest tècnic correctament. Especialment perquè es tendeix a acompanyar el baló amb les mans per a tenir-lo més controlat. També augmentarà l'angle oblic amb

què es projecta el baló al terra, aspecte que també és important treballar. El bot alt oblic amb desplaçament en carrera ràpid, el veiem normalment en els contraatacs.

D'altra banda, les característiques del bot baix són:

- Cap: dreçat amb normalitat, mirant tan poc com es puga el baló.
- Tronc: inclinat, pràcticament en semiflexió.
- Cames: major flexió que en el bot alt, més obertes, menys velocitat.
- Peus: suport plantar.
- Braços: flexoextensió del colze. L'altre braç equilibra i protegeix.
- Mans: flexoextensió del canell.



Figura 4. El bot baix

Les característiques del bot i volea:

- Descripció: es llança el baló cap al terra i s'arreplega al més prompte possible després del bot.
- Braços i mans:
 - o La mà del braç executor adapta el baló, orientada cap avall, amb un moviment de retrocés per a amortir la força del baló.
 - o L'altra mà, amb la palma cap amunt, assegura la possessió del baló agafant-lo per davall.



Figura 5. Bot i volea

Els principals errors que es produeixen en l'execució del bot són:

- Utilitzar el bot com a acció mecanitzada, botant abans d'aprofitar el 1r cicle de passos.
- Acompanyar el baló.
- Botar prop del defensor amb la mà més pròxima a aquest, sense protegir-lo.
- Mirar excessivament el baló.
- Rigidesa excessiva en l'acció de braç i canell.
- Flexió excessiva de cames-tronc en el bot baix.
- Elevació excessiva del baló en el bot alt.
- Utilitzar el bot per a progressar quan hi ha companys lliures de marcatge i en bona posició.

3. LA DESPOSSESIÓ DEL BALÓ

3.1. Concepte i principis fonamentals

La desposseïció del baló és l'acció del defensor davant de l'atacant amb baló per la qual s'apodera d'aquest. La finalitat tàctica resideix a impedir el joc d'atac de l'altre equip i reiniciar el propi joc d'atac.

Els principis fonamentals que regeixen una desposseïció adequada del baló són:

- Buscar el moment oportú. Cal aprofitar els moments de distracció en què el jugador atacant ha baixat la guàrdia o està exposant el baló.
- Valorar la possibilitat d'èxit abans de començar el moviment. Prèviament a començar el moviment de desposseïció, 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 desposseir el contrari del baló, no podem dubtar perquè, si ho fem, limitem les possibilitats d'èxit de l'acció.
- Ajustar el moviment a les característiques de la situació. Igual que quan es va parlar d'altres mitjans tecnicotàctics individuals, el moviment del jugador ha d'adaptar-se a les característiques de velocitat i direcció del jugador i del baló, per a poder situar-se adequadament en la trajectòria d'aquests i tenir èxit.

3.2. Classificació i característiques

Així doncs, distingim entre la possessió en la mà i la possessió en bot.

- La desposseïció del baló des de la mà de l'atacant està regulada pel reglament, que permet: "Llevar el baló al contrari amb la mà oberta i des de qualsevol lloc" i prohibeix "arrabassar el baló a l'adversari amb una o dues mans, així com colpejar el baló que es troba entre les seues mans". Per tant, ha de ser una acció sorprenent, basada en l'oportunitat i la rapidesa i no en la força.
- La desposseïció del baló en bot s'ha de fer aprofitant el recorregut ascendent del baló, després de contactar amb el terra, fase en la qual el desplaçament del baló es desaccelera i la trajectòria és més accessible perquè és més alta



Figura 6. Desposseïció del baló durant el bot

4. LA FINTA

4.1. Concepte i principis fonamentals

De manera general, les fintes són els enganys realitzats pel jugador en el joc d'un contra un, per a aconseguir avantatges sobre l'adversari que permeten al jugador aconseguir les seues intencions tàctiques.

Els principis fonamentals del comportament en les fintes són:

- Partir d'un moviment "trampa", les conseqüències del qual busquem explotar.
- Aquesta acció s'ha de fer creure al contrari, que ha d'actuar en conseqüència.
- Cal una percepció bona i ràpida de les accions de l'oponent per a traure partit del possible avantatge que aquestes puguen generar.
- Si amb la 1a finta no s'aconsegueix prou avantatge, es poden fer altres fintes.
- Evitar-ne la repetició exagerada.

4.2. Classificació

Es diferencien en funció del rol exercit pel jugador en el joc en: fintes d'atac i fintes de defensa. Així mateix, les fintes d'atac es diferencien en funció de la possessió o no del baló en: fintes de l'atacant amb baló i fintes de l'atacant sense baló. Podem dividir les fintes en defensa en fintes dels jugadors de camp i fintes del porter.

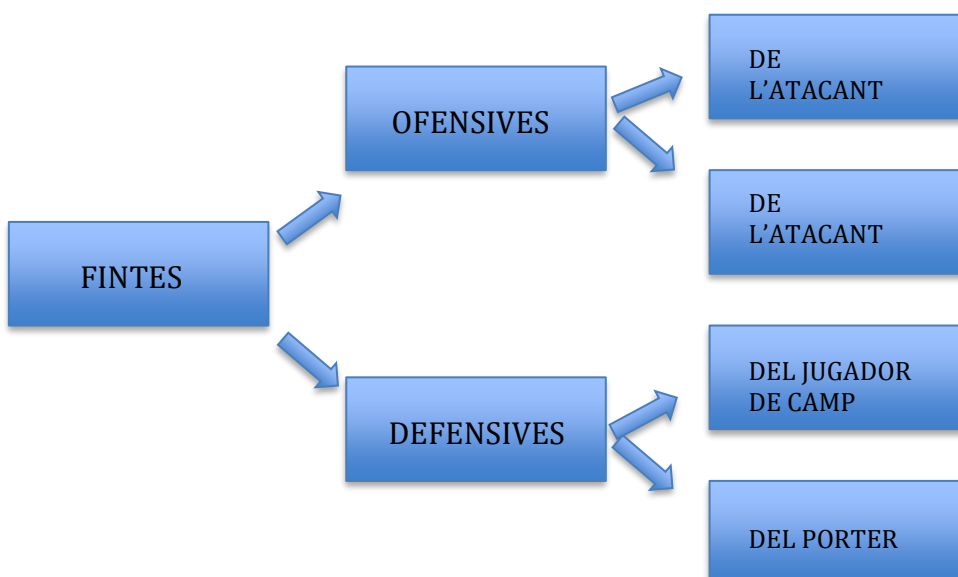


Figura 7. Tipus de fintes

4.3. Les fintes de l'atacant amb baló

Considerem les fintes de l'atacant amb baló (AAB) com els enganys realitzats pel jugador atacant en el joc d'un contra un, per a aconseguir espais en profunditat que li permeten aconseguir les seues intencions tàctiques.

Haurem de tenir en compte:

A) El gest per a enganyar el contrari o la contrària serà perillós; si no, no l'aconseguirem desequilibrar.

B) La finta ha d'agarrar per sorpresa el contrari o la contrària; per a aconseguir-ho, és important fer fintes diferents (cal aprendre a fer fintes a un costat i a l'altre) .

C) Per a executar fintes adequadament caldrà dominar els canvis de direcció i ritme.

D) En executar la finta, el contrari o la contrària haurà d'estar a un metre aproximadament perquè la finta siga eficaç; si està més a prop, el contrari o la contrària estarà damunt i si està més lluny, no l'enganyarem (ja que tindrà temps de tornar).

E) Tenir el baló ben protegit mentre fem la finta.

F) Mantenir sempre el camp de visió ampli.

4.4. Tipus de fintes

- Finta de llançament. El jugador realitza un engany al defensor a l'hora d'efectuar el llançament a porteria.
- Finta de passada. En les fintes de passada, el jugador realitza un engany al defensor a l'hora d'efectuar una passada.
- Finta de desplaçament. Les fintes amb el cos, amb possessió del baló, tenen com a finalitat esquivar l'oponent i efectuar el llançament o passar al company, el qual, com a conseqüència d'aquesta acció, obté una posició favorable per al

llançament. En aquest grup de fintes es poden fer més divisions, com ara: fintes de front, fintes de costat i d'esquena a l'oponent, i fintes simples i dobles.

- Per la trajectòria d'eixida:
 - Amb eixida pel punt fort: pel costat del braç executor.
 - Amb eixida pel punt dèbil: pel costat contrari del braç executor.
- Pel nombre de passos utilitzats en l'engany:
 - Al primer pas: el jugador realitza la finta fent un pas.
 - Al segon pas: el jugador realitza la finta fent dos passos en la fase d'engany.
 - Al tercer pas: el jugador realitza la finta fent tres passos; cal eixir amb bot o en bot; si s'ix amb el bot, es farà amb la mà més allunyada del defensor.

4.5. Defectes mes freqüents

Els defectes més freqüents relacionats amb les fintes de l'atacant amb baló són els següents:

- Poc èmfasi en l'acció inicial o d'engany.
- Poca protecció del baló.
- No valorar l'escàs èxit d'una finta, cosa que produeix una pèrdua de continuïtat en el joc i un benefici per a la defensa.
- Realitzar l'acció d'eixida de la finta massa prop del defensor.
- Atacar sobre el defensor i no a l'espai lliure.
- No coordinar el canvi de direcció amb el canvi de ritme.
- Realitzar-la normalment per un sol costat.

5. EL CONTROL DE L'ATACANT AMB BALÓ

El control de l'atacant amb baló es la forma d'actuació del defensor consistent a contactar amb el tronc i el braç executor del AAB per a neutralitzar les accions ofensives (penetració, passada i llançament).

La conducta del control del AAB ha d'estar regida pels principis fonamentals següents:

- Assumir que s'està cometent colp franc, amb les consegüents sancions.

- No executar-lo indiscriminadament, sinó triar el moment d'actuació en funció de la perillositat del AAB.
- Una vegada executat, no permetre que el AAB pugui continuar la seua acció.

Oliver i Sosa (1996) consideren que els principals errors que cal evitar en aquest mitjà tecnicotàctic individual són:

- Que l'atacant supere amb el seu tronc el del defensor.
- Abandonar el control abans que l'atacant es desprengui del baló, ja que, en aquest cas, l'atacant pot continuar realitzant les seues accions.
- Abraçar l'atacant, ja que, en aquest cas, el braç de l'atacant queda lliure per a efectuar una passada o un llançament.

5.1. Classificació i característiques

Oliver i Sosa (1996) consideren que el control del AAB es pot classificar en funció de:

- La posició respecte a l'atacant:
 - De front: quan l'atacant està orientat mirant cap a la porteria, i el defensor, entre tots dos.
 - D'esquena: quan l'atacant està orientat d'esquena a la porteria, i el defensor, entre tots dos.
- La situació dels peus: en contacte amb el sòl o en suspensió.

Les principals característiques del control del AAB quan aquest es troba de front a la porteria i amb suport són:

- Tronc: situat davant del tronc de l'atacant.
- Cames: avançada la del costat del braç executor de l'atacant.
- Braços i mans: control amb una mà en el maluc i l'altra en l'avantbraç executor o al nivell del bíceps.



Figura 8. Control de l'atacant amb baló de front

D'altra banda, el control del AAB quan aquest es troba d'esquena a la porteria i amb suport és de la manera següent:

- Tronc: en contacte amb el tronc de l'atacant i fent resistència cap endavant.
- Cames: flexionades, ajuden a l'acció del tronc de resistir l'espenta de l'atacant.
- Braços i mans: una mà en el maluc i l'altra en la mà del baló.



Figura 9. Control de l'atacant amb baló per darrere

Els principals errors que es comenten en l'execució del control del AAB en la iniciació a aquest esport són:

- Que l'atacant supere amb el seu tronc el del defensor.
- Abandonar el control abans que l'atacant es desprengui del baló,
- Abraçar l'atacant,

JOCS APLICATS A L'ÀMBIT ESCOLAR

Relacionats amb els desplaçaments amb baló:

- 1) Els circuits i els relleus són una molt bona opció per a treballar els desplaçaments amb el baló.
- 2) La utilització de cercols per a l'ensenyament del cicle dels 3 passos és molt recomanable perquè s'associa cada cercol amb un suport.
- 3) Joc del tocar i parar: dos alumnes paren i han de tocar algun company amb el baló (només n'hi ha un). Entre els que paren poden passar-se el baló i només poden fer 3 passos amb el baló en la mà. No es pot botar el baló.

Relacionats amb la desposseïció del baló:

1) En tríos i amb un baló, dos alumnes es passen el baló i l'altre els l'ha de prendre. Els que es passen el baló només poden mantenir la possessió del baló 3 segons (hi apliquem la norma de l'handbol). Determinarem l'espai de joc segons el nivell dels alumnes. Com més xicotet siga l'espai de joc, més fàcil serà prendre el baló.

2) Un baló per parella, un alumne ha de botar contínuament el baló i l'altre ha d'intentar arrabassar-li'l.

3) Joc: un baló per parella, totes les parelles han d'anar botant contínuament el baló. Una parella estarà sense baló, per la qual cosa haurà d'arrabassar el baló a una altra parella; sempre respectant les regles de l'handbol.

Relacionats amb la finta:

- 1) Joc de l'aranya: tots els alumnes es col·loquen en una línia i han de passar a la línia de l'altre costat (20 metres aproximadament); si algú és tocat per la persona que "para" enmig, s'haurà de quedar amb aquesta. Així, fins que tots els alumnes siguin tocats. Els que paguen només poden moure's lateralment.
- 2) 1x1. Moments abans que l'atacant hagi de decidir cap on anar, el defensor li marcarà si dreta o esquerra. Aleshores, l'atacant amb baló ha de reaccionar i fer la finta cap al costat contrari al que li ha marcat el defensor.

- 3) 1x1. L'atacant amb baló, d'esquenes al defensor, ha de fer una finta primer cap al costat contrari a on vol anar.

Relacionats amb el control de l'atacant amb baló:

Aquests exercicis sobretot estan destinats a resoldre el problema del contacte físic que normalment presenten els xiquets.

- 1) El primer exercici que proposem serà el d'abraçar-se. Es fiquen en dues files enfrontades i tots els alumnes s'han d'abraçar amb tots. És una manera molt senzilla de trencar el gel abans de l'ensenyament del AAB.
- 2) Un altre exercici que també anima els alumnes al contacte físic és el de posar música i ballar enfrontats.
- 3) En dues files enfrontades, s'ha de fer de manera més analítica el gest tècnic del AAB i anar incrementant la intensitat de l'exercici. És important anar canviant de parella per a sentir les diferents envergadures i forces dels companys.
- 4) 1x1 aplicant el AAB en un espai reduït i anar canviant el braç executor.

6. BIBLIOGRAFIA^[1]_{SEP}

- 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.