

INTRODUCCIÓ A L'HANBOL

Alguns autors troben antecedents de l'handbol en un joc que es practicava a l'antiga Grècia, mentre que d'altres se situen en un joc practicat durant l'edat mitjana a França i a Anglaterra. Però, els orígens més immediats daten de l'any 1914, quan l'alemany Karl Schelenz va crear un lloc anomenat *handbold*, precursor directe de l'handbol.

En un principi jugaven 11 jugadors a l'aire lliure, en un camp de futbol, amb una pilota de futbol o de voleibol. Amb aquestes normes va debutar als Jocs Olímpics de Berlín 1936, com a esport olímpic, però aviat es va desenvolupar l'handbol de set, en pista coberta, a causa de les condicions climàtiques dels països nòrdics, trobem grans potències en aquest esport. A Montreal 1976 va ser olímpica la modalitat femenina.

1. TÈCNICA.

- **PASSADA:** acció d'entregar la pilota a un company.

TIPUS:

- De maluc: passar la pilota des de l'alçada del maluc.
- De bot: es passa la pilota a terra, perquè arribi a un company després de fer un bot.
- Deixada: es col·loca la pilota sobre el palmell de la mà i es passa amb un cop de palmell.
- Rectificada: passar la pilota flexionant el tronc lateralment.
- Frontal: passada bàsica de l'handbol amb una sola mà.

1.2 LLANÇAMENT: acció d'enviar la pilota a la porteria contrària amb la intenció de fer gol.

TIPUS:

- En suspensió: es realitza en l'aire després de realitzar un salt.
- De maluc: es fa col·locant la mà que porta la pilota l'alçada del maluc per efectuar el llançament per sota dels braços del defensor.
- Amb caiguda frontal: s'utilitza quan el jugador rep la pilota a la línia d'àrea de porteria llançant-se endavant per efectuar el llançament abans de tocar a terra.
- Rectificar: se salta damunt l'àrea i es rectifica la posició de la mà, que sosté la pilota per superar l'oposició del porter.
- BOT: acció de desplaçar-se pel camp amb la pilota.

TIPUS:

- ◆ Bot alt: s'utilitza quan tens als defensors lluny.
- ◆ Bot baix: s'utilitza per evitar que els jugadors ens robin la pilota.

1.4 FINTES: accions per enganyar a l'oponent.

TIPUS:

- ◆ De passada: l'atacant fa veure que llença la pilota a un company, però, efectua un llançament a la porteria.
- ◆ De llançament: l'atacant fa veure que llença la pilota a la porteria, però, fa una passada a un company.
- ◆ De desmarcatge: l'atacant fa veure que es desplaça cap a un costat, canviant ràpidament a

l'altre per superar al defensor.

2. TÀCTICA.

• DEFENSA

– PRINCIPIS BÀSICS DE LA DEFENSA:

- ◆ Defensa al jugador que té la pilota: el defensor se situa entre l'atacant i la pilota dificultant al màxim els llançaments i les passades.
- ◆ Defensa al jugador que no té la pilota: el defensor ha de controlar al seu oponent i la pilota intentant que no la rebi.

– SISTEMES DEFENSIUS:

- ◆ Defensa individual: consisteix en què cada jugador defensa a un atacant seguint-lo i no deixant-se superar fàcilment.
- ◆ Defensa en zona: cada defensor defensa una zona prèviament determinada.

EX: 3-3, els defensors formen dues línies de tres defensor.

EIX: 6-0, és la defensa més senzilla i bàsica i es pot utilitzar davant de qualsevol atac. Tots els jugadors o jugadores de l'equip se situen davant de la línia de sis metres, d'esquena a la porteria i un al costat de l'altre, formant una barrera defensiva.

EX: 5-1, aquest sistema consisteix a situar cinc jugadors davant de la línia de sis metres i un jugador més avançat, que intentarà interceptar les passades dels contraris i impedir-los de llençar còmodament. Quan els jugadors s'alternen en aquesta funció el sistema s'anomena triangulació.

- ◆ Defensa mixta: un jugador, juga de forma individual, mentre que la resta ho fan en zona.
- ◆ ATAC.

– POSICIONS DE JOC:

- ◇ Extrems: juguen a les bandes.
- ◇ Pivot: juga al centre de l'atac, entre els defensors contraris.
- ◇ Laterals: jugadors que llancen a porteria des de les distàncies més llunyanes
- ◇ Central: jugador que organitza l'atac de l'equip.
- ◇ Porter: jugador que defensa la porteria.

– 1 CONTRA 1: es tracta de superar al contrari utilitzant els elements tècnics.

– PASSA I VA: consisteix a passar la pilota a un company fent un canvi de ritme o direcció i rebre de nou la pilota per llençar-la a porteria.

– ELS ENCREUAMENTS: consisteix en passar la pilota, creuant-se per darrera, es pot rebre o no la pilota del mateix company. Es fa per crear confusió a la defensa contrària.

– ELS BLOQUEIGS: es fan per ajudar a un company. Polsant el nostre cos, per destorbar el pas del defensor que li marca de forma que el primer pugui fugir d'ell.

– EL CONTRA-ATAC: és una jugada d'atac molt habitual en un esport tan ràpid com l'handbol. Comença amb la recuperació de la pilota o amb la parada del porter i la sortida dels atacants per agafar per sorpresa als contraris i arribar abans a la porteria.

– SISTEMA 3-3: s'utilitza molt quan els sis defenses estan enganxats a la seva àrea. Tres

jugadors (lateral i central) se situen allunyats de la barrera per intentar fer llançament de lluny, i els altres tres (extrems i pivot) juguen molt a prop de la barrera o a la mateixa línia de sis metres per fer-hi forats.

– SISTEMA 4-2: en aquest cas, dos laterals juguen per la part exterior mentre que el central s'incorpora a la línia més pròxima a la porteria, com el fals pivot, per tal de facilitar les entrades i els llançaments dels laterals.

3. REGLAMENT.

- 1 Partit conta de dues parts de 30 minuts, separats per un descans.
- L'equip consta de 12 jugadors, dels quals només en poden jugar sis jugadors i el porter.
- Es poden fer tots els canvis que es vulguin.
- No es poden fer més de tres passos amb la pilota a la mà i sense botar.
- Es fan dobles, quan un jugador ha parat de botar la pilota i la torna a botar.
- El jugador que té la pilota, la de botar, llençar o passar abans de tres segons des al que l'ha agafada.
- Es pot tocar la pilota amb qualsevol part de cos de genolls amunt. El porter ho pot fer amb tot el cos dins de l'àrea.
- No es permès, empentar, subjectar o donar cops a l'adversari.
- Es pot impedir el pas a un contrari amb el tronc, però no amb els braços o cames.
- A excepció del porter, els jugadors no poden trepitjar la línia que delimita l'àrea ni entrar-hi.
- Quan un jugador que llança a porteria amb oportunitat clara de gol i li fan falta, l'àrbitre ho castiga amb penals, que és un llançament des de la línia de set metres.
- Les dimensions del terreny de joc són:

Camp: 20 x 40 metres

Porteria: 2 x 3 metres.

ESQUEMA-RESUM

- ♦ Característiques generals de l'handbol.
 - És un esport col. Lectiu considerat de forta intensitat.
 - Té un objectiu simple: marcar gol.
 - Un reglament bastant senzill.

- Està dotat d'una gran varietat de gestos i actituds.
- És assequible quant a la seva possible realització (instal·lacions, material...).
- És de fàcil aprenentatge.

◆ Metodologia.

- Adequada a la capacitat de comprensió de la persona que el practica.

◆ Mitjans.

- Valorar la situació real de treball per elaborar el programa a seguir.

◆ Objectius.

- Educatiu-esportiu.

◆ Desenvolupament motriu.

◆ Desenvolupament cognoscitiu.

◆ Desenvolupament efectiu-social.

◆ Iniciació esportiva- Iniciació al handbol.

5.1 Iniciació esportiva: El joc

5.2 Iniciació a l'handbol.

5.2.1 Crear situacions prèvies per adquirir les primeres experiències de moviment. (Passada, llançament, desplaçaments,etc.).

Fases:

- Practicar el maneig de la pilota.
- Desenvolupar l'agilitat específica.
- Primeres experiències de joc real.

5.2.2 Iniciar a jugar a handbol.

Crear situacions de joc real amb adaptacions evolutives.

◆ Tècnica.

a) Plantejada en forma:

- Joc.
- Aprenentatge sistemàtic.

Tècnica:

- Individual d'atac.
- Passades, llançaments, finta, desplaçaments...

Individual de defensa:

- Bloqueig, formes de treure la pilota, desplaçaments...
- ◆ Seqüència evolutiva de gest tècnic (segons Horst Käsler).
 - Preparar (condicions prèvies).
 - Aprendre (sistematització més intensa dels exercicis).
 - Practicar (augmentar les experiències. Automatitzar).
 - Aplicar (a situacions de competència).
- ◆ Reglament.
 - Nombre de jugadors.
 - Àrea de 6 metres.
 - Regla dels tres passos.
 - Línies del camp.
 - Comportament enfront de l'adversari.
 - Cop franc/Penal.
 - Altres.

DESENVOLUPAMENT DE L'ESQUEMA-RESUM

- ◆ Característiques generals.
- ◆ És un esport col·lectiu considerat de forta intensitat.

El temps de joc real és de dues parts de 30 minuts cada una amb un descans de 10 minuts.

La possibilitat de fer canvis és constant, a excepció de quan es realitza una expulsió reglamentària (temporal o definitiva).

- ◆ L'objectiu del joc és simple, clar i precís. Es tracta de marcar gol a la porteria contrària, cosa que implica un domini i un coneixement de l'adversari.
- ◆ És un esport que està regit per regles de joc molt senzilles.
- ◆ Està dotat d'una gran varietat de gestos i actituds.

És un esport que es juga amb molts canvis de ritme (passar de l'atac a la defensa...) la qual cosa obliga contínuament al desenvolupament d'un treball físic.

◆ Desenvolupa aspectes humans.

- Valentia, decisió (caigudes, salts, contactes).
- Concentració, responsabilitat.
- Estableix relacions amb l'adversari com un company més de joc. *Flair*

Play.

- Estimula la tendència al treball en grup, cooperació, participació.

◆ No requereix material de joc molt clar, ni instal·lacions complexes. Es

pot jugar a l'aire lliure o en locals tancats. El poden practicar tant els nens com les nenes.

◆ És de fàcil aprenentatge i no requereix una elevada condició de base.

◆ Metodologia.

La metodologia utilitzada ha d'estar basada en els principis d'intensitat (de poc o molt), continuïtat, progressió i alternança, orientat el treball conscient de qui pot ser el nostre límit en els exercicis i els esforços exigits.

◆ Mitjans.

En primer lloc, s'ha de tenir en compte els mitjans de què disposem:

- Instal·lacions o espai lliure de què es disposa.
- Nombre de pilotes per persona.
- Nombre de participants.
- Naturalesa de l'individu (sexe, edat, si són coneixedors de l'esport).
- Participació del grup.

4. Objectius.

Un coneixement de l'esport que practiquem vist des d'una òptica diferent a l'esport tradicional basat exclusivament en el rendiment esportiu.

Aquests tres àmbits són:

◇ Motriu:

Desenvolupar les qualitats físiques bàsiques i les habilitats i destreses motrius.

L'handbol ofereix la possibilitat de potenciar aquests paràmetres a causa de la seva condició intrínseca que porta el fet de córrer, saltar i llançar bàsicament.

Mitjançant tots els mètodes, assolim una formació física del cos. Actuar en diferents situacions i sota diferents pressions condueix al nen a conèixer una noció de l'espai i del temps important per la seva educació.

◊ Cognoscitiu:

El fet de jugar a un esport no suposa únicament una actuació de la part física del cos, jugar de forma intel·ligent, lògica, és un aspecte que s'ha de tenir en compte.

Les qualitats que es fomenten no han de ser únicament útils per al joc, sinó que s'han de poder transferir a diferents situacions que succeeixen a la vida real. Situacions de perill, relació social, capacitat de concentració per estudiar, ganes de fer coses).

◊ Afectiu- social:

Provoquen entorns diferents que fan que aquests experimentin diverses situacions dins el seu àmbit social.

◆ Iniciació esportiva. Iniciació a l'handbol.

La iniciació es caracteritza per la utilització de jocs pre-esportius.

Amb ells es pretén dirigir i orientar l'aprenentatge recollin tots els aspectes motrius a desenvolupar en la persona.

Es poden definir tres etapes en funció de les edats:

◆ Etap de formació motriu: 6-8 anys.

Cal buscar un treball de desenvolupament motriu molt general que afirmi en el nen les habilitats i destreses bàsiques que té.

◆ Etap d'iniciació esportiva: 8-12 anys.

El treball és majoritàriament global. S'introdueixen els jocs esportius que suposen un augment en la complexitat de les situacions.

◆ Etap de perfeccionament: 12-16 anys.

S'incorpora la tàctica, la tècnica i el reglament de manera més concreta.

En aquesta etapa de perfeccionament, es permet l'especialització i per tant el treball analític. El grau de complexitat també augmenta.

Quan utilitzem els jocs per crear situacions prèvies de joc s'ha de fer referència a tres conceptes bàsics:

◆ Practicar el maneig de la pilota.

En aquesta fase introduïm el treball d'habilitats tècniques (passada, llançament, desplaçament, fintes, bloqueigs).

Per qualsevol fase del joc es necessita tenir un bon maneig de la pilota i el que això comporta (situació en el camp, l'oponent...).

- ◆ Exercitació de l'agilitat.
 - ◇ Jocs d'habilitat i d'agilitat de la pilota en l'espai.
 - ◇ Relleus.
- ◆ Comportament natural de joc.

Proposar condicions que obliguin al nen a prendre decisions respecte a la pilota i els seus adversaris. Implica un domini dels seus desplaçaments, d'atenció al joc, de reaccions ràpides... que influeixen en posteriors comportaments.

- ◆ Tècnica.

Es pot definir com l'execució correcta dels gestos esportius per obtenir resultats més eficaços.

Es tracta d'aconseguir una bona execució de les accions individuals de joc en les diferents ocasions creades.

L'objectiu fonamental és autoritzar el "gest-típus" de la millor manera possible resolent així situacions reglamentàries de forma satisfactòria.

La tècnica és única, encara que els estils són diversos i és funció del monitor adaptar o respectar la tècnica a les característiques físiques i psicobiològiques dels alumnes.

La tècnica no està constituïda ni per un sol tipus de passada, ni llançament, etc... i per tant el domini de cada un d'ells és important i la seva execució ha de ser de forma espontània.

- ◆ Tècnica individual d'atac:

S'introdueix en aquells aspectes necessaris per realitzar un atac de la forma més eficaç, espectacular i maca.

- ◆ Tècnica individual de defensa:

Aquesta tècnica comprèn la totalitat de normes, regles i accions tècniques que ha de conèixer o tenir en compte un jugador quan l'adversari està en possessió de la pilota, és a dir, quan el seu equip està en situació defensiva.

- ◆ Reglament.
- ◆ Formes d'organització.

Representades per diagrames esquemàtics.

- ◆ Observacions en relació amb el reglament.

· La pista: és un rectangle, les seves dimensions són de 20x40 metres el terreny, i la porteria de 2x3 metres.

· El temps: un partit té dues parts de 30 minuts, i un descans de 10 minuts.

· Els jugadors: hi ha 12 jugadors, dels quals 7 poden estar en el camp. Poden fer-se

tots els canvis que es vulguin.

- El maneig de la pilota: és permès córrer amb la pilota 3 passos i tenir-la a la mà durant 3 segons. Si la pilota s'agafa fermament s'ha de passar.
- Dobles: quan un jugador para de botar la pilota no pot tornar-ho a fer.
- L'àrea de gol: al voltant dels pals de la porteria es dibuixen dos quarts de cercle amb un radi de 6 metres, units per una recta. A excepció del porter els jugadors no poden trepitjar la línia que determina l'àrea.
- La línia de llançament lliure: la línia de llançament lliure amb traços intermitents es dibuixa paral·lelament a la línia de gol.
- La pilota: es tractarà que sigui a les normes internacionals: per homes i "júnior" 58-60 cm i 425-475g, i per a dones i adolescents 54-56 cm i 325-400g.
- La indumentària: hauria de ser uniforme per a un equip i s'hauria de distingir de la del porter.
- Comportament enfront l'adversari: no és permès empenyar, subjectar o donar cops a l'adversari. Es pot impedir el seu pas amb el tronc, però no amb els braços i les cames.
- Gol: la pilota ha d'haver travessat tota la línia de la porteria.
- Throw in: es decideix un throw in si la pilota ha travessat la línia lateral. El jugador que l'executa ha de trobar-se fora de la pista i pot llençar la pilota de qualsevol manera.
- Corner: només els defenses poden fer un corner.
- Llançament de 7 metres: es decideix un llançament penal en el cas de transgressions greus o que s'impedeixi, contravenint les regles, una oportunitat indubtable de llançar a la porteria.

◆ Signes gràfics.

(D'acord amb el primer simposi d'entrenadors de la Federació Internacional

d'handbol. Magglingen, 1966).

Porter.

Defensa.

Atacant.

Pilota.

Trajectòria de la pilota.

Trajectòria de la pilota anada i tornada.

Trajectòria de la pilota amb un punt (passada indirecta).

Trajectòria del jugador amb cortina.

Trajectòria del jugador amb pilota.

Trajectòria del jugador fent botar la pilota.

Amenaça de l'atacant.

Jugador amenaça amb pilota.

Llançament a la porteria.

Canvi de lloc (creuar).

Fer-se càrrec de l'adversari.

◆ Bibliografia.

· "Curs de formació esportiva bàsica", ESPORTS ESPECÍFICS II. Edita:

Ajuntament de Barcelona.

· "Handbol del aprendizaje a la competencia", KÄSLER HORST. Editorial: Hispano Europea.

· " Iniciación al balonmano", SAN MARTÍN GUBIA. Editorial: Alhambra.

· Apunts de classe.

· "Educació física 1r cicle d'ESO 2n curs", MANEL CASTELLS i CARME ESTARELLAS. Edicions Castellnou.

· "Educació física 2n cicle d'ESO 2n curs", MANEL CASTELLS i CARME

ESTARELLAS. Edicions Castellnou.

- "Séreis campeones, balonmano", EMILIO ALONSO, Edicions La Vanguardia
- "Séreis campeones, atletismo I", JOSÉ LUIS LÓPEZ, Edicions La Vanguardia
- "Séreis campeones, atletismo II", JOSÉ LUIS LÓPEZ, Edicions La Vanguardia