



## 1. ORIGEN DE L'HANDBOL.

Aquest joc es remunta a l'antiguitat. Té els seus orígens en jocs propis dels grecs i els romans. Es creu que en l'Antiga Grècia es jugava a un joc, descrit en "L'Odissea" d'Homer, que es coneixia amb el nom de Joc d'Ucraïna. En aquest joc s'usava la pilota de mesures semblant a una poma, que havia de ser sostingut en l'aire, llançant-ho en direcció als núvols i ho agafaven saltant, abans que els seus peus tornaren a trepitjar el sòl. Els romans van practicar una modalitat que es realitzava amb una pilota i amb les mans. Més endavant, en l'Edat Mitjana va existir el "joc de la pilota", que consistia a atrapar la pilota en vol d'una forma semblant a com li'l passen ara els jugadors d'handbol, però tot açò era una pràctica esportiva no estructurada, sense cap tipus de reglament ni de normes en el qual consistia que una pilota de la grandària d'una poma, no tocara el sòl.

### *L'HANDBOL MODERN*

El joc que avui dia coneixem com a handbol té els seus orígens a la fi del segle XIX a Europa central. En 1892, Konrad Koch, professor de gimnàstica, va inventar un joc de característiques similars a l'actual handbol: el "Raffballspied" com a forma d'entrenament per als gimnastes. En aqueix temps, a Txecoslovàquia es practicava en les escoles un joc en el qual cada equip estava format per set jugadors. Es denominava "Hazena" i el seu primer reglament apareixió en 1905.

En un institut d'Ensenyament Mitjà de Dinamarca, un professor de Gimnàstica, Holger Nielsen, en 1898 introduïa un joc nou amb una pilota xicoteta, al que es va cridar "Haandbol". Es tractava de ficar gols en una porteria, d'una manera semblant al futbol, però manejant la pilota amb les mans.

Però hi ha historiadors que diuen que els orígens de l'actual handbol apunten a un professor d'Educació Física, establert a Berlín, anomenat Max Heiser, com el vertader i legítim "pare" d'aquesta modalitat esportiva. Jugava amb les seues alumnes en una de les principals avingudes de Berlín, en 1907. El joc que va crear es va denominar "Torball", basat en altres jocs semblants.

Més tard, en 1914, un compatriota de Heiser, Karl Schelenz, "inventa" un nou joc, al que es va posar el nom de "Hanball", inspirat principalment en el futbol. Les regles eren idèntiques, amb la diferència que es jugava amb la mà. Cada equip estava compost per 11 jugadors i es practicava sobre un terreny de futbol.

Després de la Primera Guerra Mundial s'assenta definitivament aquest joc. A Alemanya, pràcticament, es converteix en l'esport oficial.

Durant bona part del segle XX l'handbol 'a set' va conviure amb la modalitat 'a onze', que es disputava en terrenys de joc semblants als del futbol.

En 1926 es va establir el Reglament Internacional d'Handbol.

L'handbol 'a set' (l'actual) forma part dels Jocs Olímpics des de 1972 (JJOO de Munich) en categoria masculina i des de 1976 (JJOO de Mont-real) en la femenina. Anteriorment va ser olímpic en categoria masculina, en la modalitat d'onze jugadors, durant els Jocs Olímpics de 1936 celebrats a Berlín.

### *L'HANDBOL A ESPANYA*

Primer es donà a conèixer l'handbol 'a onze', com una derivació del futbol. I a poc a poc va anar apareixent l'handbol 'a set', amb sales cobertes per a la seua pràctica.

L'Escola Militar de Toledo va ser on es va fer la primera normativa i els primers treballs de tipus tècnic que es van elaborar sobre aquest esport. Els orígens de l'Handbol a Espanya procedeixen de les esferes militars. En l'escola Naval del Ferrol ho van practicar els seus cadets i alumnes. Existeixen dades oficials que en 1928 es presenta l'handbol en el Regiment Alcántara, a Barcelona.

La primera normativa que es coneix a Espanya, està signada pel capità Bella i data de 1929. Era un primer intent d'un reglament que es formalitza deu anys més tard per l'Escola Central d'Educació Física de Toledo.



La Federació Espanyola d'Handbol es crea en 1941 i en 1943 edita oficialment el reglament de joc. En l'actualitat, la Federació Espanyola organitza totes les categories a excepció de la Divisió d'Honor masculina, gràcies a les bones relacions amb ASOBAL\*. La lliga espanyola és una de les més fortes del món.

A meitat dels anys 1990 Espanya va guanyar les primeres medalles en les grans competicions internacionals. En els últims 15 anys ha guanyat tres medalles de bronze en Jocs Olímpics (Atlanta 1996, Sydney 2000 i Pequín 2008), tres medalles de plata i una de bronze en els Campionats d'Europa, un or en els Jocs Mediterranis i un altre or en el Campionat del Món de 2005.

\* ASOBAL és l'acrònim de la "Associació de Clubs Espanyols d'Handbol", entitat esportiva sense ànim de lucre fundada en 1984. Per delegació de la Federació Espanyola d'Handbol, la ASOBAL és l'encarregada d'organitzar la Lliga ASOBAL, la Supercopa d'Espanya d'Handbol, la Copa ASOBAL i la Copa del Rei d'Handbol.

En l'actualitat, la ASOBAL està integrada pels 16 equips que disputen la màxima categoria de l'handbol masculí espanyol, encara que la pertinença a l'associació no és requisit indispensable per a poder disputar aquesta categoria.

ARAGÓ (2): Caixa3 BM Aragó i BM Huesca

CATALUNYA (2): FC Barcelona Intersport i Fraikin BM

Granollers

CASTIELLA – LA MANXA (2): BM Ciutat Encantada i Quabit

BM Guadalajara

CASTELLA I LLEÓ (2): Reale Ademar León i Quatre Ratlles

Valladolid

COMUNITAT VALENCIANA (2): CBM Torrevella i Alser Port

Sagunt

NAVARRA (2): AMAYA Sport San Antonio i Helvetia

Anaitasuna

ANDALUSIA (1): Maygar BM Antequera

COMUNITAT DE MADRID (1): BM Atlètic de Madrid

GALÍCIA (1): Acadèmia Octavio

LA RIOJA (1): Naturhouse La Rioja

## 2. EL REGLAMENT.

L'handbol és un esport bastant conegut en aquests països: Alemanya, Croàcia, Dinamarca, Espanya, França, Islàndia, Polònia, Brasil, Argentina, i s'està fent popular en la República Dominicana.

### REGLES BÀSIQUES

- 1) Es pot moure amb la pilota en les mans fins a un màxim de tres passos. A partir d'aqueix moment el jugador disposa de 3 segons per a llançar, passar la pilota o botar. Si es bota la pilota, només amb una mà per cada pot i amb el palmell de la mà estesa, es pot continuar en moviment fins que es deixi de botar.
- 2) L'àrea de la porteria no pot ser envaïda per cap jugador excepte el porter que intenta que no entre la pilota dins de la seua porteria. Si un jugador atacant ho fa, la jugada és invalidada i la pilota es retorna a l'equip que defensava. Si un jugador de l'equip que defensa trepitja l'àrea, evitant una clara ocasió de gol, s'assenyala 7 metres.
- 3) El jugador que realitza el llançament no pot sobrepassar l'àrea de 7 metres i ha de tenir almenys un peu en el sòl fins al cap de tirar el llançament. Si no es compleix aquesta norma se sanciona amb un colp franc en contra. En l'execució del 7 metres, tots els jugadors, excepte el jugador que llança i porter, tendran que romandre per darrere de la línia de 9 m i a 3 metres de la línia de 7 metres.
- 4) Si l'equip atacant no demostra una actitud ofensiva clara, se li xiularà 'joc passiu' i se li lliura la pilota a l'equip que estava defensant.
- 5) En l'handbol també hi ha casos d'expulsions per agressions a altres jugadors, per una falta greu...



- 6) L'objectiu és marcar més gols que el rival en la porteria contrària. Per a marcar un gol cal llançar la pilota fóra de l'àrea o bé llançar el balon des d'endins, per sobre de l'àrea i llançant la pilota abans de caure.
- 7) La pilota pot ser jugada amb qualsevol part del cos des de les cuixes cap amunt, excepte el porter que pot utilitzar les cames i els peus per a defensar la seua porteria sempre que aquest dins de la seua àrea, fora de la seua àrea no podria utilitzar la cames ni els peus, ja que fora de la seua àrea és un jugador normal subjecte a les regles del joc.
- 8) Un equip pot fer els seus canvis cunado vulga, amb la condició que sempre cal fer-ho per la zona de canvis i que mai hi haja més de 7 jugadors en el terreny de joc.

#### *DIMENSIONS, ÀREES I LÍNIES DEL TERRENY DE JOC*

El camp de joc és un rectangle que mesura 40 metres de llarg per 20 metres d'ample, dividisc en dues parts en les quals trobem, en la línia de fons de cada camp, una porteria centrada en cadascuna, les quals estan fixades al sòl i mesuren 2m de llarg per 3 d'alt i estan pintades de dos colors diferents amb franges de 20cm. Al voltant de cadascuna d'aquestes, està l'àrea de porteria a 6m de distància, a 9m està la línia del colp franc (línia discontinua marcada 3m per fora de la línia de l'àrea de porteria) i a 7m el punt de penal (línia de 1m de llarg paral·lela a la línia de gol).

La línia de canvi (un segment de la línia de banda) per a cada equip s'estén des de la línia central a un punt situat a una distància de 4'5 metres d'ella. Aquest punt final de la línia de canvi està delimitat per una línia que és paral·lela a la línia central, estenent-se 15 cm cap a dins de la línia de banda i 15 cm cap a fora d'ella.

#### *JUGADORS*

Cada equip està format per 12 jugadors, dels quals només poden jugar 7 al mateix temps (6 més el porter). Poden fer-se tots els canvis que l'entrenador considere oportuns.

Els extrems es col·loquen un a cada costat dels laterals, els laterals se situen un a cada costat del central, el central és l'eix de l'equip i el pivot és l'encarregat de col·locar-se en la muralla defensiva i obrir buits on siga possible

La tasca principal dels extrems és obrir la defensa el màxim possible; els laterals i centrals, s'encarreguen de defensar la zona central de l'àrea i de pujar la pilota en els atacs, i l'objectiu dels pivots és defensar al pivot contrari i en atac obrir espais en la zona central de la defensa. La defensa té evitar els gols de l'equip contrari.

Els jugadors d'handbol han de vestir amb una samarreta de màniga curta, pantalons curts i sabatilles esportives. Tots els jugadors de camp han de vestir robes idèntiques i que es distingisquen clarament amb les de l'equip contrari. El porter va vestit amb pantalons llargs i una dessuadora que es distingisquen amb els jugadors de camp i de l'altre porter.

Solen utilitzar un tipus de resina en les gemmes dels dits per a agarrar millor la pilota. També poden utilitzar unes genolleres i colçeres d'interior per a no cremar-se quan cauen al sòl.

#### *LLOCS ESPECÍFICS DELS JUGADORS*

En atac els llocs es divideixen en dues línies de joc:

- la primera línia és la més propera a la pròpia porteria, i la segona línia és la més pròxima a la porteria rival.

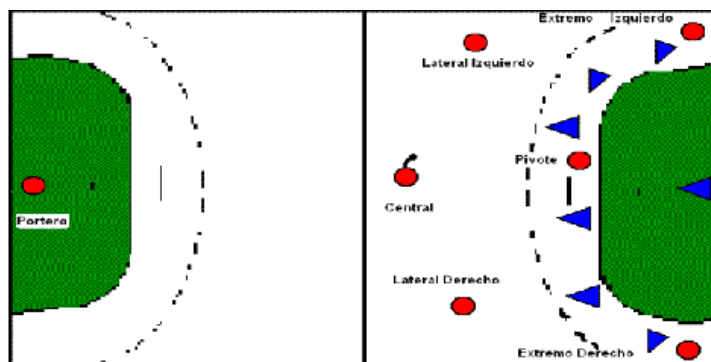
Els llocs específics depenen del sistema de joc que s'utilitza, però, bàsicament, són:



Lateral Esquerre, Central, Lateral Dret, Extrem Dret, Pivot i Extrem Esquerre.

Quan s'utilitzen representacions gràfiques, es nomenen en el mateix ordre, amb les lletres A, B, C, D, I i F, començant per la 1ª línia d'esquerra a dreta, i continuant per la 2ª línia de dreta a esquerra.

- En defensa, els llocs específics depenen del sistema emprat i tornen a agrupar-se en línies. La primera línia és la més pròxima a la pròpia porteria; la segona línia la formen els jugadors que defensen, més avançats; la tercera la conformen els jugadors que defensen més prop de la porteria contrària.



#### MATERIAL DE JOC: LA PILOTA

S'utilitza una pilota que ha d'estar fet de cuir o material sintètic i ser esfèric. La seua superfície no pot ser brillant o rellosca. Té pes i grandària diferent segons les categories.

La pilota es pot llançar, colpejar, espentar, colpejar amb el puny i agafar-ho o parar-ho amb qualsevol part del cos, per sobre dels genolls, incloses. La pilota s'ha de tenir com a màxim durant tres segons, tant en les mans com en el sòl. Es poden donar tres passos, com a màxim, amb la pilota en les mans sense botar-ho.

#### FALTES I SANCIONS

No està permès:

- arrancar la pilota al contrari així com colpejar-ho quan es troba entre les seues mans;
- bloquejar o espentar al contrari amb braços, mans o cames;
- retenir al contrari, subjectar-li, espentar-li, o llançar-se contra ell en carrera o en salt;
- molestar, destorbar o posar en perill al contrari (amb o sense pilota), de forma contrària a les regles.

Hi ha dos tipus de sancions en l'handbol:

#### 1) sancions tècniques

– **Colp franc:** l'àrbitre interromp el joc i es reprèn amb un colp franc quan un equip infringeix les regles de joc, quan l'acció penalitzada no evita una clara ocasió de gol, per exemple un mal servei de porteria, un colp franc, botar, agarrar i tornar a botar la pilota, contacte del peu amb la pilota, retenir la pilota per més de 3 segons, donar més de 3 passos, joc passiu, colpejar o espentar a l'adversari, zancadillejar a l'adversari.

– **Llançament de 7 metres:** és considerada com el màxim càstig o penal. És una mesura contra l'equip o jugador l'acció del qual evita una clara ocasió de gol, no existint més oposició que la del porter. En aquest cas, pot ser la conducta antireglamentària sobre l'atacant, com la penetració intencionada del



defensor en la seua pròpia àrea per a traure avantatge o una conducta o acció sobre l'atacant que així, evita una clara opció de gol.

## 2) sancions disciplinàries

- Amonestació: castigada amb targeta groga, davant una situació antireglamentària. Cridada d'atenció verbal, indica que posteriors infraccions seran sancionades amb major rigor.
  - Exclusió: per reiteració en una conducta antideportiva, suposa l'expulsió de la pista durant 2 minuts. Un jugador pot rebre màxim tres exclusions i l'última ho desqualifica immediatament del joc.
  - Desqualificació: es castiga amb targeta roja per acumulació de la tercera exclusió o falta molt greu. El jugador sancionat no pot tornar a la pista, però al cap de 2 minuts entra un company en el seu lloc, en conseqüència l'equip queda durant aqueixos 2 minuts en inferioritat numèrica.
  - Expulsió: quan es comet una agressió evident en el terreny de joc durant el partit. El jugador sancionat ha d'abandonar la pista i la banqueta durant la resta del compromís i no pot ser substituït per un altre company, en conseqüència l'equip queda durant tot el partit en inferioritat numèrica.
  - Sanció progressiva: s'aplica a faltes comeses de forma reiterada, que es produeixen de manera antireglamentària en la lluita per la pilota. La sanció progressiva implica que una infracció sancionada amb una amonestació, després serà sancionada amb dos minuts fins a la desqualificació.
- Totes les faltes es trauen des del mateix lloc on es van fer. Excepte si la falta es va fer entre les línies de 6 i 9 metres, llavors, el colp franc es trau sobre la línia discontinua de 9 metres amb els defenses col·locats en la línia de 6 metres.

## *PUNTUACIÓ*

Cada vegada que la pilota depassa totalment la línia de la porteria contraria l'equip que la va llançar s'anota un gol.

## *DURADA D'UN PARTIT*

Un partit consta de dues parts de 30 minuts amb un descans de 10 minuts. Si hi ha empat i s'exigeix un guanyador, es juga un període de 5 minuts.

La pròrroga es juga després de 5 minuts de descans, si el partit està empatat al final de la durada normal de la trobada i es té què 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 després del primer període de pròrroga, es juga un segon període després de 5 minuts de descans. Aquest període de pròrroga també consta dos

de 5 minuts amb un minut de descans.

Si el partit segueix encara empatat, el guanyador es determinarà d'acord a les regles particulars

de la competició. En el cas en què la decisió siga utilitzar llançaments de 7 metres com a forma

de desempat per a determinar un guanyador, se seguirà el procediment indicat més a baix.

## 3. CONCEPTES DE TÈCNICA I TÀCTICA.

En l'handbol com en altres esports d'equip es parla de la utilització de diferents elements tècnics i tàctics. Anem a procurar definir de manera senzilla aquests termes:



### 3.1. LA TÈCNICA: ELS GESTOS TÈCNICS.

És el conjunt d'elements tècnics o gestos que determinen la motricitat específica del jugador d'handbol. Dit d'una altra manera, aquelles accions que el jugador ha de dominar per a desembolcar-se adequadament en el joc.

Parlarem d'elements tècnics OFENSIUS I DEFENSIUS:

- ELEMENS TÈCNICS OFENSIUS

- Posició de base
- Desplaçaments amb / sense pilota
- Adaptació i maneig de la pilota
- Passades i recepcions
- Bot
- Llançament
- Fintes de desplaçament (enganys)
- Desmarque

- ELEMENS TÈCNICS DEFENSIUS

- Posició de base
- Desplaçament
- Marcatge a distància / en proximitat
- Intercepció de la pilota
- Blocajes

#### 3.1.1. EL BOT

- Es bota amb la llema dels dits. La pilota no es colpeja, sino que s'acompanya fent una flexo-extensió de la monyeca i avantbraç.
- Tipus de bots: vertical (en situacions de control del joc), obliquo (per progressar cap a la porteria contraria).

#### 3.1.2. LA PASSADA (les fonamentals)

- Es diferencien segons el tipus d'armat del braç: clàssic (colze flexionat 90º a l'altura del muscle i cap enrere), intermedi (colze extens cap enrere a l'altura del muscle), de maluc (armat baix, colze flexionat i cap enrere per baix del muscle), alt (armat alt, colze extens cap enrere i elevat per damunt del muscle). Tots poden ser frontals o laterals i realitzar-se amb suport o en salt.

#### 3.1.3. LA RECEPCIÓ

Braços estirats cap al baló i les mans formant una semiesfera, creant un triangle entre els dits polzes e índexs. Es recull amb una ma. Segons l'altura en que arriba la pilota, poden ser: alts, mitjans, baixos i rodats.

#### 3.1.4. EL LLANÇAMENT

Permet fer gol. El gest bàsic és semblant al de la passada frontal però amb major rotació del tron cap el braç que porta la pilota, per poder aplicar més energia en la impulsió.

Els llançaments poden ser alts, mitjans i baixos en funció de l'altura a la que van dirigits. Poden realitzar-se amb suport i en salt, amb caiguda o sense. També poden tenir una trajectòria tensa o parabòlica.

#### 3.1.5. LA FINTA



Es qualsevol gest o moviment realitzat pel jugador en possessió de la pilota, que intenta un engany per anar-se'n del marcatge de proximitat de l'oponent directe.

En tota finta després d'un primer gest o desplaçament existeix almenys un canvi de direcció que cal realitzar-se immediatament després de que el defensor haja canviat de trajectòria o haja perdut l'equilibri.

Segons el primer moviment tindrem: *finta de llançament o passada* (l'esportista inicia una passada o llançament i abans d'executar-lo canvia d'acció) i *finta de desplaçament* (el jugador inicia un desplaçament i ràpidament canvia de trajectòria o realitza altra acció).

### 3.1.6. EL DESMARCATGE

És l'acció de desplaçament del jugador atacant d'un lloc a un altre amb l'objectiu d'evitar l'oposició del defensor, combinant varies trajectòries rectes i corbes.

El desmarcatge pot ser un desplaçament sense canvis de direcció quan el defensa perd l'equilibri o és mal col·locat. i també pot necessitar canvis de direcció quan el defensor és ben col·locat i equilibrat.

## 3.2. LA TÀCTICA.

Es defineix com l'elecció de l'acció més pràctica i efectiva en una determinada situació.

### 3.2.1. TÀCTICA INDIVIDUAL.

Aplicació per part d'un jugador d'un gest tècnic ofensiu o defensiu com a solució a una situació específica del joc.

- Quan ataca sense pilota: desmarcar-se i demanar la pilota si està en una situació adequada.
- Quan ataca amb pilota: si existeix espai lliure cercar la progressió i el llançament. Si no hi ha espai lliure passar a un company millor situat o fixar al defensor prèviament a la passada amb l'objectiu de crear espais lliures als companys.
- Quan defensa a un atacant sense pilota: marcar, intentant controlar els desplaçaments d'este i dissuadir als atacants per a que no li facen una passada. En el cas que hi haja una passada, interceptar el baló.
- Quan defensa a un atacant amb pilota: controlar a l'atacant, seguint-lo a distància, quan es lluny de porteria. Pressionar-lo quan està pròxim a aquest, impeding l'avanç i intentant furar-li la pilota si la bota.

### 3.2.2. TÀCTICA COL·LECTIVA.

Dos o més jugadors apliquen els seus recursos tècnic - tàctics individuals de forma COORDINADA seguint les pautes d'una estratègia col·lectiva prèviament acordada. Així sorgeixen les combinacions d'atac (ofensives) i defensa (defensives):

#### 3.2.2.1. Combinacions d'atac.

- Passada i vaig (el jugador passa i corre per a desmarcar-se).
- Encreuament (els jugadors al mateix temps que es passen intercanvien les seues posicions).
- Bloqueig (el jugador interromp el desplaçament d'un defensor per a afavorir la progressió d'un company).



### 3.2.2.2. Combinacions de defensa.

- Basculació (tota la defensa es desplaça en bloc cap al costat on es troba la pilota).
- Lliscament (quan dos jugadors intercanvien la seua posició).
- Canvi d'oponent (quan dos jugadors, en lloc de canviar de zona, es queden en aquesta defensant a un altre atacant).

Quan parlem de com s'organitza un equip per a aconseguir els seus objectius comuns parlem de sistemes de joc. Els principals són:

#### 1) En atac.

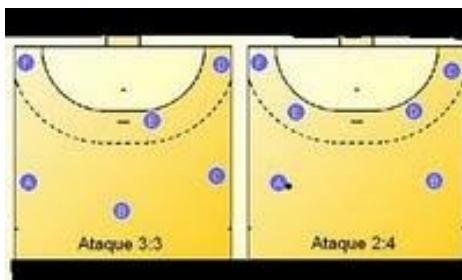
En handbol, solen utilitzar-se dos sistemes ofensius o d'atac, de forma predominant: el sistema 3-3 i sistema 2-4. Aquesta numeració indica els jugadors que es troben en la primera i segona línia ofensiva. Cadascun d'aquests sistemes posseeix variants que enriqueixen les possibilitats tàctiques del joc.

##### Atac 3-3

És un sistema molt utilitzat quan la defensa de l'equip contrari està conformada pel 6-0. El pivot es mou per la línia dels 6 metres, els laterals i els extrems mouen la pilota ràpidament per a realitzar l'atac.

##### Atac 2-4

Esquema conformat de dues línies, on la funció dels laterals és trencar la defensa mitjançant un atac triangular



En la Fig 1 podem veure la següent formació en atac 3-3: A i C (laterals), B (central), D i F (extrems), E (pivot). En atac 2-4: A i B (laterals), D (central), C i F (extrems), I (pivot).

#### 2) En defensa.

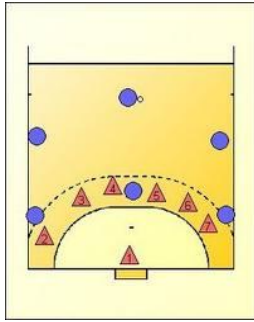
- Defensa individual.

El sistema de defensa individual és fonamental durant l'aprenentatge, punt de partida cap a altres sistemes defensius. Es realitza, tal com el seu nom indica, quan en una determinada situació ofensiva, uns defensors (els mateixos sempre) neutralitzen a uns mateixos jugadors d'atac; instrueix, doncs, sobre la responsabilitat en uns concrets i assenyalats objectius.

- Sistemes en zona (6:0).

La defensa per zones és el sistema defensiu bàsic en handbol. A diferència del sistema individual, on la meta principal del jugador consisteix en la neutralització d'un adversari prèviament triat, en la defensa per zones l'objectiu és el marcatge d'unes zones assenyalades del camp.

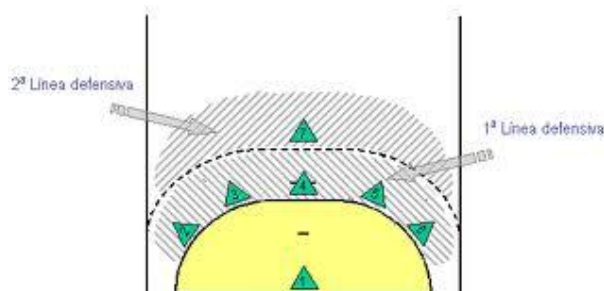




6:0. Distribució bàsica: dos centrals, dos laterals i dos exteriors.

– Sistemes combinada (5:1).

La defensa combinada consisteix a combinar la defensa individual amb la defensa zonal. Poden practicar-la aquells equips que dominen tots dos sistemes defensius. Durant el transcurs del joc ens trobem, sovint, amb situacions on, per raons tàctiques, és obligat l'ocupació de la defensa combinada. Es realitza, sovint, quan la situació dels jugadors és 5+1; però menys quan és 4+2.



5:1. Distribució bàsica: cinc jugadors de primera línia (un central, dos laterals y dos exteriors) i un jugador avançat.

## 4. EL JOC EN L'HANDBOL

Imagina que estàs veient un partit d'handbol. Què fan els dos equips durant el joc? Si et fixes veuràs que un d'ells està ATACANT i l'altre DEFENSANT. Per açò diem que l'handbol té dues fases o moments principals en el joc: l'ATAC i la DEFENSA. Anem a analitzar breument aqueixes dues fases:

### 4.1. FASE DE DEFENSA.

Un equip es troba en fase de defensa quan ha perdut la pilota pel motiu que siga: per una passada equivocada, per un tir a porteria que s'ha marxat fora, etc... En aquesta fase de defensa l'equip pot realitzar les següents accions principals:

- INTENTAR RECUPERAR LA PILOTA: intentem fer-nos amb la pilota tallant una passada per exemple.
- SI NO POT RECUPERAR LA PILOTA, ALMENYS INTENTAR OBSTACULITZAR L'AVANÇ DEL CONTRARI: ja que no hem aconseguit la pilota, procurem "destorbar" al contrari perquè no vaja cap a la nostra porteria.
- SI NO ES POT FRENAR L'AVANÇ DEL CONTRARI, ALMENYS INTENTAR IMPEDIR UN LLANÇAMENT FÀCIL: si els atacants han arribat prop de la nostra porteria, procurarem que no puguem tirar de forma còmoda.



#### 4.2. FASE D'ATAC.

Un equip es troba en fase d'atac quan té la pilota pel motiu que siga: està traient de porteria o de banda, acaba de tallar una passada del contrari, etc... En aquesta fase d'atac l'equip pot realitzar les següents accions principals:

- a) **CONSERVAR LA PILOTA:** intentem mantenir la pilota per al nostre equip i que el contrari no ens la lleve. Per a açò utilitzem PASSADES I DESMARCATGES.
- b) **PROGRESSAR CAP A la PORTERIA CONTRÀRIA:** a més de mantenir la pilota, procurem acostar-nos cap al camp del contrari i arribar a la seua porteria. Per a açò utilitzem PASSADES I DESMARCATGES AVANÇANT.
- c) **ACONSEGUIR UN BON LLANÇAMENT:** si tenim la pilota i hem aconseguit acostar-nos a la porteria rival, cercarem la possibilitat de realitzar un bon llançament en una posició fàcil per a marcar.

### 5. LA PRÀCTICA DE L'HANDBOL.

L'handbol és un esport de contacte, per la qual cosa és necessari controlar l'agressivitat. Si reben una falta d'un adversari, no penses a retornar-li-la. La sanció no depèn de tu, sinó de l'àrbitre. No et prengues la justícia per la teua mà.

Juga en equip, pensa en tots els teus companys. Evita col·laborar únicament amb aquells que millor juguen o que et cauen bé. Estem ací per a aprendre i divertir-nos tots.

Evita botar la pilota mentre la professora dóna instruccions o els teus companys estiguen parlant.

**RECORDA!: Tant en l'atac com en la defensa, has de COL-LABORAR AMB ELS COMPANYS. Aconseguir un gol en la porteria rival i evitar que marquen en la pròpia és una TASCA D'EQUIP.**



## **QÜESTIONS D'ASSIMILACIÓ DE CONCEPTES (ajuden a estudiar)**

### 1. Descripció breu de l'esport

1.1. En què consisteix la pràctica de l'esport?

1.2. Com es juga?

### 2. Historia

2.1. Quins són els orígens de l'esport?, quines activitats o jocs semblants es jugaven abans i van poder ser font d'inspiració de l'esport?

2.2. Quan i on es va inventar?, segle, dècada o any d'invenció i lloc o país?

2.3. Qui o qui van ser els inventors de l'esport?

2.4. Primeres competicions. Quan i on es va celebrar la primera competició, el primer campionat del món, lliga, etc...?

2.5. Arribada a Espanya. Qui o qui ho van introduir a Espanya? Quan i per on?

2.6. Olímpic. Quan i on va ser exhibit com a esport en una olimpíada i quan i on es va convertir en esport olímpic?

2.7. Palmarès d'Espanya: com a selecció i / o amb esportistes espanyols. Les millors classificacions obtingudes en competició pels nostres representants espanyols: llocs, competicions, dates i llocs

### 3. Terreny de joc

3.1. Com és el terreny on es practica l'esport: pista o camp artificial amb unes mesures; rius, pantans, platges o mars amb característiques determinades; mitjà natural?

3.2. Característiques del terreny, condicions ambientals (temperatures, humitat, etc..)?

3.3. Com es denominen i quant mesuren les zones, línies, espais i àrees?

### 4. Participants

4.1. Nombre de participants per competició (titulars més reserves, en els esports col·lectius), per cada tanda (en els esports individuals i d'adversari), quants canvis es poden fer? (esports col·lectius) etc

4.2. Com se situen en el terreny de joc? com es denominen? quin característiques diferencien a un jugador en una posició d'una altra en el terreny de joc?

4.3. Quins són les categories? Com es formen les categories: edats, pes, nivells, etc...?

4.4. Quin vestuari han de portar? Què implementos s'utilitzen (bastons, estics? Proteccions?

### 5. El mòbil i la meta

5.1. Com és el mòbil i quins són les seues característiques: material, pes, color, forma (esfèric, plànel) etc...?

5.2. Com es maneja, transporta, pansa, recepciona, etc...?

### 6. Reglament

6.1. Quins són les faltes? Com se sancionen?

6.2. Existeix alguna norma especial?

### 7. Puntuació i durada de la competició

7.1. Com es puntua?

7.2. Quant dura la competició: temps i descansos?

7.3 Com es designa qui és el vencedor?

### 8. Gestos Tècnics

8.1. Descripció dels gestos tècnics més importants

### 9. Tàctica