

Iniciació a l'handbol

Número 5

Editado por Ana M^a Ferri Caruana en Valencia

Número 5 de 10

Año: 2023

TEMA 5

EL LLANÇAMENT A PORTERIA, EL BLOCATGE I LES ACCIONS DEL PORTER. LA COL·LABORACIÓ DEFENSOR-PORTER

ÍNDEX

1. EL LLANÇAMENT

- 1.1. Principis fonamentals
- 1.2. Consideracions per a la correcta execució
- 1.3. Classificació
- 1.4. Tipus de llançament
- 1.5. Errors més comuns

2. EL BLOCATGE

- 2.1. Concepte i principis fonamentals
- 2.2. Classificació i característiques

3. LES ACCIONS DEL PORTER

- 3.1. Característiques generals de la posició del porter
- 3.2. Posició de base
- 3.3. Situació
- 3.4. Desplaçaments
- 3.5. Intervencions

4. LA COL·LABORACIÓ DEFENSOR-PORTER

- 4.1. Concepte i objectius
- 4.2. Classificació i característiques
- 4.3. Bases tecnicotàctiques d'intervenció

5. BIBLIOGRAFIA

1. EL LLANÇAMENT

El llançament és l'acció d'impulsar el baló cap a la porteria amb l'objecte lògic de superar el porter i aconseguir un gol.

1.1. Principis fonamentals

Quan hi ha trajectòria lliure de marcatge, des d'una zona amb eficàcia de llançament. La zona amb major eficàcia és la central i pròxima a l'àrea de 6 metres, encara que cada jugador ha de conèixer quina és la seua zona d'eficàcia real, tant amb oposició com sense, per a una millor selecció del llançament.

El llançament ha de ser ràpid, aprofitant el factor sorpresa, s'ha de realitzar amb el mínim espai de temps en l'execució (moviments coordinats desenvolupats a la màxima velocitat) i amb la màxima velocitat de trajectòria del baló cap a la porteria. També ha de ser precís, i el jugador ha de saber variar les direccions de llançament i dominar el canvi de trajectòria del braç executor.

1.2. Consideracions per a la correcta execució

- Segons les exigències del joc, a vegades es llança amb la cama del costat del braç executor avançada (llançament en suport).
- Els llançaments que parteixen d'una posició baixa es realitzen per mitjà d'inclinacions de tronc, sense augmentar la flexió de les cames, o obrint el compàs normal d'aquestes per a acostar-se al terra.
- El jugador ha de dedicar una atenció especial a no xafar la línia de l'àrea de porteria quan execute un llançament en les proximitats d'aquesta.
- Caiguda després dels llançaments: lliscament pectoral per l'àrea o caiguda redolant en contacte dorsal amb el sòl representen les formes més usuals per a reduir els impactes.
- L'executor d'un llançament a porteria ha de centrar la seua atenció en els moviments del porter.

1.3. Classificació

- L'armat de braç: clàssic, intermedi, alt, baix, rectificat al costat contrari del braç executor i al mateix costat del braç executor.
- La situació dels peus: en suport, en bot (profunditat), en suspensió (altura).
- La posició corporal final: sense caiguda i amb caiguda.

- La utilització d'un recurs: per darrere, en bot amb efecte (rosca).
- La direcció del baló: alta, intermèdia i baixa.
- La trajectòria del baló: directe, picat i bombejat.

1.4. Tipus de llançaments

LLANÇAMENT CLÀSSIC

Aquest llançament es realitza normalment en suspensió, però s'executa també amb suport. La tècnica és molt pareguda a la de la passada clàssica: s'avança la cama contrària al braç de llançament, es realitza una torsió del tronc, la línia dels múscles determinarà la futura direcció de la passada, el braç executor cap enrere formant un angle entre 100 i 110 graus amb l'avantbraç, la vista ha d'anar dirigida al lloc on efectuarem la passada, es comença el moviment amb una distància del tronc, el baló ix per damunt del muscle i el canell dona l'últim impuls al baló i col·labora decisivament a donar-li la direcció correcta.



Figura 1. Llançament clàssic

LLANÇAMENT EN SUSPENSÍO

És un dels llançaments més utilitzats, normalment és realitzat pels jugadors de la primera línia i és un dels llançaments a distància que millors resultats sol donar.

Les característiques que presenta són: El jugador s'eleva en l'aire i quan arriba a la màxima altura després del bot, llança amb la màxima força possible. Per a poder fer-lo correctament, el braç i l'avantbraç han d'estar estesos en posició vertical i projectats cap enrere. La mà ha d'estar adaptada al baló amb els dits cap amunt, el tronc en

torsió cap al braç executor, aquesta torsió es compensarà en arribar a la màxima altura. Finalment, pel que fa a les cames, l'impuls s'ha de fer amb la cama contrària al braç executor, mentre l'altra s'eleva de manera flexionada.



Figura 2. Llançament en suspensió

LLANÇAMENT RECTIFICAT

El solen realitzar els jugadors que juguen en l'extrem i són dretans. És molt difícil d'executar; es fa per a sorprendre els defensors i consisteix en el fet que l'atacant intenta evitar el defensor a través de la flexió lateral del tronc i fins i tot es deixa caure a terra per a evitar el blocatge dels defensors. Durant el llançament rectificat, el jugador que és dretà aparta la cama esquerra a un costat fent una ràpida inclinació lateral del tronc cap a l'esquerra, si es llança al costat contrari de la mà que porta el baló s'encreua el braç dret per darrere del cap.



Figura 3. Llançament rectificat

LLANÇAMENT DE MALUC

Per a executar aquest tipus de llançament és necessari portar el braç dret cap enrere sostenint fermament la pilota, el muscle esquerre s'inclina cap endavant, i tot seguit s'intenta el llançament traient veloçment el braç sota la línia del maluc. El llançament es fa per davall dels braços dels defenses. Aquest tipus de llançament es caracteritza per ser sorprenent tant per al porter com per a la línia defensiva, ja que els defenses no observen la intenció del jugador que llançarà, de manera que es dificulta molt la intercepció del llançament.



Figura 4. Llançament de maluc

LLANÇAMENT DE VASELINA

Llançament que sol agradar molt al públic donada la seua espectacularitat. Consisteix en el fet que un jugador realitza una passada a una certa altura a un company que bota cap amunt i queda suspès en l'aire; aquest mateix agafa el baló en l'aire abans de caure a terra tant ell com la pilota, per a fer un llançament a porta i intentar introduir el baló en la porteria.

LLANÇAMENTS DE RECURS

Els llançaments de recurs són aquells que es realitzen com a alternativa a un llançament habitual i esperat pel porter. Sorgeix com a resposta del jugador a algun moviment del porter que li fa canviar de tècnica de llançament en l'últim moment.

LLANÇAMENT PER DARRERE

El braç fa un moviment per darrere del tronc que pot anar a diferents altures (a la de la cintura és la més utilitzada).



Figura 5. Llançament per darrere

LLANÇAMENT DE ROSCA

És un dels llançaments més espectaculars per l'efecte que fa la pilota en fer la rosca. El solen realitzar els extrems quan no tenen angle de llançament a porteria. Per a poder fer-lo és important tenir enfortits els músculs dels dits, canell i avantbraç.

Els principis bàsics d'aquest recurs tècnic són els següents:

- Engany previ: hem d'adoptar una posició d'armat com si anàrem a llançar a porteria.
- Execució ràpida i precisa.

N'hi ha 2 modalitats: A) Exterior. Es realitza girant el canell cap a l'esquerra (la dreta si el jugador és esquerrà) en el moment del llançament, per a donar-li un efecte interior. Quan bote la pilota canviarà de direcció. B) Interior. En aquest cas es gira el canell cap a l'esquerra si el jugador és dretà o cap a la dreta si és esquerrà.



Figura 6. Llançament de rosca

PRINCIPALS ERRORS

- Mirar només la porteria, perdent la visió del porter.
- Descoordinació entre braç, tronc i cames.
- Realització incorrecta de la mecànica del llançament: armat de braç, torsió-distorsió del tronc, orientació de l'últim peu de suport a la porteria...

2. EL BLOCATGE

2.1. Concepte i principis fonamentals

El blocatge és l'actuació del defensor que intercepta la trajectòria del baló a porteria després d'un llançament, per a impedir el gol i ajudar el porter a cobrir angles. El domini del blocatge requereix:

- Rapidesa per a modificar la posició i situació adquirida en un canvi sobtat del gest del llançament a porteria, tant amb suport com en suspensió.
- Control visual reduït al baló, amb atenció especial al moviment de l'articulació del canell que el controla, sense oblidar que el seu moviment és l'últim que precedeix el llançament.

Els principis fonamentals del blocatge són:

- Executar-lo en el moment just per a evitar caure en les fintes.
- No esperar el baló sinó atacar-lo.
- Evitar separar en excés els braços o les mans.
- Ajudar els companys en el blocatge quan el llançador no és l'oponent directe.

2.2. Classificació i característiques

Segons Oliver i Sosa (1996), podem classificar el blocatge en funció de:

- L'altura del baló: blocatge alt o clàssic (per damunt del cap), intermedi (entre el cap i la cintura) i baix (des de la cintura cap avall).
- La situació dels peus: amb suport i en suspensió.

El gest del blocatge clàssic es caracteritza per unes adaptacions posturals a partir de la posició de base defensiva:

- Tronc: situat davant del tronc de l'atacant, especialment del múscle del braç executor, pot inclinar-se cap a un costat o l'altre buscant el baló.
- Peus: contacte amb el sòl o suspensió, en funció de la posició del baló.
- Braços: estesos realitzant un moviment de cerca i atac del baló.
- Mans: obertes i amb tensió. Orientades cap a l'atacant.



Figura 7. Gest del blocatge clàssic

3. LES ACCIONS DEL PORTER

3.1. Característiques generals de la posició del porter

El porter és el jugador base d'un equip i gaudeix d'una posició privilegiada; per la freqüència i la transcendència de les seues intervencions. El seu comportament influeix especialment més que qualsevol altre jugador en el rendiment de l'equip, cosa que en la part final pot influir en més d'un 50 % en el resultat.

Entre els jugadors d'un equip d'handbol, els porters ocupen una posició particular per dues raons:

- Realitzen la major part de la seua tasca sense ajuda dels seus companys, ningú pot compensar els seus errors.
- Juguen en un espai només accessible a ells; l'èxit o el fracàs de les seues accions és immediatament visible per a tots.

Per aquestes raons els porters influeixen més que els altres jugadors en el desenvolupament del joc i en l'èxit del seu equip. Així i tot, el porter forma part del seu equip amb els mateixos drets i deures que els seus companys, tant en l'entrenament com en el joc.

La missió del porter no és només la de reaccionar, sinó que també ha d'exercir constantment la funció del desenvolupament del joc i dels desplaçaments dels jugadors, noves accions i noves intervencions defensives. És per aquesta raó que la concentració és tan important per als porters. Entre les missions del porter destaquem especialment la tècnica i la tecnicotàctica (defensiva) i la missió tàctica (ofensiva).

1. Missions tècniques: són principalment la col·locació en la porteria, el domini dels moviments de les parades, les diferents tècniques de parar (en bots, amb les mans i cames obertes, amb el cap), reducció d'angles i detenció de llançaments a diferents altures.

2. Missions tecnicotàctiques: s'entén aquesta missió com el comportament de parar des de diferents posicions (línia d'àrea de potència, línia de 9 metres, rebuig amb variació de situació, penalitzacions i llançaments lliures); a més, es concediran també els exercicis complexos.

3. Missions tàctiques: les missions tàctiques dels porters se solen acordar per regla general mútuament entre el porter i l'entrenador. El porter trau les seues conclusions del que aprecia en el desenvolupament del joc.

3.2. Posició de base

La posició de base és la postura equilibrada que adopta el porter, anterior i posterior a la realització de qualsevol acció pròpia, per a realitzar les seues accions amb la major estabilitat i control.

Oliver i Sosa (1996) la classifiquen en funció de diversos criteris:

- La mobilitat: posició estàtica o dinàmica.
- La posició del baló: posició davant de baló en zona vertical, en zona diagonal o en zona extrema.
- En situació especial del llançament de 7 metres.

Els principals errors que cal evitar en la posició de base són:

- que el pes no estiga repartit en les dues cames. Això dificulta el temps de reacció quan el baló és llançat baix i cap al costat de la cama recolzada.
- Recolzar tota la planta del peu. Augmenta el temps de reacció en comparació a quan només es recolzen només el metatars i els dits.

- Centrar la vista només en el baló. Es perd de vista l'acció de parts del cos del llançador que poden donar informació sobre la trajectòria del baló, com el canell o l'avantbraç.

Per a Czerwinski i Taborsky (1997) els errors més freqüents en la posició de base del porter són:

- Adquirir una posició massa baixa.
- Flexionar excessivament el tronc cap endavant.
- Tenir els genolls i colzes massa estirats.



Figura 8. Posició de base amb baló en zona central o diagonal

Les principals característiques de la posició de base del porter davant de baló en zona extrema:

- Cap: dreçat amb normalitat.
- Tronc: lleugerament inclinat cap endavant.
- Cames: separades amb comoditat, simètriques o asimètriques.
- Peus: es recolzen el metatars i els dits.
- Braços:
 - o Costat pal: angle curt superior.
 - o Un altre: diferents posicions.
- Mans: esteses i els dits oberts amb rigidesa, amb la cara palmar de les mans orientada al baló.



Figura 9. Posició de base amb baló en zona extrema

3.3. Situació

La situació és el lloc que ocupa el porter abans de la realització de qualsevol intervenció sobre el baló, perquè aquesta tinga la major eficàcia. Regida pels següents principis fonamentals de comportament (Bárcenas i Román, 1991; Sánchez, 1991):

- Situar-se en la bisectriu formada pels pals i l'atacant amb baló.
- Si el baló està en zones centrals, avançar-se per a reduir l'angle de llançament.
- Si el baló està en els extrems, avançar-se menys pel menor angle de llançament.
- Bascular cap al braç executor de l'atacant amb baló, més si està en 1a línia que en 2a línia.

Podem classificar-la en funció de dos criteris (Oliver i Sosa, 1996):

- La distància respecte a la línia de porteria: allunyada $\geq 1,5$ m, $0,5 \leq$ intermèdia $\leq 1,5$ m, i $0 \leq$ pròxima $\leq 0,5$ m.
- La situació respecte als pals: centrada, diagonal o extrema.

Segons Bárcenas i Román (1991), hi ha una relació entre la distància respecte a la línia de porteria i la situació respecte als pals, de manera que la situació centrada sol correspondre a una distància més allunyada (aprox. 1,5 m) situació diagonal a una distància intermèdia (aprox. 1 m) i la situació extrema a una distància pròxima (aprox. 0,5 m).

3.4. Desplaçaments

Els desplaçaments són les formes que té el porter de traslladar-se per l'àrea de porteria o canviar de situació en l'espai de joc, per a aconseguir ocupar situacions en l'espai que permeten una intervenció adequada.

Els desplaçaments del porter estan en funció de la situació del baló i de l'actitud de cara al llançament del portador del baló. L'objectiu serà trobar-se el major temps possible en situació òptima de parada. En actitud de preparada el porter es desplaça lateralment d'un costat a l'altre de la porteria en funció de la posició del baló, seguint una trajectòria semicircular, per a obtenir la situació òptima d'intervenció.

Es donen dues formes d'execució dels desplaçaments laterals:

- Per mitjà de passos alternatius: el primer moviment el fa la cama de la direcció del desplaçament.
- Per mitjà de passos simultanis: petits bots amb les dues cames al mateix temps.

Per a Bárcenas i Román (1991), la conducta de desplaçament del porter ha d'estar regida per uns principis fonamentals:

- Mantenir el contacte amb el sòl.
- Estar equilibrats i permetre la intervenció davant d'un llançament en qualsevol moment.
- En cap moment perdre l'orientació del porter cap al baló.
- Ajustar-se a la posició del baló en cada moment.

3.5. Intervencions

També es denominen parades i són les formes d'actuació del porter que busquen interceptar la trajectòria del baló cap a la porteria per a evitar el gol. Les normes o els principis fonamentals de conducta en les intervencions són:

- Intervenir de manera global.
- Mantenir en la mesura que siga possible l'equilibri.
- Atacar el baló.
- Buscar l'anticipació, a través de l'oferiment d'espais i fintes.

Sánchez (1991) considera l'existència de dues tècniques de parada:

- La parada en bloc.

La parada en bloc correspon a la intervenció del porter davant de llançaments de mitjana i llarga distància. Es caracteritza perquè el porter busca interceptar la trajectòria del baló, anant a l'encontre d'aquest, ja que té possibilitats reals d'observar amb antelació la direcció del baló.

- La parada de reflexos.

La parada de reflexos es realitza davant de llançaments de curta distància i es caracteritza perquè el porter busca oferir la màxima superfície corporal per a cobrir la porteria, atès que no té possibilitat d'interceptar el llançament ja que el seu temps de reacció és superior al que tarda el baló a sobrepassar-li.

Oliver i Sosa (1996) classifiquen les intervencions segons:

- L'adaptació o no del baló: en parades (quan el porter agafa el baló) i rebutjos (quan el porter altera la trajectòria del baló, sense agafar-lo).
- L'altura del llançament: alta (terç superior de la porteria), intermèdia (terç mitjà) o baixa (terç inferior).
- La zona de llançament: centrat, lateral o extrem.
- La trajectòria del baló: directa, indirecta (picat) o bombejada.

Les característiques de la intervenció davant d'un llançament centrat i alt:

- Tronc: s'inclina cap al baló.
- Cames i peus: impulsió amb la cama contrària a la del costat al qual es dirigeix el baló. L'altra acompanya el tronc desapegant-se del terra.
- Braços i mans: utilització en la mesura que siga possible de les dues mans.



Figura 10. Intervenció davant d'un llançament centrat i alt

Les característiques de la intervenció davant d'un llançament centrat i a altura intermèdia:

- Tronc: s'inclina cap al baló. Una lleugera flexió ajuda a elevar la cama.
- Cames i peus: impulsió amb la cama contrària a la del costat al qual es dirigeix el baló. L'altra es porta cap al baló.
- Braços i mans: el braç del costat del baló s'uneix a la cama per a cobrir més espai. Tots dos ataquen el baló.



Figura 11. Intervenció davant d'un llançament centrat i a altura intermèdia

Les característiques de la intervenció davant d'un llançament al lateral i a altura baixa:

- Tronc: s'inclina i es flexiona cap al baló.
- Cames i peus: impulsió amb la cama contrària a la del costat al qual es dirigeix el baló. L'altra es porta cap al baló.
- Braços i mans: el braç del costat del baló s'uneix a la cama per a cobrir més espai. Tots dos ataquen al baló.



Figura 12. Intervenció davant d'un llançament al lateral i a altura baixa

Quan els llançaments s'efectuen des de l'extrem es realitzen les mateixes accions, però des de la posició de base davant de baló en zones extremes. Quan els llançaments són indirectes és molt important acompanyar l'acció dels peus i cames amb els braços i mans.

4. LA COL·LABORACIÓ DEFENSOR-PORTER

Encara que el porter és el principal defensor de la porteria, no és menys cert que el seu èxit depèn en gran manera, del funcionament defensiu de l'equip. Per aquesta raó, s'ha d'entendre que la defensa de l'equip funciona com una unitat.

4.1. Concepte i objectius

Podem definir la col·laboració entre el defensor i el porter com la forma de joc col·lectiu per la qual el defensor de l'atacant amb baló i el porter organitzen les seues accions, per a limitar al màxim l'eficàcia del llançament, de manera que redueixen les possibles trajectòries lliures de marcatge cap a la porteria. Aquest mitjà es basa en el principi de la unitat defensiva, entesa aquesta com un bloc inseparable porter-jugadors de camp, la col·laboració mútua dels quals ha de donar-se contínuament en tots dos sentits, i en el qual cada èxit o fracàs obtingut siga atribuïble al conjunt.

4.2. Classificació i característiques

Bàsicament, hi ha dues maneres d'organitzar la col·laboració defensor-porter:

- La primera es caracteritza perquè cadascun d'aquests s'encarrega d'un angle de llançament (angle curt / angle llarg). L'angle curt correspon a la trajectòria més curta del baló fins a la porteria, i l'angle llarg, a la distància més llarga.

Quan s'utilitza aquest criteri el jugador sol encarregar-se de l'angle curt, i el porter, de l'angle llarg.

Per exemple: la distribució d'angles des del lateral esquerre: el defensor es responsabilitza de l'angle llarg, i el porter, de l'angle curt.

I des del central: el defensor tanca el costat esquerre del porter amb tendència al costat dret.

- La segona es caracteritza perquè cadascun s'encarrega de cobrir el punt fort o dèbil del jugador. El punt fort és el costat que concorda amb la seua lateralitat (costat dret si és dretà) i el punt dèbil és el costat contrari (costat esquerre si és dretà). Quan s'utilitza aquest criteri el jugador sol encarregar-se del punt fort del llançador, i el porter, de tota la porteria, tot i que especialment, de les trajectòries al punt dèbil.

4.3. Bases tecnicotàctiques d'intervenció

Per a ser efectiu, la conducta dels jugadors ha de tenir unes característiques. El defensor ha de complir el següent:

- Col·locar-se en línia de llançament.
- Tenir en consideració el braç executor de l'atacant i la posició d'aquest en el terreny de joc.
- Tenir present el seu rol en la col·laboració defensa-porter.
- Intentar no desequilibrar-se en la defensa del llançament, per si l'atacant fa una finta.
- Atacar el baló, amb el braç i les mans en tensió.

El porter ha de complir el següent:

- Col·locar-se adequadament en relació amb l'atacant, el defensor i la porteria.
- Tenir present el seu rol en la col·laboració defensor-porter.
- Utilitzar fintes de porter.
- Intentar no desequilibrar-se prèviament al llançament, per si l'atacant fa una finta.

5. BIBLIOGRAFIA

- 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.