

L'HANDBOL. RECORD HISTÒRIC

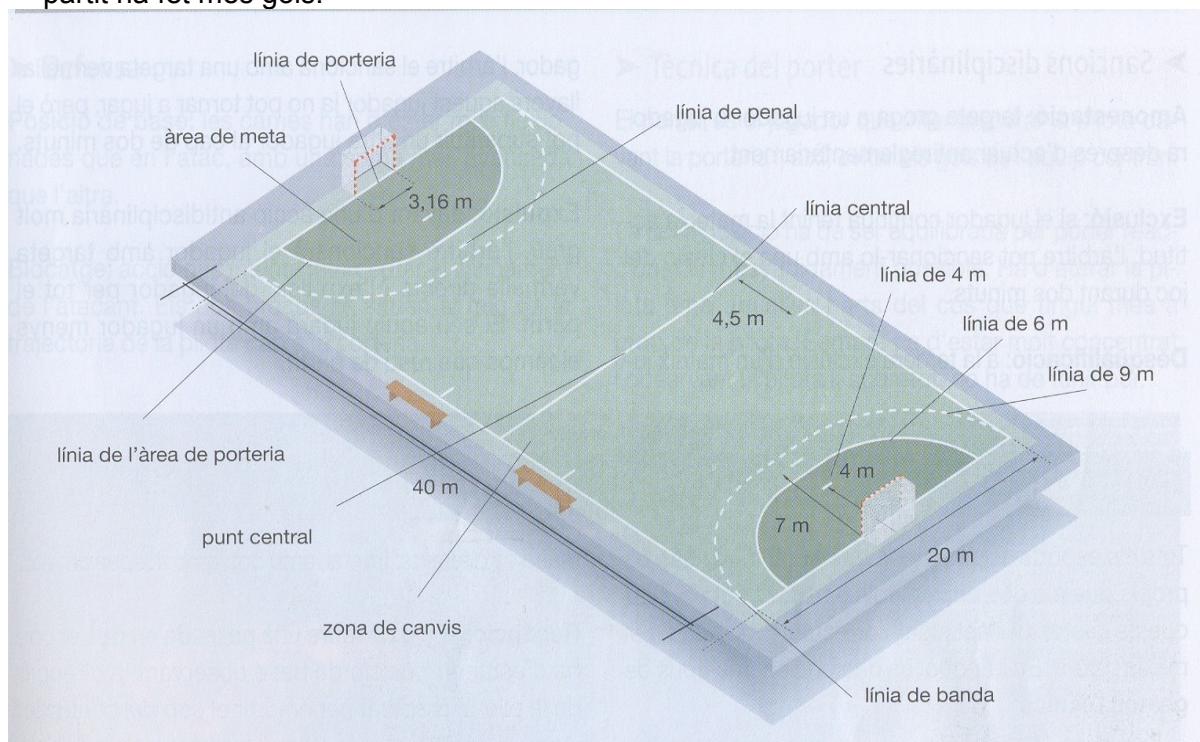
L'handbol és un esport força jove. Si volem buscar el seu hem d'anar a Alemanya. El senyor Heiser va inventar aquest joc per ocupar el temps lliure dels treballadors de l'empresa Siemens. Després va ser Carl Schelenz qui en va canviar una mica les regles creant l'handbol d'onze, el que es coneixia com a *handbold*. El 1947 l'handbol va evolucionar i es va convertir en el joc que coneixem ara: amb set jugadors i un camp de 40 x 20 m.

Al nostre país no és fins l'any 1958 que es participa per primera vegada en una competició internacional. L'any 1979 Espanya guanya una competició internacional com el Mundial B. És a partir d'aquesta fita que l'handbol espanyol es col·loca en els primers llocs de l'handbol mundial fins a guanyar la medalla de bronze en els Jocs Olímpics d'Atlanta 1996 i el subcampionat europeu del 1998...

Catalunya ha estat sempre el bressol de l'handbol espanyol. Els clubs espanyols com el FC Barcelona, l'Ademar de Lleó i el San Antonio de Pamplona han dominat i dominen les diferents competicions europees de clubs.

PRINCIPIS BÀSICS

Objectiu: introduir la pilota dins de la porteria contrària. Guanya l'equip que al final del partit ha fet més gols.



Terreny de joc: Les dimensions d'un camp d'handbol són les indicades al dibuix.

Material: Pilota de cuir amb diferents diàmetres segons la categoria.

Durada: 2 parts de 30 min amb 10 min de descans.

Jugadors: l'equip està integrat per dotze jugadors: set jugadors de camp (sis i un porter) i cinc reserves. Cadascun dels jugadors de camp té un lloc específic:

- **Porter:** Jugador que defensa la porteria.
- **Extrems:** Són els jugadors que actuen més a prop de la línia de banda. Les seves característiques principals són la velocitat i l'habilitat en el llançament des de posicions difícils.
- **Laterals:** Destaquen per la seva alçada i potència de llançament.
- **Pivot:** Juga en el centre de l'atac i d'esquena a la porteria. És un jugador fort que lluita contra les defenses per aconseguir espais per als seus companys.
- **Central:** Jugador que organitza el joc d'atac de l'equip.

SANCIONS

En el joc de l'handbol hem de distingir dos tipus de sancions: les sancions tècniques i les sancions disciplinàries. A continuació enumerarem aquelles que són més importants.

Sancions tècniques

Cop franc. Llançament que fa un jugador per tornar a posar la pilota en joc quan l'equip contrari ha comès una falta. Es fa des del lloc on s'ha comès aquesta. Els jugadors defensors han de situar-se a 3 m de la pilota.

Llançament de 7 m o de penal. Sanció tècnica màxima imposada a un jugador defensor per haver evitat de forma antireglamentària una situació clara de gol.

Passes. Falta comesa per un jugador que camina o corre més de 3 passes sense fer botar la pilota.

Dobles. Falta comesa per un jugador quan corre fent botar la pilota, s'atura i la torna a fer botar.

Servei de banda. Llançament que fa un jugador quan la pilota ha sortit per la línia de banda. S'ha de fer des del mateix lloc i trepitjant la línia.

Servei de meta: Llançament que fa el porter quan la pilota ha sortit per la línia de fons, de manera directa o després de fer una aturada el porter. S'ha de fer des de l'interior de l'àrea de meta.

Passivitat: Falta comesa per un equip quan amb el seu joc no mostra intenció de fer un llançament per a fer gol.

Sancions disciplinàries

Amonestació. Targeta groga a un jugador per haver tingut una conducta antireglamentària.

Exclusió. Si el jugador continua amb la mateixa actitud, l'àrbitre el sanciona amb una exclusió del joc durant 2 minuts.

Desqualificació. La tercera exclusió del mateix jugador se sanciona amb una targeta vermella. Aquest jugador no podrà tornar a jugar, però podrà substituir-lo un altre al cap de 2 minuts.

Expulsió. Davant d'una acció antidisciplinària molt greu, l'àrbitre sancionarà el jugador amb targeta vermella directa: expulsió del jugador per tot el partit. El seu equip jugarà amb un jugador menys el temps que resti de partit.

CONCEPTES TÀCTICS BÀSICS

Com deveu recordar, els gestos tècnics més importants de l'handbol són la posició de base, la passada, el llançament, el bot, la recepció, el bloqueig i la tècnica del porter, tots amb una aplicació intel·ligent a la tàctica individual i col·lectiva (marcatge, desmarcatge, passar i tallar, encreuament, canvi d'oponent...). En aquesta unitat us ampliarem la informació per completar els conceptes bàsics de l'handbol.

Tàctica individual

La finta. Acció del jugador atacant amb l'objectiu de desmarcar-se del seu defensor. Les fintes poden ser:

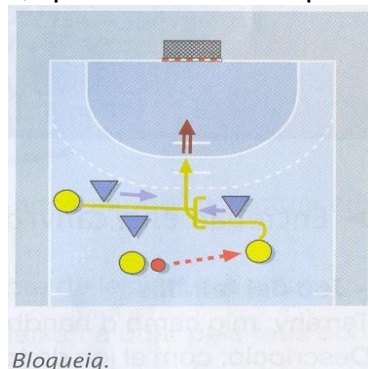
- **Sense pilota:** superar el defensor per rebre la pilota.
- **Amb pilota:** finta de passada, finta de llançament o finta de desplaçament.

La intercepció. Acció defensiva amb l'objectiu de recuperar la possessió de la pilota. L'acció del defensor ha de ser per sorpresa i ha de tenir lloc en el moment oportú, i cal que el jugador es posi entre la mà del jugador contrari i la trajectòria de la pilota per interceptar-la.

Tàctica col·lectiva d'atac

Penetracions successives. Acció tàctica col·lectiva d'atac on el jugador aprofita l'espai que ha deixat el seu defensor, que ha estat fixat per l'atacant del costat.

Bloqueig. Acció tàctica col·lectiva d'atac on l'atacant, fent servir el seu cos, obstrueix la trajectòria del defensor en benefici del seu company.



Pantalla. Són bloquejos de dos o més jugadors per afavorir el llançament exterior.

Tàctica col·lectiva de defensa

Contrabloqueig. Acció tàctica col·lectiva defensiva que serveix per contrarestar el bloqueig de l'equip atacant. Es fa de la manera següent: si el defensor és avisat del bloqueig amb antelació pel seu company (Bloqueig!), aquest ha de fer un pas endavant i apropar-se al seu atacant, però si se n'adona massa tard, fa un pas enrere per sortir del bloqueig.

SISTEMES DEFENSIVS I OFENSIVS

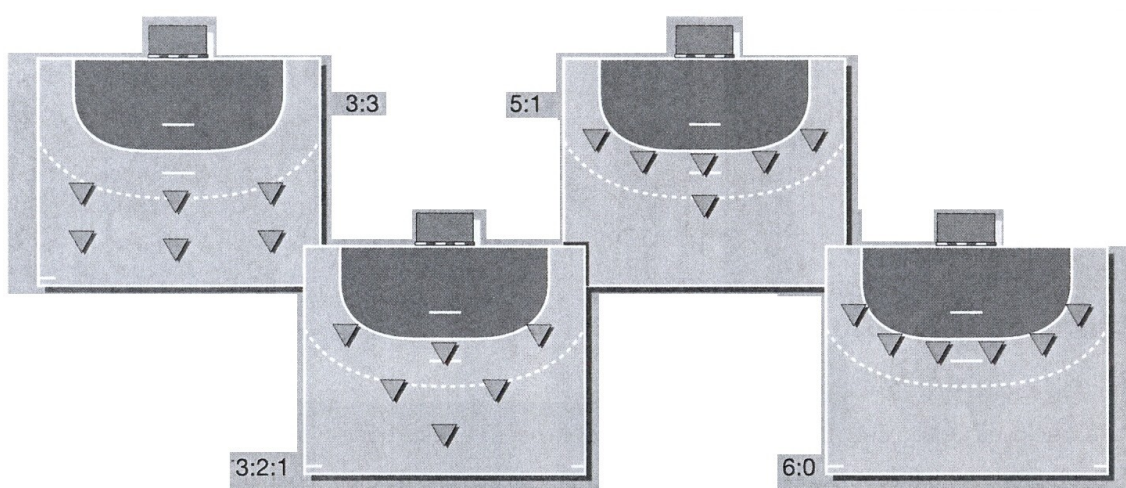
El sistema de joc són la forma de distribució dels jugadors en el camp, tant a l'atac com a la defensa. Estan basats en dos principis: l'amplada i la profunditat.

L'objectiu del sistema de joc és superar el de l'equip adversari, i aconseguir una opció de fer gol o evitar de rebre'n un. L'elecció del sistema de joc depèn de les característiques dels jugadors de l'equip i dels sistemes de joc que fa servir l'adversari al llarg del partit.

Sistemes defensius

Defensa individual. Cada defensor és responsable d'un jugador atacant. És la que s'utilitza en l'aprenentatge de l'handbol.

Defensa de zona. Cada defensor és responsable d'una zona i defensa el jugador que hi sigui. Dins d'aquest sistema podem diferenciar les modalitats següents: 3:3, 3:2:1, 5:1 i 6:0.



Defensa mixta. És la barreja de la de zona i la individual, i pot ser 5+1 o 4+2. Durant un partit pot haver-hi canvis constants de sistema defensiu, en funció de la situació del joc o del resultat.

Sistemes ofensius

Atac contra defensa individual. Desmarcatges constants per tot el camp.

Atac de zona. Cada atacant ocupa una zona. Aquests poden ser 3:3 o 2:4.

Simbologia utilitzada en la representació gràfica dels esports

