



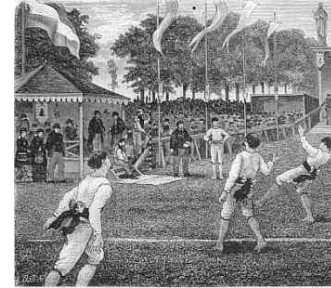
# EL HANDBOL



## LA SEUA HISTÒRIA

Els orígens immediats de l'handbol es remunten a principis de segle. Aquest esport va ser creat per les federacions d'atletisme i els moviments gimnàstics. Al començament es jugava en un terreny de joc igual al camp de futbol i amb equips d'onze jugadors dels que un feia de porter.

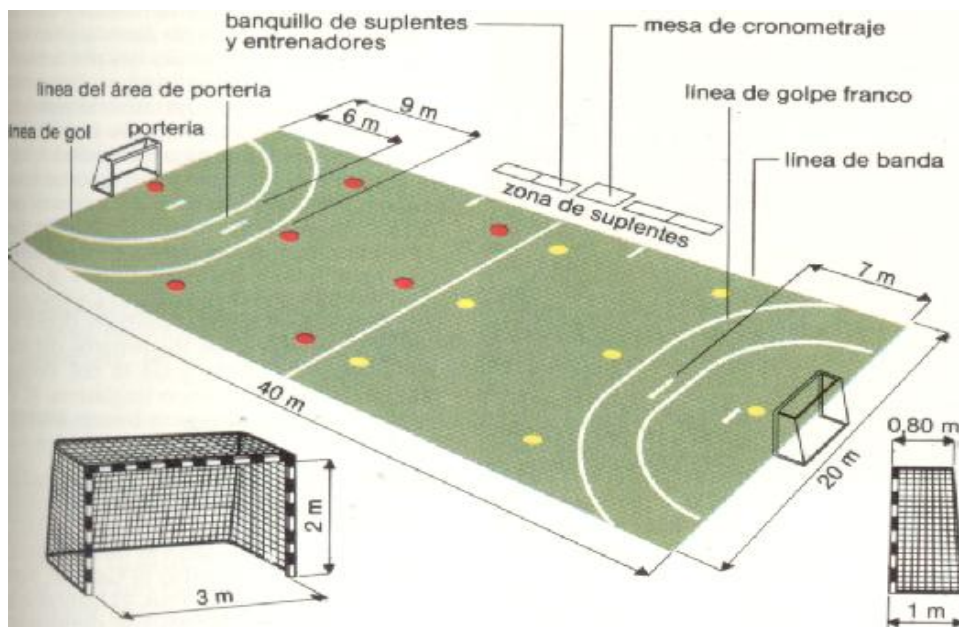
Cap el 1960 es va anar abandonant progressivament l'handbol a onze per l'handbol a set (amb equips de set jugadors i un terreny de joc més petit, de 40 x 20 metres) que es practicava en gimnasos coberts durant l'hivern a causa del fred. En ser més ràpid i espectacular, l'handbol a set ha guanyat la partida a l'handbol a onze que actualment ja no es practica.



Els precursors foren l'alemany Konrad Koch (1890), el berlinès Max Heiser, que el 1915 organitzava partits a l'aire lliure per a les treballadores de les fàbriques Siemens, i el també alemany Karl Schelenz (1890-1956) que és considerat un dels fundadors de l'handbol.

El 1936 l'handbol pren part en els Jocs Olímpics de Berlin. Els grecs ja jugaven a la pilota amb les mans encara que sense porteries en un joc anomenat "urania". Homer el descriu a L'Odissea.

## EL TERRENY DE JOC

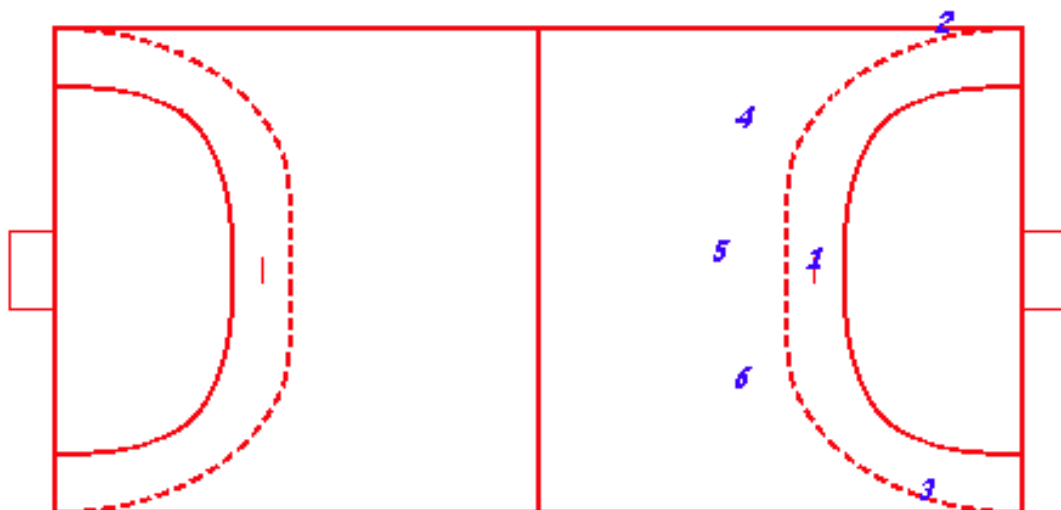


- El terreny de joc mesura 40 m. de llarg i 20 m. d'ample, delimitat per les línies de banda i les línies de porteria i de gol.
- La porteria ha d'estar sòlidament fixada al terra i mesura 2 d'alt per 3 d'ample.
- La superfície de l'àrea de porteria està delimitada per una línia traçada a 6 m. i continuada en cada extrem en cercle en direcció a la línia de porteria amb 6 m. de radi.
- La "línia de cop franc" és discontinua i paral·lela i a 3 metres de la línia de l'àrea de porteria.
- La "línia de 7m." també anomenada línia de penal, es dibuixa amb un traç d'1 m. de longitud, pintat a una distància de 7 m. de la línia de porteria.
- La "línia de limitació del porter" es dibuixa front el centre de cada porteria i paral·lela a aquesta a 4 m. de distancia amb una marca de 15 cm. de longitud.
- La "línia central" connecta el punt central de les dues línies de banda.
- La "línia de canvis" esta situada a 4,5 metres de la línia del centre del camp.

## ELS JUGADORS D'UN EQUIP

Un equip es compon de 12 jugadors, havent de jugar 7 en el camp: 6 jugadors (1 central, 2 laterals, 2 extrems i 1 pivot), i 1 porter obligatòriament.. En situació defensiva l'extrem rep el nom d'exterior. Durant el partit els reserves podran entrar en qualssevol moment i de manera repetida per la zona de canvi, sense avisar, sempre que els jugadors als que substitueixin hagin abandonat el terreny de joc.

- 1 PIVOT
- 2 Y 3 EXTREMS
- 4 Y 6 LATERALS
- 5 CENTRAL



## EL REGLAMENT

- 2 parts de 30 minuts amb un descans de 10 minuts
- Un equip d'handbol està integrat per 12 jugadors i 7 d'ells en camp; poden fer-se tots els canvis que l'entrenador consideri oportú
- No es poden fer més de 3 passes seguides amb la pilota en la mà; per desplaçar-se més enllà amb ella cal botar-la
- Quan s'ha parat de botar la pilota no pot tornar-ho a fer, si no dobles com a molt es pot tenir 3 segons la pilota agafada amb les mans abans de passar o tirar
- Per fer un servei de banda s'ha de trepitjar la línia lateral del camp es pot tocar la pilota amb qualsevol part del cos des del genoll cap amunt (el porter amb tot el cos)
- No està permès agafar o empènyer a cap jugador només es pot impedir el pas a un jugador oposant tot el cos, no part d'ell els jugadors no poden trepitjar la línia d'àrea ni entrar-hi, especialment estant en possessió de la pilota
- Es possible llançar a porteria i entrar dintre de l'àrea, havent saltat prèviament i desfer-se de la pilota abans de caure al terra
- Quan una pilota rebutjada pel porter o pel mateix atacant surt del camp per la línia de fons, el porter mateix la posa de nou en joc; en canvi si l'ha tocada algun defensa, la pilota la posa en joc l'equip que atacava des de l'extrem més proper per on ha sortit
- Les faltes es treuen del lloc on s'ha comès, a excepció si es comet entre la línia discontinua de 9 metres i la de l'àrea de 6 metres; en aquest cas la falta es traurà des de sobre d'aquesta línia discontinua estant els atacants per davant d'ella, i els defensors per darrera d'ella.
- Quan un jugador amb clares possibilitats de fer gol rep una falta es pitarà penal, i s'executarà en la línia de 7 metres de la porteria des de parat, estant tots els jugadors per darrera de la de 9 metres
- Quan un jugador comet una falta per tercer cop, serà expulsat per 2 minuts del camp jugant amb inferioritat numèrica
- No hi haurà camp enrere
- Si un jugador li passa la pilota al seu porter, i aquest es troba dintre de l'àrea de 6 metres, es sancionarà amb cop franc contra aquest equip
- Es decretarà joc passiu quan l'àrbitre interprete que l'equip en possessió del baló prolonga massa l'atac a porteria.

## ELS SERVEIS I LLANÇAMENTS

**El servei de centre** s'efectua a inici de cada part de joc des del centre, estant ambdós equips a cada un dels seus camps; el jugador que està en possessió de pilota trepitja la línia, esperant el xiulet de l'àrbitre per a iniciar el joc.

**El servei de banda** s'efectua quan la pilota ha sobrepassat les línies de banda o la línia de porteria si ha estat impulsat per un defensa (es treu al cantó final), i s'efectua sense esperar el xiulet de l'àrbitre, trepitjant la línia. Els defensors han d'estar a 3m mínim.

**El servei de porteria** s'efectua quan la pilota sobrepassa la línia de fons impulsada per un atacant o porter, i s'efectua des de l'interior de la porteria, llançant la pilota el porter sense esperar el xiulet de l'àrbitre.

**El cop franc** consisteix en treure la pilota des d'on s'ha produït la infracció estant els defenses a 3m. de distància, i sense esperar el xiulet de l'àrbitre obligatòriament; ara bé, si la infracció s'ha produït entre la línia d'àrea de porteria i de cop franc, es traurà la pilota estant trepitjant la línia discontinua des del punt més pròxim a la infracció, estant tots els defenses entre línia d'àrea de porteria i de cop franc i a 3 metres del llançador.

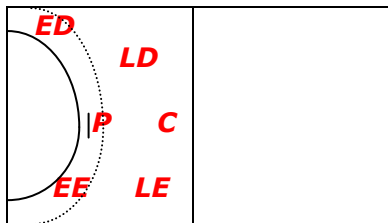
**El llançament de 7 m.** s'efectuarà sense trepitjar la línia de penal, podent aixecar i baixar un dels peus i fent fintes amb la pilota, comptant amb 3 segons des del xiulet de l'àrbitre; la resta de jugadors atacants han d'estar a 3m com a mínim per darrere de la línia de cop franc juntament amb els defensors, i el porter per darrera de la línia de 4 metres; en el momento que la pilota surt de la mà del llançador ja poden sortir de les posicions.

## TÀCTICA

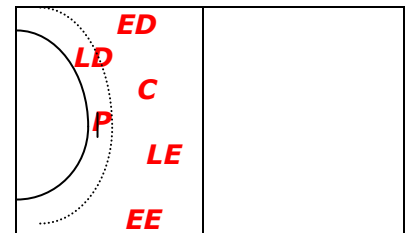
### SISTEMES DE JOC EN ATAC

Els sistemes ofensius més usuals en handbol són:

#### sistema 3-3



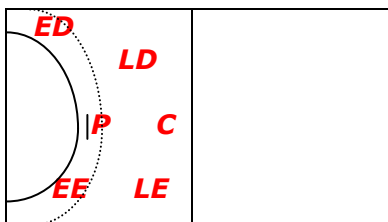
#### sistema 2-4 (amb dos pivotes)



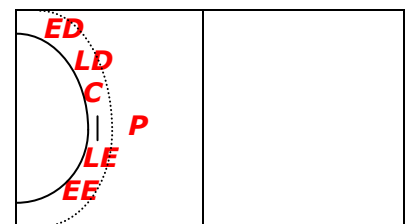
### SISTEMES DE JOC EN DEFENSA

Els sistemes defensius més utilitzats en l'handbol són:

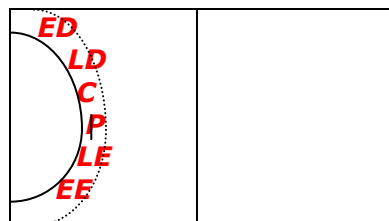
#### sistema 3-3



#### sistema 5-1 (amb un jugador avançat)



#### Sistema 6-0



EE= Extrem esquerre.

LE= Lateral esquerre.

C= Central.

ED= Extrem dret.

LD= Lateral dret.

P= Pivot

