

handbol

HISTÒRIA

Els seus orígens es remunten al final del segle passat. Però no va ser fins al 1919 quan Karl Schelenz, professor de l'escola d'Educació Física i Esport de Berlín, va idear l'handbol en la seva forma actual.

A les seves primeres competicions participaven 11 jugadors per equip i la zona es situava a 11m. de la porteria. El joc va anar evolucionant fins que en el 1925 va celebrar-se la primera competició internacional, entre Alemanya i Àustria. Amb el temps s'anà imposant l'handbol amb 7 jugadors, que es practicava en recintes tancats a causa del fred dels països nòrdics. Va ser inclòs en el programa olímpic dels jocs de 1936, però posteriorment en desaparegué. No va ser fins a l'olimpíada de Munic, el 1972, que hi fou reintroduït.

A Espanya, les primeres competicions internacionals d'handbol no tingueren lloc fins 1953. Cal destacar, com un dels clubs que més va fer per la introducció d'aquest esport al nostre país, l'Handbol Granollers. El 1976, aquest club va guanyar la Recopa d'Europa, que es va convertir, així, en el primer club espanyol que obtenia un títol europeu.

REGLAMENT

*** El terreny de joc.**

El terreny de joc és un rectangle de 40 m. de llarg per 20 m. d'ample on hi ha incloses l'àrea de joc i les dues porteries. Els costats més llargs són les línies de banda; els més curts, les línies de fons. L'estat del terreny no es pot modificar.

La porteria es situada al centre de la línia de fons. Comsteix en un marc rectangular de 3*2 metres format per dos pals verticals i un de travesser. Aquests pals són de secció quadrada. Els pals i el travesser estan pintats de colors alterns.

L'àrea de porteria està delimitada per una línia de 3 m. de traçada a 6 m. davant de la porteria, paral·lelament a aquesta i continuada a cada extrem per un quart de circumferència de 6 m. de radi que té com a centre l'aresta interna posterior de cada pal de la porteria. La línia que delimita l'àrea s'anomena línia d'àrea de porteria.

La línia de cop franc és una línia discontinua de 3 m. de llarg traçada a 9 m. davant de la porteria paral·lelament a la línia contínua. Tant les ratlles de la línia de cop franc com els espais intermedis medeixen 15 cm.

La línia de penal, o línia de 7 m., té 1 m. de llarg i està traçada davant del centre de la porteria, paral·lelament a la línia de gol, que assenyalava un límit per al porter.

La línia central divideix el terreny de joc en dues zones iguals i va de línia de banda a línia de banda.

Les línies de canvis són dues línies traçades perpendicularment a les dues línies de banda, amb un gruix de 15 cm. i situades a 4,50 m. de distància de la línia central

*** La pilota.**

La pilota és un cos esfèric de cuir o de material sintètic. Per la categoria masculina, pes entre 425 i 475 g. i medeix entre 54 i 56 cm. de circumferència.

*** Els jugadors.**

Un equip consta de 12 jugadors (10 jugadors de camp i 2 porters). Els equips han de jugar obligatòriament amb un porter. Damunt del terreny de joc només hi pot haver 7 jugadors al mateix temps (6 jugadors de camp i un porter).

Els jugadors suplents poden ser cridats en qualsevol moment i de manera repetida, sense que calgui que es presentin a l'anotador–cronometador, un cop els jugadors que han de ser reemplaçats han abandonat el terreny de joc. Només es pot entrar i sortir del terreny de joc per la línia de canvis.

Els vestits dels jugadors de camp d'un equip són del mateix color; el vestit del porter és diferent del d'ambdós equips.

És prohibit de portar braçalets, rellotges de polsera, anells, collarets, arracades, ulleres sense goma elàstica que les sostingui, i qualsevol objecte perillós per als jugadors.

*** El porter.**

Els porters no poden substituir els jugadors de camp, però un jugador de camp sí que pot substituir un porter. El jugador de camp ha d'anar vestit de porter abans d'efectuar el canvi de porter.

És permès al porter de:

- Tocar la pilota amb qualsevol part del cos dintre l'àrea de porteria.
- Desplaçar-se amb la pilota per tota l'àrea de porteria, sense restriccions.
- Deixar l'àrea de porteria sense la pilota i entrar a jugar al terreny de joc. En aquest cas es sotmet a les regles del jugador de camp.

*** L'àrea de porteria.**

L'únic jugador que té dret d'estar a l'àrea de porteria és el porter. Es viola l'àrea de porteria quan un jugador de camp trepitja o traspasa la línia d'àrea de porteria en qualsevol part del cos. Violar l'àrea de porteria comporta un cop franc.

A l'àrea de porteria, la pilota pertany al porter. És prohibit que qualsevol altre jugador toqui la pilota si aquesta és a terra, movent-se o en poder del porter. La pilota suspesa a l'aire per sobre de l'àrea de porteria es pot jugar lliurement.

El llançament intencionat de la pilota cap a la pròpia porteria comporta les penalitzacions següents:

- Gol, si la pilota entra a la porteria.
- Penal, si el porter toca la pilota i aquesta no entra a la porteria.
- Cop franc, si la pilota resta a l'àrea de porteria o traspasa la línia de fons.

*** Accions amb la pilota.**

És permès de:

- Tirar, colpejar, empentar, picar amb el puny, aturar i agafar la pilota amb les mans, els braços, el cap les cuixes i els genolls.

- Retenir la pilota fins un temps màxim de 3 segons.

- Fer tres passes com a màxim amb la pilota a la mà.

- Parat o en moviment és també permès de:

- * Tirar una vegada la pilota a terra i tornar-la a entomar amb una o dues mans.

- * Fer botar amb una mà la pilota contra terra més d'un cop seguit, o fer rodar amb una mà la pilota per terra de manera seguida i tornar-la a agafar amb una o dues mans.

Quan el jugador controla la pilota amb una o dues mans, l'ha de jugar després de fer tres passes o bé dintre dels tres segons següents.

És prohibit de:

- Tocar la pilota més d'un cop sense que hagi tocat abans a terra, un altre jugador o els pals de la porteria.

- Tocar la pilota amb les cames o amb els peus

- Tirar la pilota intencionadament per damunt de la línia de banda.

- Conservar la pilota en possessió del propi equip, sense intenció clara d'atac. Aquesta acció es considera joc passiu i comporta un llançament de cop franc.

*** Comportament amb l'adversari.**

És permès de:

- Fer servir mans o braços per controlar la pilota.

- Pendre la pilota a l'adversari amb la mà oberta i des de qualsevol banda.

- Barra amb el cos el pal a l'adversari, encara que aquest no estigui en possessió de la pilota.

És prohibit de:

- Barrar el pas a l'adversari o obstruir-lo amb els braços, les mans o les cames.

- Empentar a l'adversari cap a l'àrea de porteria.

- Arrabassar la pilota a l'adversari amb una mà o amb les dues mans o colpejar-la si l'altre la té agafada.

- Fer servir el puny per pendre la pilota a l'adversari.

- Llançar la pilota de manera perillosa cap a l'adversari.

- Posar en perill al porter.

- Retenir l'adversari, abraçant-lo per la cintura amb un braç o amb tots dos braços, empenyar-lo.
- Llançar-se contra l'adversari corrent o saltant, fer-li la traveta, colpejar-lo o posar-lo en perill de qualsevol manera.

*** El gol.**

Es marca gol quan la pilota sencera traspasa la línia de gol a l'interior de la porteria sempre que el llançador o un company d'equip no hagi comès una falta.

Quan un jugador de l'equip defensor comet uns infracció que no impedeixi que la pilota entri a la porteria, el gol es considera marcat.

L'equip que marca més gols que l'altre és declara guanyador.

*** El servei de banda.**

- S'ordena servei de banda quan la pilota sencera traspasa la línia de banda o toca un jugador de l'equip defensor abans de sortir del terreny de joc traspasant la línia de fons.
- El servei de banda, l'efectua l'equip que no hagi tocat la pilota per darrera vegada abans que aquesta traspassés la línia de banda o de fons.
- El llançador ha de mantenir un peu damunt la línia fins que la pilota hagi sortit de la seva mà.

Quan s'efectua el servei de banda, els jugadors de l'equip contrari s'han d'estar com a mínim a 3 m. del llançador.

*** Cop franc.**

S'ordena cop franc quan es produeix una falta reglamentària. El llançament de cop franc s'efectua imperativament des del lloc on s'ha comès la falta. Si aquest lloc és entre les línies de l'àrea de porteria de cop franc, el llançament acordat a l'equip atacant s'efectua des del lloc més pròxim a la línia de cop franc per fora d'aquesta línia.

En el moment en què s'efectua un cop franc, els jugadors de l'equip contrari s'han de mantenir a un mínim de 3 m. del llançador.

Quan l'equip defensor comet una falta, els àrbitres no ordenen cap cop franc, si l'equip atacant pot resultar amb desavantatge.

*** El penal.**

S'ordena llançament de penal quan:

- Es fa fracassar una ocasió clara de gol de manera irregular, en qualsevol terreny de joc
- El porter introdueix a la seva àrea de porteria a la pilota.
- Un defensor entra a la pròpia àrea per procurar-se una avantatge respecte a l'atacant que estava en possessió de la pilota.

TÈCNIQUES DE

L'HANDBOL

– TÈCNIQUES DE LES ACCIONS D'ATAC.

*** Amb la pilota.**

– Recepció de la pilota.

Es necessari agafar la pilota amb seguretat, per poder-la ajudar ràpidament. La recepció pot ser una mà o a dos mans. Segons el lloc amb respecte al cos la recepció pot ser normal, alta o baixa.

– Passe de pilota.

Passar és fer arribar la pilota al company de la millor forma possible.

Depenent del tipu de passes es pot fer la següent classificació:

1. Passe amb armat clàssic amb una ma.
2. Passe amb oposició en contacte, amb una ma o dos mans.
3. Passe amb desequilibri previ, amb una ma o dos mans.
4. Passe en salt amb una ma.
5. Passe amb impuls, amb una ma o dos amns.
6. Passe de palpeig.

Les variacions de realització depenent de la situació del joc són:

- Estàtic, caminant, corrents, saltant, en caiguda.
- Des de diferents altures de llançaments i diferents costats del cos.
- Amb diferents efectes.
- Des de diferents distàncies.
- Amb diferents velocitats.

Bot unitari o continuat.

– Recepció de la pilota.

Es la acció d'intentar aconseguir un gol a la porteria contraria.

Els tipus de llançaments són:

- Llançament amb armat clàssic.

- Llançament de maluc.
- Llançament rectificat.
- Llançament en caiguda.
- Llançament de revés.
- Colpejar o palejar.
- Fintes.

És l'engany abans d'efectuar la acció desitjada mitjançant una simulació en una:

- Acció del mateix tipus. En la mateixa direcció en una altra direcció.
- Acció d'un altre tipus.

L'engany durant l'acció mitjançant el canvi de:

- Trajectòria.
- Velocitat.

Sense pilota.

- Posició bàsica ofensiva i desplaçaments.
- Canvis de lloc.
- Fintes, canvis de ritmes i de direcció.
- Bloqueigs.

– TÈCNIQUES DE LES ACCIONS DE DEFENSA.

- Posició bàsica defensiva i desplaçaments, amb moviment del braços per a la defensa.
- Moviments dirigits a la consecució de la pilota, bloquejar, desviar, recuperar.
- Ejecució de la carrera simultànea al atacant.
- Defensa de bloqueigs.

– TÈCNICA DE LES ACCIONS DEL PORTER.

Les accions del porter són:

- Bloquejar la pilota.
- Defensa amb el peu i la cama.

- Defensa amb el tronc.
- Defensa amb la mà i el tronc.
- Defensa amb la mà i el peu.
- Posició bàsica.
- Defensa en salt o caiguda.
- Posició depenent del lloc de llançament.

CONCEPTES TÀCTICS

DE L'HANDBOL

*** Tàctiques ofensives.**

Es determina per la distribució de jugadors que estan més a prop de la porteria contrària que s'anomena primera línia i els jugadors que estan més lluny de la porteria, que s'anomena segona línia.

Segons el lloc on trobem un jugador podem determinar podem trobar:

A la primera línia:

- **Extrems:** Estan més a prop de la línia de banda. Han de ser jugadors que siguin molt ràpids i que tinguin molta capacitat.
- **Pivots:** Jugador que sap jugar d'esquena a la porteria i te molta capacitat de sacrifici.

A la segona línia:

- **Central:** Jugador que està, com el seu nom indica al mig de l'atac de l'equip. Ha de ser un jugador amb molta visió de joc, ja que la majoria de cops és l'organitzador.
- **Laterals:** Estan situats als dos costats del central. Han de tenir un bon llançament a distància.

Les formes d'atac més utilitzades son:

3:3 amb un pivot. Dos extrems, dos laterals un central i un pivot.

2:4 amb dos pivots. Dos extrems, dos laterals i dos pivots.

3:3 amb dos pivots. Dos extrems, dos laterals un central i un pivot. Un dels extrems fa la funció de pivot.

*** Tàctiques defensives.**

Les tàctiques defensives les podem dividir en dos grans grups la defensa individual i la defensa en zona.

– Defensa individual.

Cada jugador és responsable d'un jugador i l'ha de seguir allà on estigui quan l'equip contrari te la pilota.

– Defensa en zona.

Cada jugador és responsable de protegir una zona determinada i de fer uns moviments diferents depenent d'on està la pilota.

* Les formes de defensa més utilitzades son:

Sistema 6:0. Tots els jugadors es situen davant la línia de l'àrea de porteria defensant.

Sistema 5:1. Cinc jugadors es situen davant la línia de l'àrea de porteria d'un avançat.

Sistema 4:2. Igual que els anteriors però amb dos jugadors avançats.

Sistema 3:2:1. Es disposen els jugadors en tres línies: tres darrera, dos en mig i un avançat.

*** Tàctiques defensives.**

Les tàctiques defensives les podem dividir en dos grans grups la defensa individual i la defensa en zona.

– Defensa individual.

Cada jugador és responsable d'un jugador i l'ha de seguir allà on estigui quan l'equip contrari te la pilota.

– Defensa en zona.

Cada jugador és responsable de protegir una zona determinada i de fer uns moviments diferents depenent d'on està la pilota.

* Les formes de defensa més utilitzades son:

Sistema 6:0. Tots els jugadors es situen davant la línia de l'àrea de porteria defensant.

Sistema 5:1. Cinc jugadors es situen davant la línia de l'àrea de porteria d'un avançat.

Sistema 4:2. Igual que els anteriors però amb dos jugadors avançats.

Sistema 3:2:1. Es disposen els jugadors en tres línies: tres darrera, dos en mig i un avançat.