

# Passa i vine a jugar a Mini-Handbol!

## Unitat de Programació

Educació Primària • Cicle Superior



per Gabriel Daza Sobrino i Carles González Arévalo



FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL

Escola de Tècnics

Comitè Tècnic i d'Activitats

## AUTOR

---

GABRIEL DAZA SOBRINO

- Llicenciat en Educació Física, INEFC Barcelona
- Entrenador Nacional de Balonmano

CARLES GONZÁLEZ ARÉVALO

- Llicenciat en Educació Física, INEFC Barcelona

## ÍNDEX

---

1. INTRODUCCIÓ .....	Pàg 3
1.1. Consideracions prèvies	
2. CONTINGUTS .....	Pàg 5
2.1. Procediments	
2.2. Fets, Conceptes i sistemes conceptuals	
2.3. Actituds, valors i normes	
3. OBJECTIUS .....	Pàg 6
4. ACTIVITATS D'APRENENTATGE .....	Pàg 7
5. FULLS DE SESSIONS .....	Pàg 8
6. SIMBOLOGIA .....	Pàg 35
7. ACTIVITATS D'AVALUACIÓ .....	Pàg 36
8. DICCIONARI TERMINOLÒGIC .....	Pàg 37

Correcció lingüística de:



UNIÓ DE FEDERACIONS ESPORTIVES CATALANES

© Federació Catalana d'Handbol, 1997

Edició:	Federació Catalana d'Handbol
	Comitè Tècnic i d'Activitats
Dipòsit Legal:	B-?????/98
Primera Edició:	Barcelona, febrer de 1998
Autors:	Gabriel Daza Sobrino / Carles González Arévalo
Coordinació:	Toni Gerona
Disseny gràfic:	Jordi Sans

La reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, comprenent-hi la reprografia i el tractament informàtic, com també la distribució d'exemplars mitjançant lloguer i préstec, resten rigorosament prohibides sense l'autorització escrita de l'editor i estaran sotmeses a les sancions establertes per la llei.

### 1. INTRODUCCIÓ

“Passa i vine a jugar a minihandbol!” és una Unitat de Programació per a l’Àrea d’Educació Física de 14 sessions de durada que ha estat dissenyada per a ser posada en pràctica, preferentment, durant el segon curs del cicle superior de Primària. És a dir, està pensada per a nens i nenes d’onze anys, aproximadament.

Aquesta unitat és una continuació lògica i suposa un salt endavant respecte la primera unitat “Llança’t al minihandbol!” publicada per la Federació Catalana d’Handbol amb anterioritat.

Quan els alumnes comencen a jugar a Handbol acostumen a concentrar-se al voltant de la pilota (la pilota és el centre d’atenció). A partir de la proposta que us fem a “Llança’t al minihandbol” els alumnes van aprendre a obrir-se, a ocupar tot l’espai i a començar a col·laborar entre ells (guanyar terreny multidireccionalment). Més endavant els vam ensenyar a orientar el joc, a encadenar accions cap a la porteria contrària (guanyar terreny orientadament).

Doncs bé, aquesta segona unitat parteix precisament d’aquesta etapa d’iniciació a l’handbol i pretén arribar a una presa de contacte amb les intencions tàctiques (joc amb intencions), és a dir, accions del propi joc que es donen en un espai i un temps determinat.

Per a aquells de vosaltres que no heu tingut l’ocasió de tenir a les vostres mans l’exemplar de la primera unitat de programació, us farem cinc cèntims de la línia metodològica que mantenim:

- Considerem l’handbol l’esport ideal per iniciar els alumnes als esports col·lectius
- El nostre objectiu és iniciar als alumnes en el joc col·lectiu plantejant situacions simuladores de joc real que hauran de resoldre a partir de la seva pròpia experiència
- La tècnica està al servei de la tàctica i millora conforme evolucionen les situacions globals presentades
- Utilització preferent del joc com a mitjà educatiu
- Hem emprat un joc com a base de l’aprenentatge de l’handbol en aquestes primeres etapes d’iniciació a l’handbol: el “joc de les 10 passades”
- Utilització de la defensa individual per a tota la pista
- Proposem la no utilització del bot per afavorir la cooperació en el joc

Pensem que l’handbol que més s’adapta a l’evolució natural dels nens i nenes d’aquesta edat és el MINIHANDBOL. El fet d’utilitzar un terreny de joc més petit adaptat a les característiques físiques dels nens i nenes d’aquesta edat (àrees de 5 m, porteries més baixes, ...), menys companys, menys adversaris (5x5), una pilota més petita i unes regles adaptades a ells que permeten una participació màxima en el joc, fan del minihandbol un dels esports més EDUCATIUS, amb majúscules, que tenim al nostre abast.





### 1.1. CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Hem fet la nostra proposta pensant en un centre tipus amb les següents característiques:
  - Nombre d'alumnes per grup: 25
  - Instal·lacions: com a mínim una pista poliesportiva i un espai de terra al costat (pati d'esbarjo)
  - Material: pilotes adaptades a les mans dels nens i nenes d'aquesta edat (uns 44-48 cm de diàmetre)
- Hem utilitzat, com a base per aquest moment de l'etapa d'iniciació a l'handbol, un mitjà bàsic tàctic d'atac que servirà per començar a estructurar l'atac: la "passada i va". D'aquí el nom de la unitat de programació.
- Plantegem les 13 sessions (p.7) en blocs de dues sessions treballant un mateix contingut. D'aquesta manera cada setmana (les dues hores d'Educació Física a la setmana) respon a uns objectius concrets.
- La part principal de cada sessió conté dues parts ben diferenciades: una primera tasca en forma de joc reduït o forma jugada i una segona més global en situació de partit.
- Per ajudar a l'organització dels alumnes en les situacions globals de partit (5x5), en cada sessió proposem diferents formes d'utilitzar l'espai mínim disponible (una pista i un espai al costat)
- Per a l'atac:
  - a. Conservació de la pilota
  - b. Utilització del desmarcatge ofensiu/defensiu
  - c. Mitjà bàsic tàctic fonamental: passada i va
  - d. A les últimes dues sessions incloem l'encreuament com a mitjà per superar defenses amb ajuts
- Per a la defensa:
  - a. Defensa individual estructurada
  - b. L'objectiu és evitar els llançaments des de la zona central
  - c. Ajuts a la banda on es troba la pilota (entre pilota i porteria)
  - d. Mitjans bàsics tàctics de defensa: canvi d'oponent i lliscaments

## 2. CONTINGUTS

### 2.1. Procediments

- Repàs dels principis bàsics d'atac i de defensa
- Utilització dels desmarcatges intencionats (ofensius i defensius)
- Utilització racional de l'espai de joc: amplada i profunditat per a l'atac i concentració defensiva en zona central per a la defensa
- Execució de defensa individual amb ajuts
- Recerca d'estructures simples d'atac (2: 2)
- Ús de mitjans bàsics tàctics, és a dir, d'estructures simples de col·laboració ofensives i defensives.

### 2.2. Fets, conceptes i sistemes conceptuals

- L'estructuració del minihandbol
- L'organització de l'atac i la defensa
- La passada i va i l'encreuament: dos mitjans bàsics tàctics a l'abast de l'atac
- El canvi d'oponent i el lliscament com a mitjans bàsics tàctics defensius
- Les intencions tàctiques:
  - Ofensives:
    - La passada
    - El llançament
    - Maniobrar
    - Demanar la pilota (el desmarcatge)
  - Defensives:
    - Interceptar la pilota
    - El control del no portador
    - La dissuació
    - L'acuit
    - Cobrir

### 2.3. Actituds, valors i normes

- Autonomia i confiança en les pròpies possibilitats motrius davant les diferents situacions plantejades
- Esforç i dedicació per vèncer les dificultats que se li presentin
- Col·laboració amb els companys per a la consecució de fites comunes (mitjans bàsics tàctics)
- Acceptació del repte que suposa oposar-se a altres companys en situacions reals de joc
- Acceptació del rol que li correspongui a cada alumne en cada moment
- Atenció al manteniment i millora dels hàbits higiènics adquirits al llarg de l'etapa de primària.
- Respecte per les regles i normes del minihandbol



## 3. OBJECTIUS

Hi ha dos objectius generals i set objectius terminals que es poden interpretar com a preferència explícita a l'aprenentatge de l'handbol:

### a. Objectius Generals

NÚM 2: Prendre consciència de la pròpia situació motriu en l'espai i en el temps en relació amb les altres persones, amb els objectes i en medis diversos.

NÚM 6: Conèixer, identificar i utilitzar les habilitats i les destreses específiques fonamentals de les activitats físiques proposades al llarg de l'etapa, les quals han d'incloure formes de desplaçament i de maneig d'objectes variades i diversificades

### b. Objectius Terminals

NÚM. 3: Controlar la pròpia lateralitat i exercitar-la, fent referència a les altres persones i als objectes.

NÚM. 8: Interpretar les nocions de relació que s'estableixen entre el propi cos, els objectes i l'espai exterior i utilitzar-les adequadament en l'acció motriu.

NÚM. 9: Relacionar les nocions espacials tot aplicant-les a un espai concret (pista esportiva, la natura, un plànol, etc.)

NÚM. 18: Executar els gestos bàsics dels diferents esports individuals, d'adversari i col·lectius practicats.

NÚM. 19: Utilitzar l'estratègia individual i d'equip bàsic dels esports que es realitzin.

NÚM. 20: Aplicar les regles fonamentals de les activitats físiques que es practiquin.

NÚM. 22: Respectar les regles i aplicar normes de joc.

### c. Objectius Didàctics de la Unitat de Programació

En acabar la unitat de programació l'alumne serà capaç de:

1. Conservar la pilota en una situació d'igualtat (4x4)
2. Finalitzar amb llançament a porteria des de 5 m amb una situació d'igualtat (4x4)
3. Conèixer els aspectes bàsics del reglament de minihandbol.
4. Comportar-se respectuosament amb els seus companys
5. Acceptar les regles i normes dels diferents jocs realitzats
6. Dutxar-se i canviar-se de roba després de cada sessió

### **4. ACTIVITATS D'APRENTATGE**

Les activitats d'ensenyament-aprenentatge que proposem responen a una evolució lògica a partir de les activitats de la Unitat de Programació I "Llança't al minihandbol!".

1. Pràctica de les activitats d'avaluació inicial (sessions 1 i 2).
2. Repàs dels continguts més importants de la Unitat de Programació I, sobretot pel que fa a la conservació de la pilota (sessions 3 i 4).
3. Execució de tasques i jocs dirigits a l'organització bàsica de l'atac i la defensa (sessions 5 i 6)
4. Pràctica del mitjà bàsic tàctic que utilitzarem com a base pel treball dels desmarcatges intencionats (sessions 7 i 8).
5. Estructuració del joc tant en atac com en defensa: pràctica de les maniobres a partir de l'1x1 (sessions 9 i 10).
6. Pràctica d'un altre mitjà bàsic tàctic: l'encreuament (sessions 11 i 12).
7. Activitats d'avaluació final (sessió 13).



# *Passa i vine a jugar a Mini-Handbol!*

*Unitat de Programació*

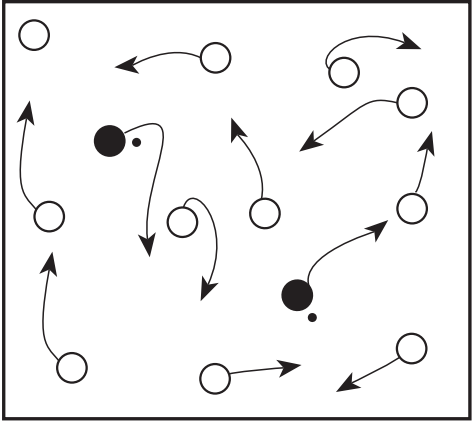
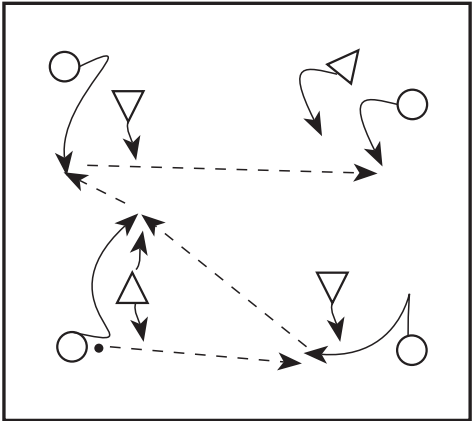
## **5. FULLS DE SESSIONS**

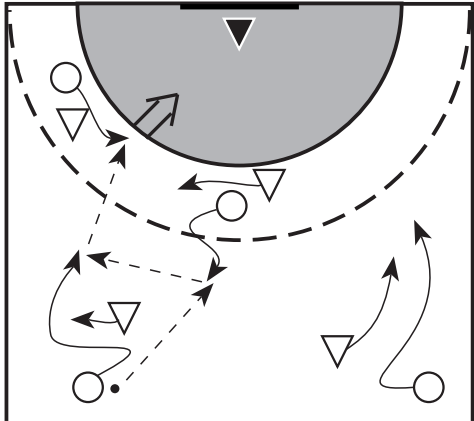


FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL  
Escola de Tècnics      Comitè Tècnic i d'Activitats

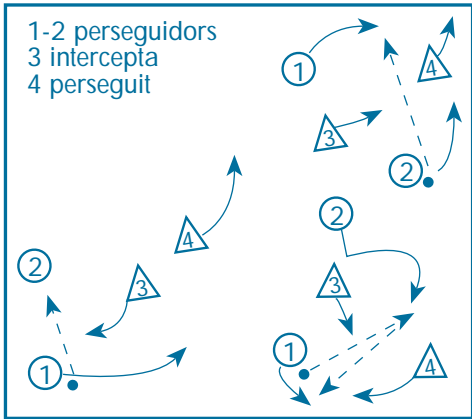
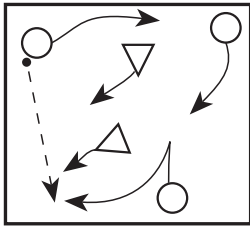


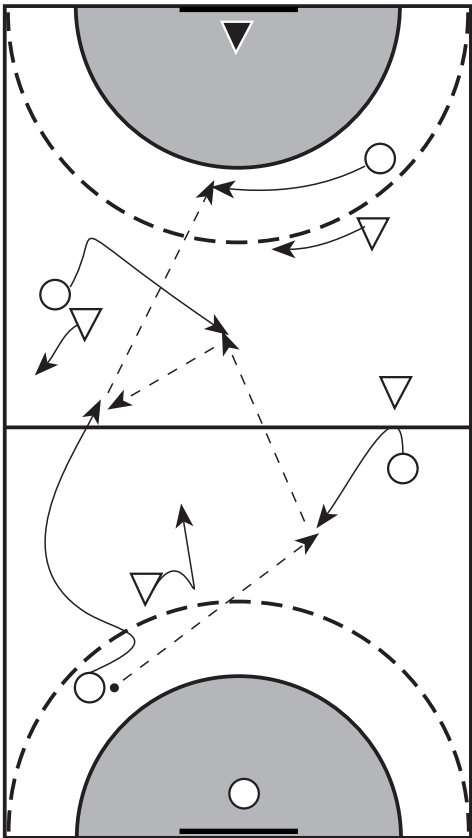
Material: 8 pilotes d'handbol, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
8'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>"Tocar i parar"</p> <p>Dividim en dos grups de 12/15 alumnes que juguen en mitja pista poliesportiva. Dos perseguidors amb una pilota adaptada, per distingir-se, han de tocar a un altre jugador. Quan el toquin canvien amb ell, en el rol del joc.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• introduir més perseguidors</li><li>• els perseguidors es desplacen botant la pilota.</li></ul>	
15'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>Avaluació del "Joc de les 10 passades"</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x4 en mitja pista de bàsquet</li><li>- Els quatre defensors sense contacte</li></ul> <p>Cada grup de quatre disposarà de 2 minuts per intentar fer el nombre màxim de passades.</p> <p>Es comptabilitzarà l'intent amb més passades.</p> <p>Barem:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Més de 10: Excel·lent</li><li>• 10 passades: Notable</li><li>• 8,9 passades: Bé</li><li>• 6,7 passades: Suficient</li><li>• Menys de 6: Insuficient</li></ul>	

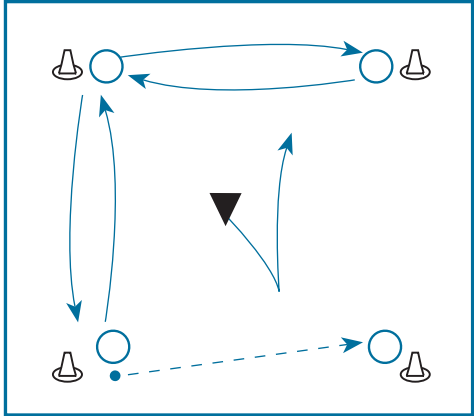
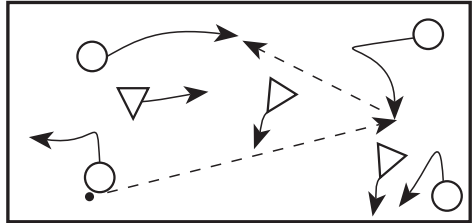
T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>"Atacs de 4 x 4"</p> <p>En un espai de mig camp de minihandbol (mig camp de bàsquet) els quatre atacants han d'intentar superar als quatre defensors i llançar a porteria des de 5 m (àrea de porteria).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Els defensors no poden tocar els atacants, però sí interceptar la pilota.</li> <li>- Cada grup de quatre farà quatre intents</li> </ul> <p>Barem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalitzar amb quatre llançaments a porteria (entre els tres pals): Notable.</li> <li>• Finalitzar amb tres llançaments a porteria (entre els tres pals): Bé.</li> <li>• Finalitzar amb dos llançaments a porteria (entre els tres pals): Suficient.</li> <li>• Finalitzar amb un llançament a porteria (entre els tres pals): Insuficient.</li> </ul> <p>Si en algun intent s'aconsegueix fer gol es puja la nota un nivell</p> <p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	
2'	<p>Explicació i reflexió sobre els objectius de la Unitat de Programació de minihandbol</p>	

Material: 8 pilotes, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>"Pilota caçadora"</p> <p>En un espai delimitat, en grups de 4 amb una pilota. Dos alumnes amb pilota mitjançant passades han de tocar a un altre jugador i evitar que l'altre jugador no els intercepti la pilota. Quan cacen el jugador que fuig, canvien les funcions.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• posar més parelles amb pilota</li></ul>	
15'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>"3 x 2" Mantenir la possessió de la pilota</p> <p>En un espai delimitat 10 m x 10 m. Grups de 5 alumnes. 3 jugadors amb una pilota mitjançant les passades intentent que els altres 2 jugadors no els hi prenguin. Els jugadors atacants perdran la possessió de la pilota si:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- un defensor la intercepta</li><li>- la pilota va fora del terreny de joc</li><li>- repeteixen la passada al jugador que l'ha passat</li><li>- té la pilota més de 5 segons adaptada</li><li>- bota la pilota</li></ul> <p>Quan els defensors recuperen la pilota canvien per antiguitat pel jugador que ha comès l'errada</p>	

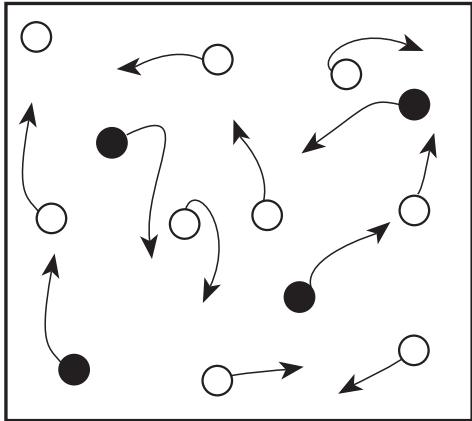
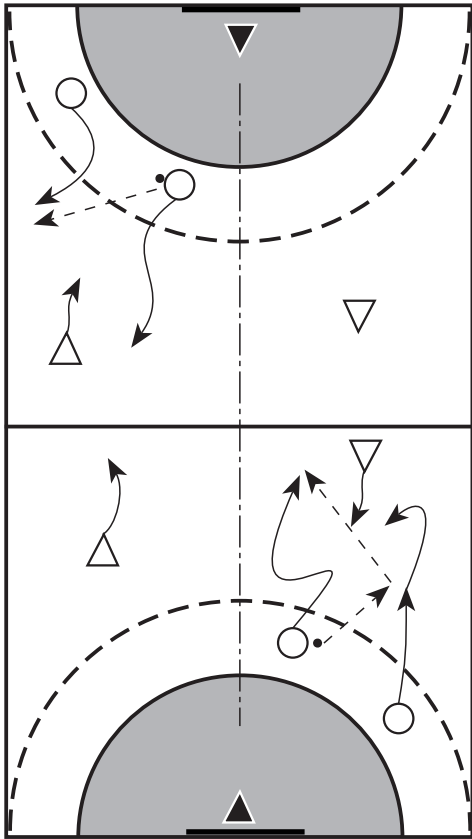
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit"</p> <p>Les regles bàsiques amb les que plantejarem els partits a les classes són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juguem en un terreny de joc d'aproximadament 20/28 m de llarg i 13/15 m d'ample. Les àrees són rodones de 5/6 m de radi.</li> <li>• La pilota és de 44-48 cm de diàmetre. Participen 5 jugadors (4 i el porter) per equip.</li> <li>• Després d'un gol es posa novament en joc la pilota mitjançant un servei de porteria.</li> <li>• L'inici del joc el fem amb un salt entre dos (servei d'àrbitre).</li> <li>• Els jugadors poden retenir la pilota a les mans 5 segons com a màxim.</li> <li>• Juguem sempre amb defensa individual.</li> </ul> <p>Regles per a aquesta activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abans de llançar fer 5 passades</li> <li>- no botar la pilota</li> </ul>	
5'	<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p> <p>Avaluació inicial conceptes:  <b>TEST BÀSIC DE MINI-HANDBOL</b>                  (el trobareu al dors de la fitxa núm.13)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barem:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>10 correctes: Excel.lent</li> <li>9 correctes: Notable</li> <li>8 correctes: Bé</li> <li>6,7 correctes: Suficient</li> <li>Menys de 6: Insuficient</li> </ul> </li> <li>• Respostes correctes:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>1) c 2) c 3) a 4) c 5) c</li> <li>6) c 7) b 8) a,c,d 9) b 10) a</li> </ul> </li> </ul>	<p>Avaluació final • Passa i vine a jugar a Mini-Handbol! • Sessió 13</p> <p><b>TEST DE MINI-HANDBOL</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quan dura un partit de minihandbol?             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 2 parts de 30 minuts</li> <li>b. 4 parts de 5 minuts</li> <li>c. 4 parts de 10 minuts</li> </ul> </li> <li>2. Els jugadors no poden entrar a l'àrea de minihandbol, però, el porter pot sortir de l'àrea?             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. sí, sempre</li> <li>b. sí, sino té la pilota</li> <li>c. no, mai</li> </ul> </li> <li>3. Quan l'equip contrari treu un cop franc podem estar a una distància mínima respecte a la pilota de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 2 metres</li> <li>b. 3 metres</li> <li>c. 5 metres</li> </ul> </li> <li>4. Quan el jugador comet la infracció d'entrar a l'àrea, com podem posar en joc la pilota?             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. treu el porter des de la línia de servei de gol</li> <li>b. treu el jugador des d'el lloc on s'ha comès la infracció</li> <li>c. treu el porter des de qualsevol punt de la línia de l'àrea</li> </ul> </li> <li>5. Quines d'aquestes accions són dolentes?             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. botar i agafar la pilota i després passar-la</li> <li>b. donar tres passes, botar, donar tres passos més i llançar a porteria la pilota</li> <li>c. botar, agafar la pilota i tornar-la a botar</li> </ul> </li> <li>6. Com treuen un servei de banda?             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. des de fora del terreny de joc a la zona on ha sortit, projectant la pilota amb les dues mans por sobre del cap.</li> <li>b. des de qualsevol lloc de la línia on ha sortit</li> <li>c. des d'on ha sortit la pilota trobant la línia de banda</li> </ul> </li> <li>7. Des d'on s'ha de posar la pilota en joc quan es fa un gol?             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. des del mig del camp</li> <li>b. des de l'àrea de porteria</li> <li>c. des de darrere de la línia de fons</li> </ul> </li> <li>8. Quan jugem un partit, al jugador de l'altre equip l'hem d'insultar sempre però sempre l'hem respectar. Marca tres accions que mai has de fer:             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. empenyer-lo</li> <li>b. acompanyar-lo</li> <li>c. colpejar-lo</li> <li>d. agafar-lo</li> <li>e. posar-me davant</li> </ul> </li> <li>9. A la defensa individual quan el meu oponent té la pilota he de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. canviar ràpidament d'oponent i anar a desfermar un altre</li> <li>b. impedir que progressi cap a porteria</li> <li>c. fer falta</li> </ul> </li> <li>10. A l'atac quan no tinc la pilota he de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>a. desmarcar-me per col·laborar amb els meus companys</li> <li>b. cridar demanant la pilota al meu lloc</li> <li>c. desentendre'm del company que té la pilota</li> </ul> </li> </ol> <p>FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL                  Escola de Tècnics Comitè Tècnic i d'Activitats</p> <p>Ed. 2/98</p>
1'	<p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït a la sessió</p>	

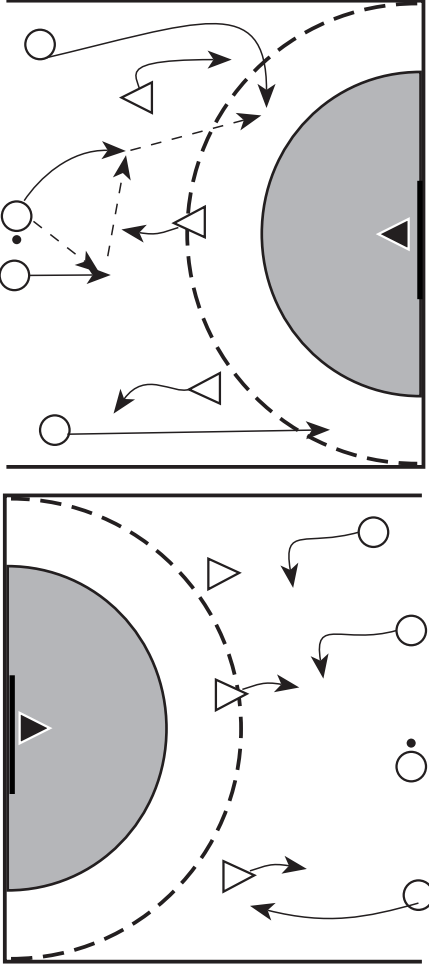
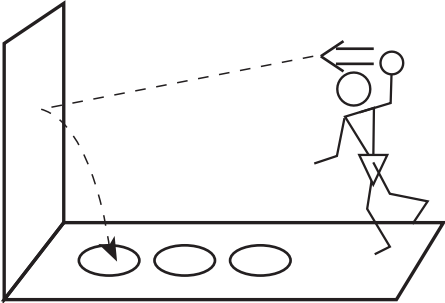
Material: 8 pilotes, petos, 12 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<b>ESCALFAMENT</b>  "Les 4 cantonades amb pilota" 4 jugadors situats en un quadrat de 3 m que es fan passades amb una pilota i intercanvien els llocs sense que un defensor els intercepti la pilota, ni els prengui el lloc.	
15'	<b>PART PRINCIPAL</b>  "4x3" Conservar la possessió de la pilota En un espai delimitat 20 m x 10 m. Grups de 7 alumnes. 4 jugadors amb una pilota mitjançant les passades intenten que els altres 3 jugadors no els hi prenguin. Els jugadors atacants perden la possessió de la pilota si: - un defensor la intercepta - la pilota va fora del terreny de joc - repeteixen la passada al jugador que l'ha passada - Té la pilota més de 5 segons adaptada - bota la pilota Quant els defensors recuperen la pilota canvien per antiguitat pel jugador que ha comès l'errada  Variants: • tocar al jugador amb pilota	

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit"</p> <p>Normes:                      Els jugadors abans de llançar a porteria han de fer 6 passades.                      A més els jugadors porten un mocador a l'esquena enganxat als pantalons. Si algun defensor, quan l'atacant té la pilota a la mà, li pren, perd la pilota.                      Només es pot fer un bot per progressar.</p>	
	<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p>	
4'	<p>"Miniroda de llançaments"</p> <p>Han de fer un llançament des de cadascuna de les zones assenyalades al gràfic.                      El llançament es realitza després del cicle de passes</p>	
1'	<p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït a la sessió</p>	

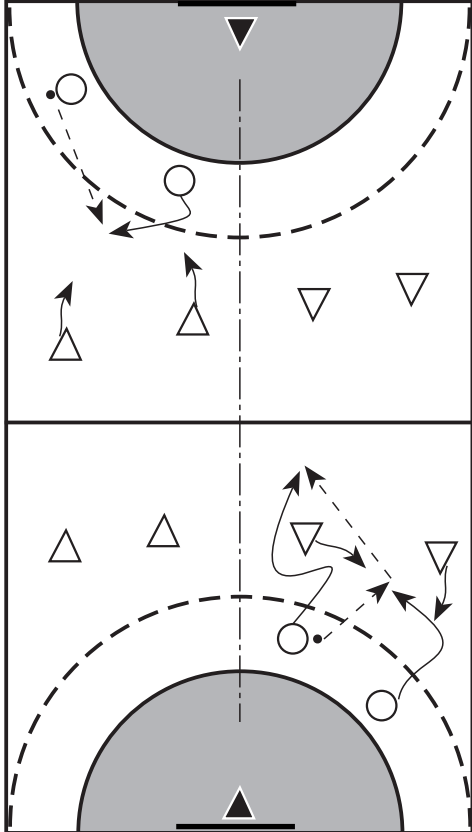
Material: 8 pilotes, petos, 12 cons, 12 cercols

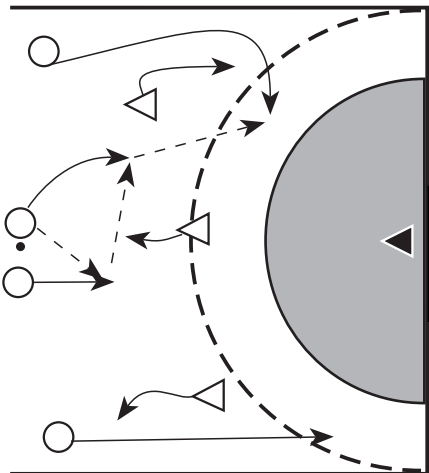
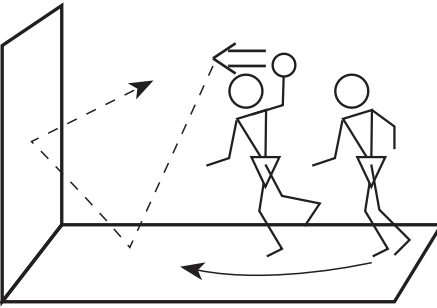
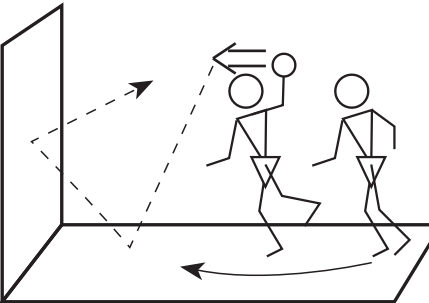
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>"Estàtues"</p> <p>Dividim el grup en dos subgrups de 12/15 alumnes que treballen cadascun en mitja pista poliesportiva.</p> <p>A cada grup hi ha 4/5 perseguïdors identificats amb un peto o una pilota, aquests han d'immobilitzar a la resta de jugadors tocant-los.</p> <p>Els jugadors que s'escapen poden salvar els immobilitzats picant-los a la mà.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• canviar la forma de salvar els immobilitzats.</li></ul>	
15'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>"2x1" a cada quart del terreny de joc (gràfic)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Els atacants han d'avançar fins a l'àrea contrària.</li><li>2. Atacants no poden botar.</li></ol>	

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"4x3" per onades</p> <p>Els alumnes van sortint en grups de 4 atacants amb l'objectiu de progressar cap a la porteria per fer gol, sense que els 3 defensors interceptin la pilota.</p> <p>Regles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abans de llançar a porteria fer 6 passades</li> <li>- no botar</li> <li>- tots han d'haver rebut la pilota abans de llançar a porteria</li> </ul>	
<b>TORNADA A LA CALMA</b>		
4'	<p>"Diana al terra"</p> <p>Els alumnes es distribuïxen en grups de 6 davant d'una paret. Al terra col·loquem 3 cercles. L'objectiu del joc és llançar la pilota (des d'una distància de 5 metres) contra la paret per a què aquesta boti dintre del primer cercle. Si s'aconsegueix ho intenta amb el segon, així successivament. Podem fer que els alumnes abans del llançament facin el cicle de passes.</p>	
1'	<p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït a la sessió</p>	

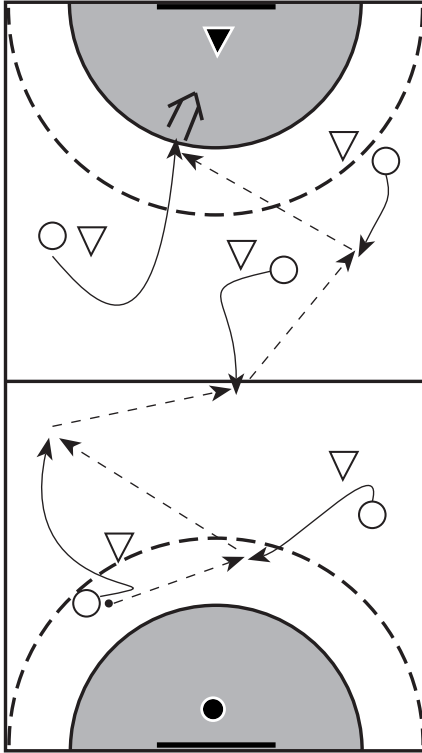
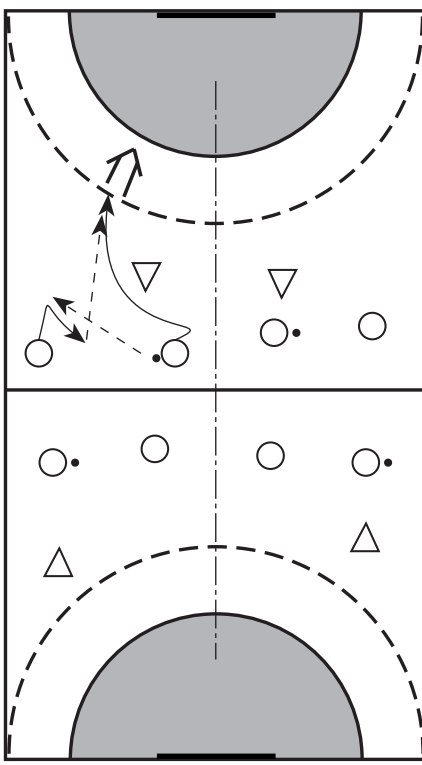


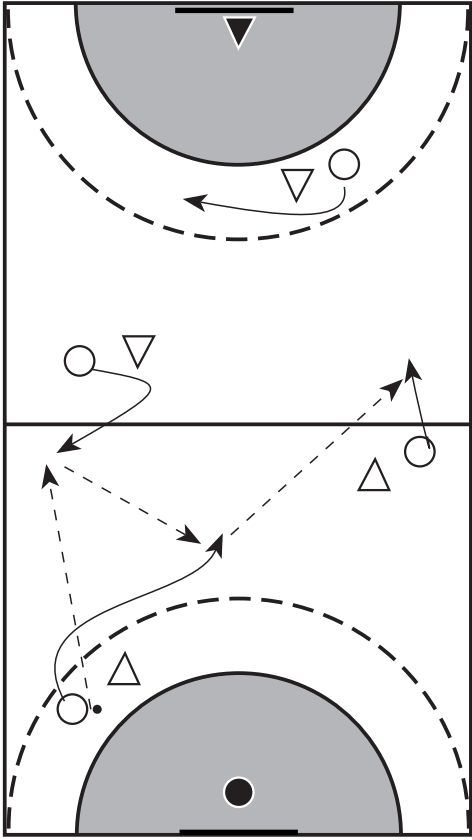
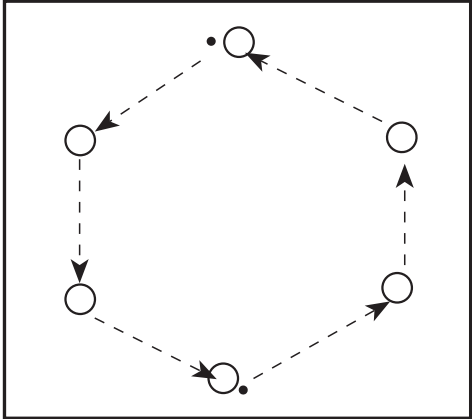
Material: 8 pilotes d'handbol, petos, 12 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>"Estàtues"</p> <p>Dividim el grup en dos subgrup de 12/15 alumnes que treballen cadascun en mitja pista poliesportiva.</p> <p>A cada grup hi ha 4/5 perseguïdors identificats amb un peto o una pilota, aquests han d'immobilitzar a la resta de jugadors tocant-los.</p> <p>Els jugadors que escapen poden salvar els immobilitzats passant per sota de les cames.</p> <p>L'objectiu és reflexionar sobre l'ocupació de l'espai i la necessitat d'una estratègia per part dels atacants i dels defensors per aconseguir el seu objectiu.</p>	
15'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>"2x2" en cada quart del terreny de joc (gràfic)</p> <p>Regles:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Atac poden fer bot unitari.</li><li>2. Els defensors es preocupen de defensar, principalment, la línia de tir. L'objectiu és mantenir els dos jugadors dins del camp visual.</li></ol>	

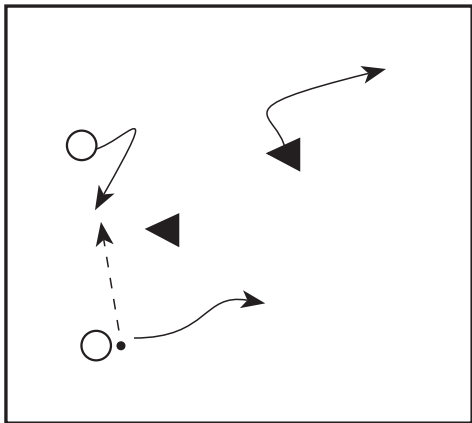
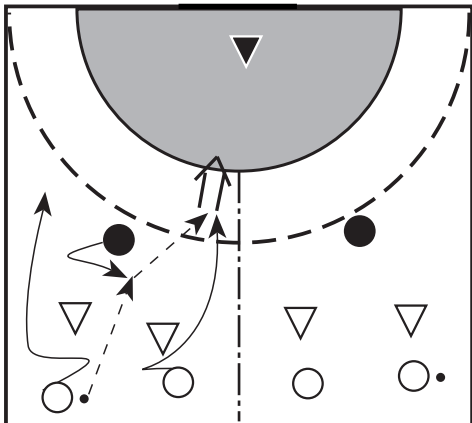
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"4x3" per onades</p> <p>Els alumnes van sortint en grups de 4 atacants amb l'objectiu de progressar cap a porteria per fer gol, sense que els 3 defensors interceptin la pilota.</p> <p>Regles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- abans de llançar a porteria fer 6 passades al primer mig camp i 6 al segon</li> <li>- no botar</li> <li>- tots han d'haver rebut la pilota abans de llançar a porteria</li> </ul>	 
4'	<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p> <p>"Pilotat paret"</p> <p>Els alumnes s'organitzen en grups de 3/6 alumnes amb una pilota i se situen davant una paret. Han d'intentar fer que la pilota doni un bot en terra, un altre a la paret, la toqui el següent jugador i així successivament. La pilota després del rebot de la paret no pot botar a terra, abans ha de tocar-la un altre jugador.</p> <p>Podem jugar fent que sigui eliminatori o restant punts.</p>	
1'	<p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït a la sessió</p>	

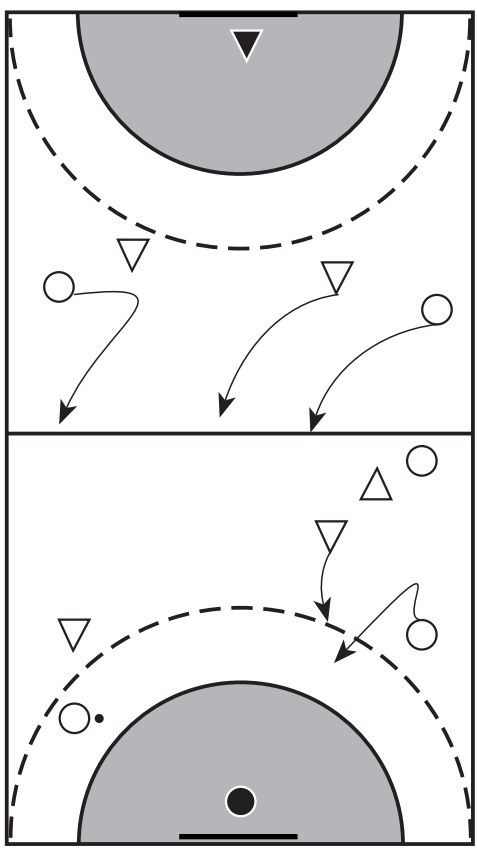
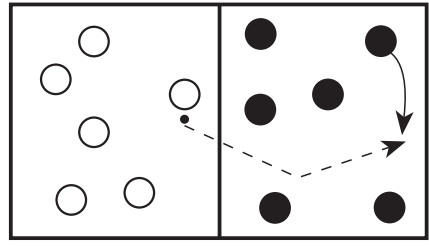
Material: 8 pilotes, petos, 4 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>"Handbol de cap"</p> <p>Es juga com l'handbol però sense porter. Per fer gol, un company ha de fer una passada per a què un altre pugui donar un cop de cap.</p> <p>Organització: la classe dividida per la meitat, es juguen dos partits simultanis.</p> <p>Norma: no es pot botar la pilota</p>	
15'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>"2x1"</p> <p>Passar la pilota al jugador que fa de recolzament (pivot), desmarcar-se, rebre la pilota i llançar a porteria (vegeu gràfic).</p> <p>Progressió:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. defensa amb les mans al darrere</li><li>2. defensa se situa amb un lloc amb desavantatge</li><li>3. defensa normal</li></ol>	

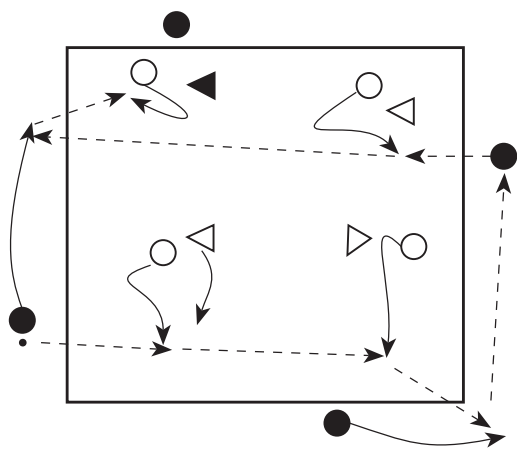
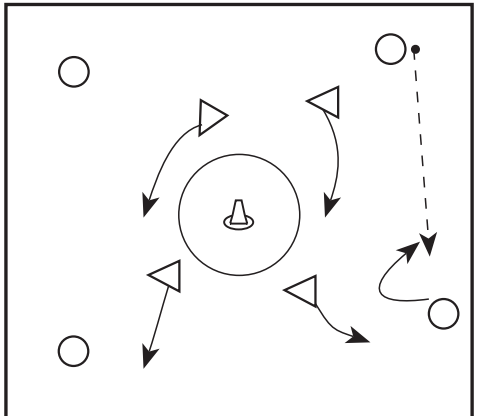
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit"</p> <p>Regles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- el gol després d'una passada i va, val el doble</li> <li>- no es pot botar</li> </ul>	
4'	<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p> <p>"Persecució de pilotes"</p> <p>Grups de 6 alumnes amb 2 pilotes, situats en cercle.</p> <p>Han d'intentar, passant-se la pilota d'un en un, que la pilota que es passen atrapi a l'altre. Les pilotes han d'anar en el mateix sentit.</p>	
1'	<p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït a la sessió</p>	

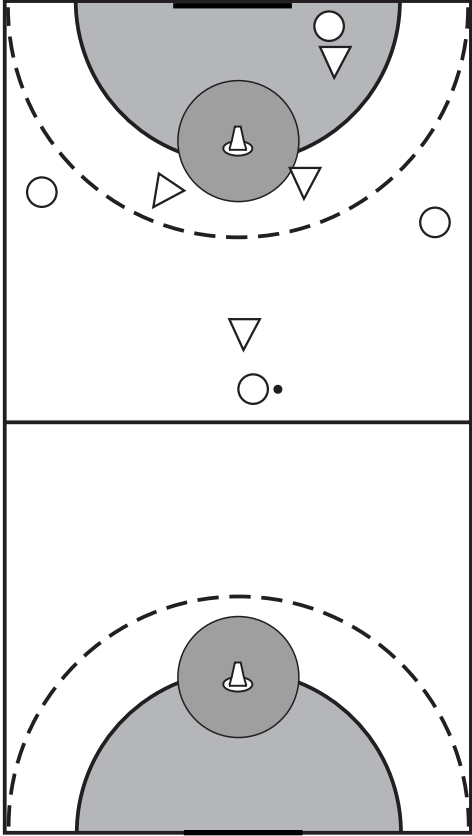
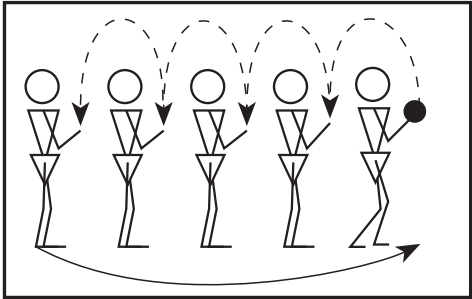
Material: 8 pilotes, petos, 4 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>"Pilota caçadora"</p> <p>En un espai delimitat, en grups de 4 amb una pilota. Dos alumnes amb pilota, mitjançant passades, han de tocar a un altre jugador i evitar que l'altre jugador no els intercepti la pilota. Quan cacen el jugador que fuig canvien les funcions. Els perseguïdors no poden córrer amb la pilota adaptada, ni botar-la.</p>	
15'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>"3x2" dos contra dos, més un recolzament</p> <p>Passar-se la pilota fins que conectin amb el jugador que fa de recolzament (pivot), desmarcar-se, rebre la pilota i llançar a porteria (vegeu gràfic).</p> <p>No poden botar la pilota.</p> <p>Progressió:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. defensa amb les mans al darrere</li><li>2. defensa normal</li></ol>	

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit"</p> <p>Regles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'atac pot utilitzar el bot unitari</li> <li>- defensa individual, però els defensors han d'estar sempre defensant entre la pilota i la porteria. Plantejar com es defensa una passada i va</li> </ul>	
4'	<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p> <p>"Bot gol"</p> <p>En un espai delimitat 10 m x10 m. dividit en dos camps. Fem grups de 6 alumnes en 2 equips de 3. L'objectiu és intentar llançar la pilota a l'altre camp, que boti una vegada i traspassi la línia de fons (1 punt). Quan no tens la pilota has d'intentar evitar que traspassi la teva.</p>	
1'	<p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït a la sessió</p>	

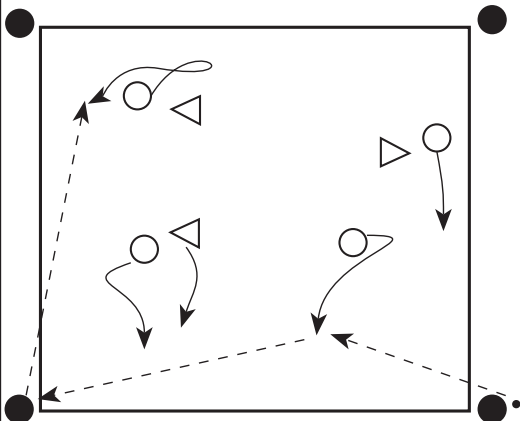
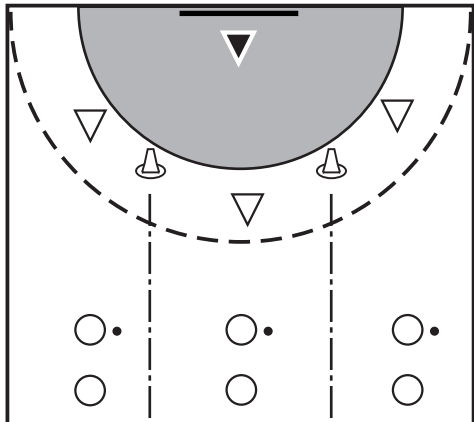
Material: 8 pilotes, petos, 8 cons

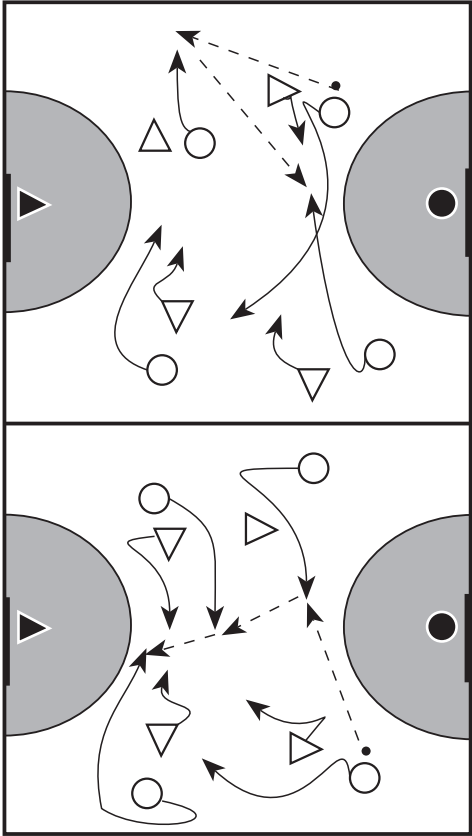
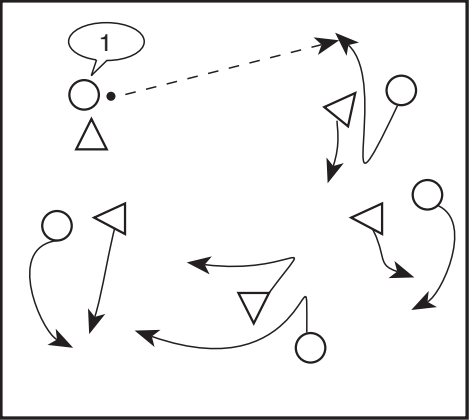
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>"Els passadors"</p> <p>Dividim la classe en dos grups de 12/16 alumnes en mitja pista i aquests en 3 o 4 equips.</p> <p>Un equip és fora d'un espai delimitat (5 m x 5 m) amb la pilota i els dos equips restants, dintre, un equip és defensor i l'altre és l'atacant. L'objectiu del joc és fer, amb la col·laboració de l'equip de fora, 10 passades. Qui fa 10 passades guanya un punt i continua dintre de l'espai i l'altre equip es canvia amb l'equip de suport.</p>	
15'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>"4x4" Enderrocar el con que és dins del cercle Fer grups de 8, amb dos equips de 4. Amb les normes del minihandbol han de tirar a terra el con per aconseguir el gol. Aquest con és en un cercle de 3 m de diàmetre. Vegeu gràfic.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- substituir el con per un jugador</li></ul>	

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit"</p> <p>Per aconseguir un punt han d'enderrocar el con de l'altre equip.</p> <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si planten la pilota al cercle aconseguen 1/2 punt.</li> </ul> <p>Normes: Els defensors han d'ajudar el defensor del jugador amb pilota.</p>	
4'	<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p> <p>"Transportar la pilota"</p> <p>Fem grups de 5 amb pilota. Els alumnes asseguts en filera, separats per grups i situats a un costat de la pista poliesportiva. El primer passa la pilota al segon fins que arribi a l'últim. Aquest agafa la pilota, s'aixeca i es col·loca el primer. L'objectiu és arribar a l'altre costat del camp el més ràpidament possible fent el màxim nombre de passades.</p>	
1'	<p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït a la sessió</p>	

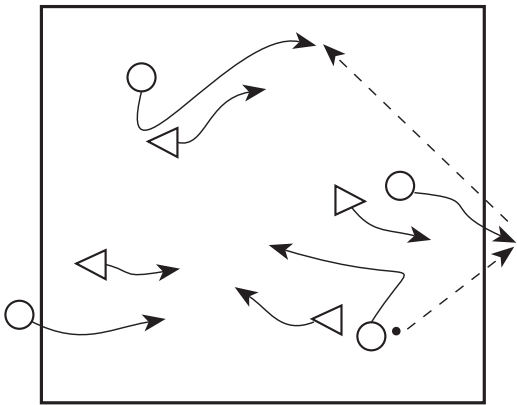
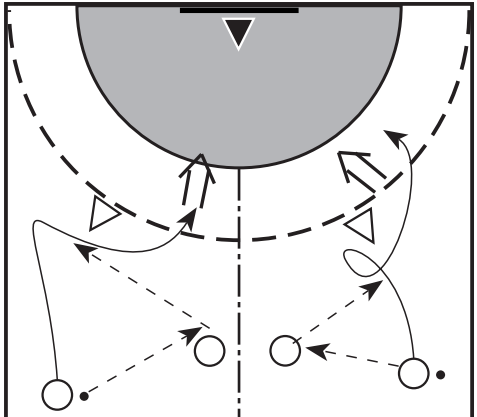


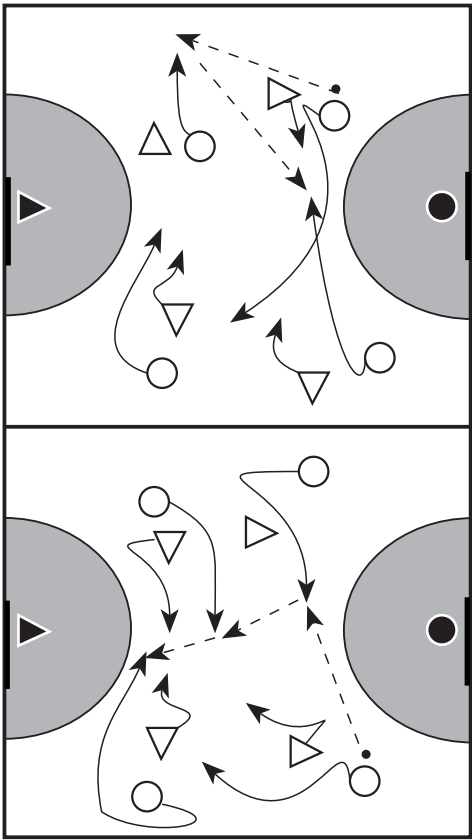
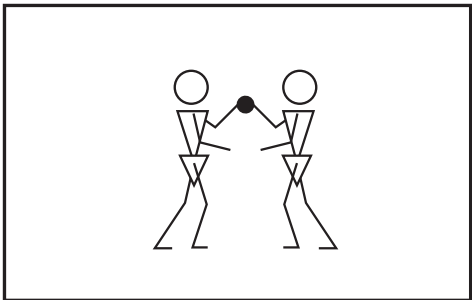
**Material:** 8 cons, 8 pilotes, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>El joc de les 10 passades amb companys-suports a les quatre cantonades</p> <p>Grups de 12 (3 grups de 4) en un espai delimitat per cons (quadrat):</p> <p>Els atacants han de mantenir la possessió de la pilota mentre quatre defensors que es troben dins el quadrat, i que no poden sortir, intenten interceptar la pilota.</p> <p>Els atacants poden recolzar-se en els jugadors exteriors</p>	
10'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>Maniobres (situacions d'1x1)</p> <p>Grups de 3:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desbordar el defensor sense tenir en compte el cicle de passes.</li></ul> <p>L'objectiu serà plantar la pilota darrere la línia.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Des de la posició d'aturats amb la pilota adaptada, desbordar al defensor acabant en llançament</li><li>• Autopassada + desbordar al defensor amb pilota adaptada + llançament</li></ul> <p>NOTA IMPORTANT: no fixar-se massa en si fan les tres passes reglamentàries</p>	

T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>Situació global (5x5)</p> <p>Dos grups (5x5) juguen a l'ample de la pista d'handbol en cada mig camp i un grup de 5 darrere de la línia de fons fent una tasca alternativa (3x2)</p> <p>Cada 5 min. rotació dels grups</p> <p>- Consignes en defensa: Defensors entre pilota i porteria pròpia mirant pilota i atacant Defensar la zona on es troba la pilota (tancar la zona central)</p> <p>- Consignes per l'atac: Mantenir l'estructura de quatre de dominó</p>	
5'	<p><b>PART FINAL</b></p> <p>El joc de les 10 passades fent les passades amb la mà no hàbil</p>	

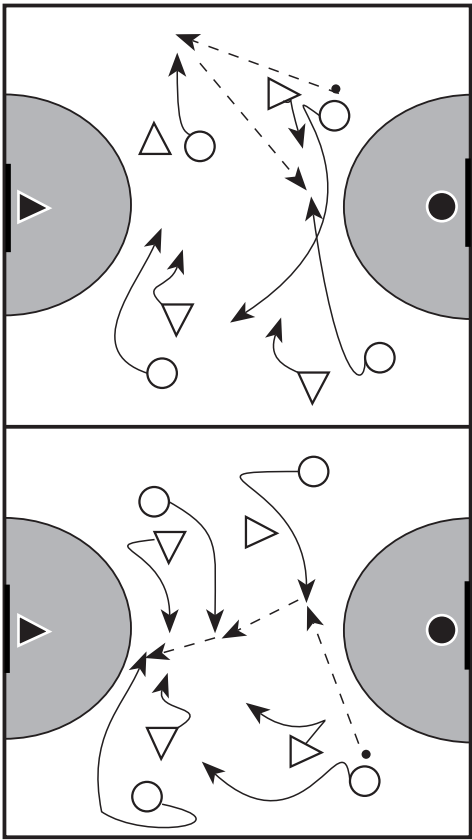
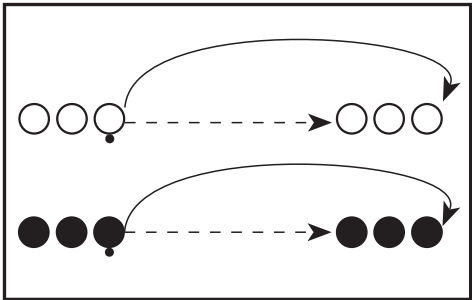
**Material:** 12 pilotes, petos, 4 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>Situació de 4x4 en un espai delimitat Objectiu: aconseguir fer 10 passades</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atacants: Un atacant pot sortir fora de l'espai per convertir-se en jugador suport</li><li>- Defensors: No poden sortir de l'espai a defensar</li></ul>	
10'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>Maniobres (situacions d'1x1) Grups de 4: Un jugador es col·loca com a suport per a la passada inicial + superar al defensor + llançament a porteria</p>	

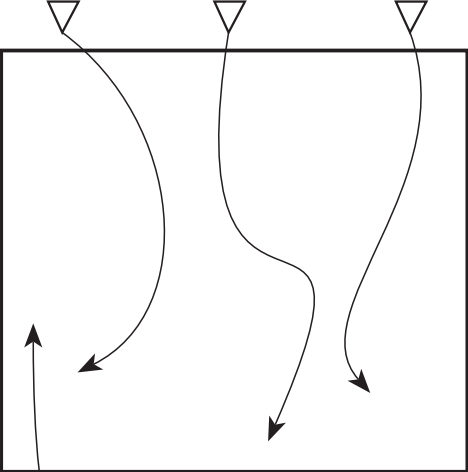
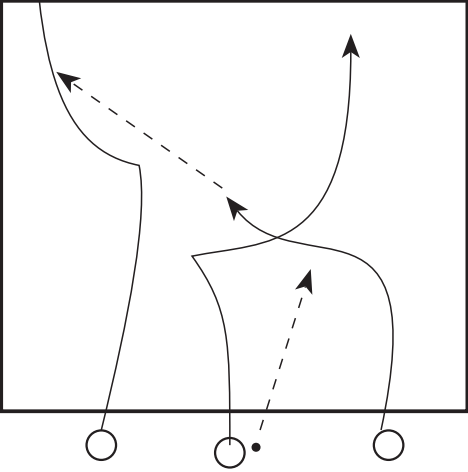
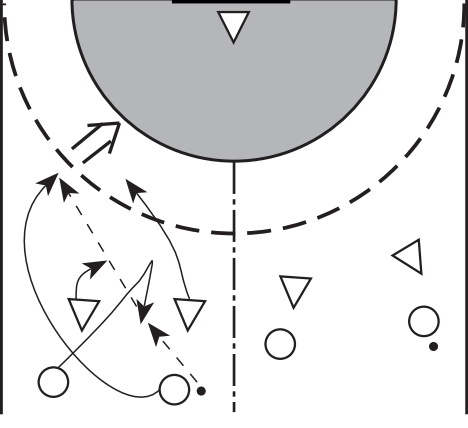
T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>Situació global (5x5) Igual que en la sessió num.9</p> <p>NOTA IMPORTANT: hem d'insistir, sobretot, en l'organització de la defensa (situació defensiva) Si cal valdria la pena afegir una consigna al joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan el professor xiuli tots s'han de quedar en el lloc on es trobin (com estàtues) i analitzar les posicions dels defensors i dels atacants Si s'han de rectificar posicions fer-ho abans de tornar a posar en marxa el joc</li> </ul>	
5'	<p><b>PART FINAL</b></p> <p>"Pols" amb pilota adaptada. Un jugador agafa la pilota amb la mà i un altre li intenta prendre amb la seva.</p>	

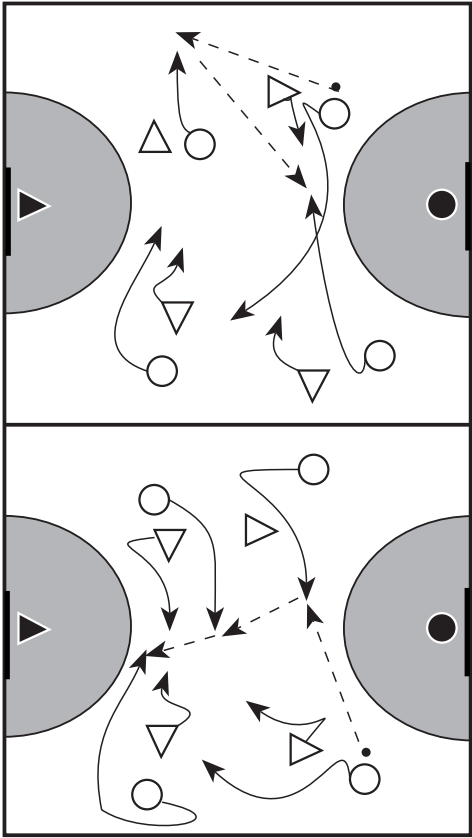
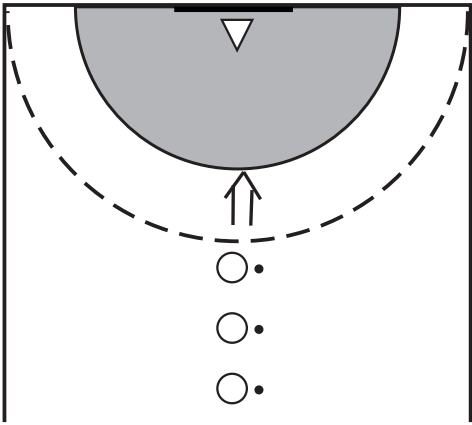
Material: 4 pilotes d'handbol

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>Situacions de 2x2 sense pilota Partint de la situació que indica el gràfic, els atacants han d'intentar superar els dos defensors sense que siguin tocats (similar al "joc de la cadena")</p> <p>Defensors: NO al canvi de posició Sí al canvi d'oponent, només es pot tocar a un atacant</p>	
5'	<p>Igual que l'anterior però amb tota la pista</p> <p>••• Aquests dos jocs es poden fer dividint l'amplada de la pista en tres espais</p>	
10'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>Proposem la segona tasca de l'escalfament però ara amb pilota (situació de 2x2).</p> <p>Consignes atac:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El jugador amb pilota intenta traspasar la línia sense ser tocat per un defensor. Es recomana no ser rigorós amb el cicle de passes.</li> </ul> <p>Consignes defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tocar a jugador amb pilota</li> </ul>	

T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>Situació global 5x5</p> <p>En l'espai real de joc (pista de minihandbol) proposant tasques alternatives per a la resta de la classe en funció de les seves deficiències tècniques (jocs de les 10 passades, llançaments, maniobres 1x1, cicle de passes, etc.)</p> <p>Pautes partit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atacants: poden intercanviar posicions entre les dues línies del 2:2 (4 de dominó) de forma lliure però mantenint sempre l'estructura</li> <li>- Defensors: es permet el canvi d'oponent</li> </ul>	
5'	<p><b>PART FINAL</b></p> <p>En dues files enfrontades, passada i vaig a l'altra fila (canviant els tipus de passades, les formes de desplaçament a la fila contrària...)</p>	

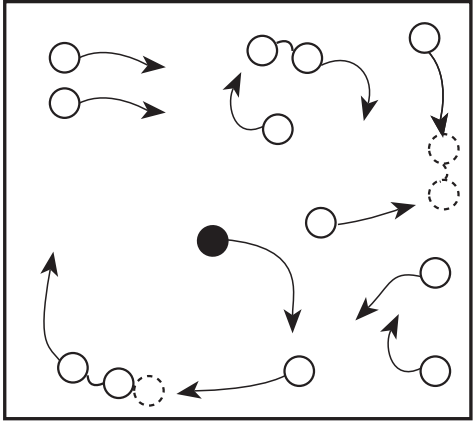
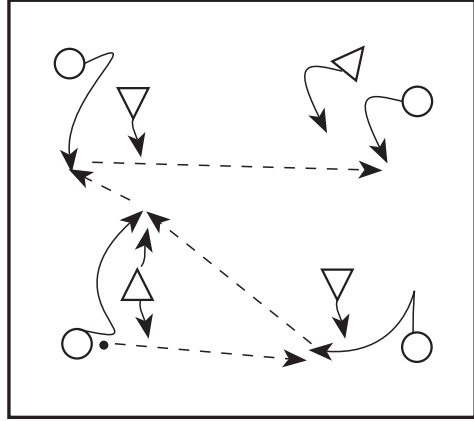
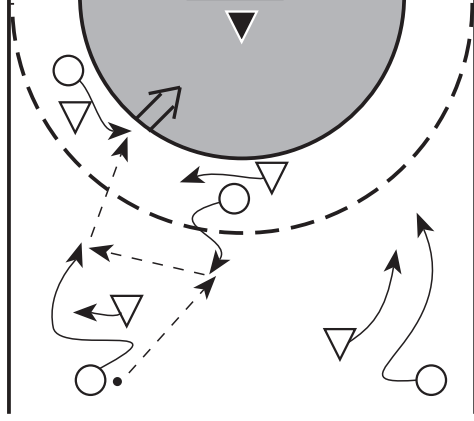
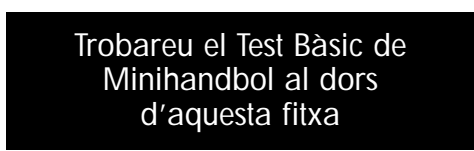
Material: 4 pilotes d'handbol

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>En la línia dels jocs de la sessió anterior us proposem un pas endavant en la progressió cap als encreuaments: una situació de 3x3 amb pilota amb l'objectiu de travessar, el jugador amb pilota, la línia de fons sense ser tocat</p>	 <p>Diagrama que mostra una situació de calentament en un camp de 3x3. A la línia de fons hi ha tres jugadors defensius (triangles invertides). A la línia de mitja hi ha tres jugadors atacants (círcols). Una línia de fons està marcada amb una línia puntejada. Una pilota (círcol amb punt) està a la línia de mitja. Fletxes indiquen moviments de la pilota i dels jugadors.</p>
10'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>Situacions de 2x2 amb pautes a nivell de presa de decisions: Jugador amb pilota ataca "porta", és a dir, espai entre els dos defensors. L'objectiu dels atacants és fer gol com més aviat millor.</p> <p>Possibles decisions: Si supera a defensors, llançament a porteria Si el seu defensor tanca la porta, el seu company es desmarca en encreuament per ocupar l'espai lliure Si és l'altre defensor qui tanca la porta (canvi d'oponent) llavors el company penetra (es desmarca) perpendicular a porteria</p>	 <p>Diagrama que mostra una situació de 2x2 a nivell de presa de decisions. A la línia de fons hi ha dos jugadors defensius (triangles invertides). A la línia de mitja hi ha dos jugadors atacants (círcols). Una pilota (círcol amb punt) està a la línia de mitja. Fletxes indiquen moviments de la pilota i dels jugadors.</p>
		 <p>Diagrama que mostra una situació de 2x2 amb porteria. A la línia de fons hi ha una porteria (arc gris) i dos jugadors defensius (triangles invertides). A la línia de mitja hi ha dos jugadors atacants (círcols). Una pilota (círcol amb punt) està a la línia de mitja. Fletxes indiquen moviments de la pilota i dels jugadors.</p>

T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>Situació global 5x5 igual que en la sessió anterior.</p>	
5'	<p><b>PART FINAL</b></p> <p>Competició de llançaments de penals variant la forma de llançament i la direcció dels mateixos.</p>	



Material: 8 pilotes, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p><b>ESCALFAMENT</b></p> <p>"Tocar i parar" (2 sí, 3 no)                      Dos grup de 12/15, en mitja pista. Un perseguidor intenta tocar la resta de jugadors, aquests, per a no ser tocats, poden agafar-se de la mà d'un company. Si a aquesta parella, s'hi agafa un tercer sobre el del costat contrari i ha de marxar ja que podria ser tocat.</p>	
15'	<p><b>PART PRINCIPAL</b></p> <p>Avaluació del "Joc de les 10 passades"                      • 4x4 en mitja pista de bàsquet                      • Els quatre defensors sense contacte                      Cada grup de quatre disposarà de 2 minuts per intentar fer el nombre màxim de passades.                      Es comptabilitzarà l'intent amb més passades. Barem:                      • Més de 10: Excel.lent • 10 passades: Notable                      • 8,9 passades: Bé • 6,7 passades: Suficient                      • menys de 6: Insuficient</p>	
15'	<p>"Atacs de 4 x 4"                      En un espai de mig camp de minihandbol (mig camp de bàsquet) els quatre atacants han d'intentar superar als quatre defensors i llançar a porteria des de 5 m (àrea de porteria).                      - Els defensors no poden tocar els atacants, però sí interceptar la pilota.                      - Cada grup de quatre farà quatre intents                      Barem:                      • Finalitzar amb quatre llançaments a porteria (entre els tres pals): Notable.                      • Finalitzar amb tres llançaments a porteria (entre els tres pals): Bé.                      • Finalitzar amb dos llançaments a porteria (entre els tres pals): Suficient.                      • Finalitzar amb un llançament a porteria (entre els tres pals): Insuficient.                      Si en algun intent s'aconsegueix fer gol es puja la nota un nivell</p>	
5'	<p><b>TORNADA A LA CALMA</b></p> <p>Avaluació inicial conceptes:  <b>TEST BÀSIC DE MINI-HANDBOL</b>                      • Barem:                      10 correctes: Excel.lent / 9 correctes: Notable                      8 correctes: Bé / 6,7 correctes: Suficient                      Menys de 6: Insuficient                      • Respostes correctes:                      1) c    2) c    3) a    4) c    5) c                      6) c    7) b    8) a,c,d    9) b    10) a</p>	
1'	<p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït a la sessió</p>	<p>Trobareu el Test Bàsic de Minihandbol al dors d'aquesta fitxa</p>

**TEST DE MINI-HANDBOL**

1. Quan dura un partit de minihandbol?
  - a. 2 parts de 30 minuts
  - b. 4 parts de 5 minuts
  - c. 4 parts de 10 minuts
  
2. Els jugadors no poden entrar a l'àrea de minihandbol, però, el porter pot sortir de l'àrea?
  - a. sí, sempre
  - b. sí, sinó Té la pilota
  - c. no, mai
  
3. Quan l'equip contrari treu un cop franc podem estar a una distància mínima respecte a la pilota de:
  - a. 2 metres
  - b. 3 metres
  - c. 5 metres
  
4. Quan el jugador comet la infracció d'entrar a l'àrea, com tornem a posar en joc la pilota?
  - a. treu el porter des de la línia de serveide gol
  - b. treu el jugador des d'el lloc on s'ha comès la infracció
  - c. treu el porter des de qualsevol punt de la línia de l'àrea
  
5. Quines d'aquestes accions són dobles?
  - a. botar i agafar la pilota i després passar-la
  - b. donar tres passes, botar, donar tres passes més i llançar a porteria la pilota
  - c. botar, agafar la pilota i tornar-la a botar
  
6. Com treuries un servei de banda?
  - a. des de fora del terreny de joc a la zona on ha sortit, projectant la pilota amb les dues mans per sobre del cap.
  - b. des de qualsevol lloc de la línia on ha sortit
  - c. des d'on ha sortit la pilota trepitjant la línia de banda
  
7. Des d'on s'ha de posar la pilota en joc quan es fa un gol?
  - a. des del mig del camp
  - b. des de l'àrea de porteria
  - c. des de darrere de la línia de fons
  
8. Quan jugem un partit, al jugador de l'altre equip l'hem d'intentar superar però sempre l'hem respectar. Marca tres accions que mai has de fer:
  - a. empènyer-lo
  - b. acompanyar-lo
  - c. colpejar-lo
  - d. agafar-lo
  - e. posar-me davant
  
9. A la defensa individual quan el meu oponent té la pilota he de:
  - a. canviar ràpidament d'oponent i anar a defensar un altre
  - b. impedir que progressi cap a porteria
  - c. fer falta
  
10. A l'atac quan no tinc la pilota he de:
  - a. desmarcar-me per col·laborar amb els meus companys
  - b. cridar demanant la pilota al meu lloc
  - c. desentendre'm del company que té la pilota



## 6. ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

### 1. AVALUACIÓ INICIAL

\* Desenvolupades a les sessions 1 i en la part final de la sessió 2.

### 2. AVALUACIÓ FORMATIVA





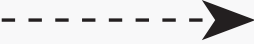





\* Cada professor, mitjançant fulls d'observació (escales descriptives, llistes de control, escales gràfiques...) a cada sessió, avaluarà els aspectes d'actitud, valors i normes de cada alumne.

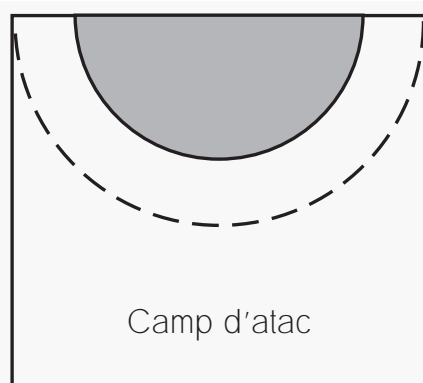
### 3. AVALUACIÓ FINAL

\* Desenvolupades a la sessió 13.

Es tracta de valorar el grau de millora respecte a l'avaluació inicial.

## 7. SIMBOLOGIA

Jugador atacant	
Jugador atacant amb pilota	
Jugador defensor	
Trajectòria del Jugador	
Trajectòria de la pilota	
Jugador fent botar la pilota	
Llançament	
Orientació de la mirada	
Jugador que ajuda	
Entrenador	



### 8. DICCIONARI TERMINOLÒGIC

#### AGAFAR LA PILOTA

Entornar la pilota, subjectant-la amb l'ajut de qualsevol part del cos dels genolls cap amunt.

#### AMONESTACIÓ

Sanció que l'àrbitre imposa a un jugador o al personal autoritzat a seure a la banqueta per conducta antireglamentària o antiesportiva lleu, que consisteix a avisar-los del fet que, en cas que reincideixin, seran sancionats amb una exclusió.

Nota: L'amonestació s'indica amb una targeta groga.

#### ANGLE CURT

Cadascun dels dos angles de la porteria més pròxims al jugador en possessió de la pilota en un moment determinat del joc.

#### ANGLE LLARG

Cadascun dels dos angles de la porteria més allunyats del jugador en possessió de la pilota en un moment determinat del joc.

#### ARBITRE-A

Cadascuna de les dues persones que tenen la funció de dirigir un partit, d'interpretar les regles del joc i de sancionar els jugadors, tècnics i auxiliars que les transgredeixen.

#### ARMAR

Disposar el braç per fer un llançament.

#### ATAC

Acció que emprèn l'equip o el jugador en possessió de la pilota, destinada a fer un gol.

#### ATAC OBERT

Atac en què els jugadors avancen aprofitant al màxim l'amplada del terreny de joc.

Sinònim complementari: joc obert.

#### ATAC POSICIONAL

Atac que es basa en la posició dels atacants en els seus llocs específics respectius, propi d'aquells equips en què els jugadors destaquen per ser especialistes en unes posicions ofensives determinades.

#### ATACANT

Jugador de l'equip que està en possessió de la pilota.

#### BALANÇ DEFENSIU

Acció de tornar ràpidament, un jugador, cap a posicions defensives immediatament després de perdre la pilota. Sinònim: replegament defensiu.

#### BLOCAR

Interceptar, un defensor, la pilota, desviant-la o parant-la amb les mans o amb qualsevol part del cos dels genolls cap amunt.

Nota: el porter és l'únic jugador que pot bloquejar reglamentàriament la pilota amb qualsevol part del cos.

#### BLOQUEJAR

Obstruir un adversari amb l'objectiu que un company d'equip quedi lliure del marcatge d'un defensor.

#### BOT

Salt que fa la pilota en topar contra el terra de la pista de joc.

#### CANVI D'OPONENT

Acció d'intercanviar-se, dos defensors, els atacants als quals marquen.

#### CONTRAATAC

Atac ràpid que emprèn un equip immediatament després de recuperar la pilota.

#### CONTRAATAC COL·LECTIU

Contraatac que realitzen conjuntament tots els jugadors de l'equip.

#### CONTRAATAC INDIVIDUAL

Contraatac que realitza un sol jugador.

#### CONTRABLOQUEIG

Acció destinada a evitar un bloqueig i afavorir un canvi d'oponent, consisteix a provocar, el defensor bloquejat, el desplaçament de l'atacant que li fa el bloqueig.



### COP FRANC

Sanció tècnica imposada a l'equip infractor consistent a fer, un dels jugadors de l'equip objecte de falta, una passada o un llançament des del lloc on s'ha produït la infracció, excepte quan aquesta ha tingut lloc en la zona compresa entre l'àrea de porteria i la línia de 9 m., cas en què la sanció s'executa des del punt de la línia de 9 m. més pròxim al lloc de la falta.

Sinònim complementari: llançament de falta.

### DEFENSA

Acció que emprèn l'equip o el jugador que no té la pilota amb l'objectiu d'evitar un gol i recuperar la pilota.

### DEFENSA INDIVIDUAL

Tàctica defensiva que consisteix a fer que cada jugador marqui constantment un determinat atacant. Sinònim complementari: defensa d'home a home.

Sinònim complementari: marcatge individual.

### DESMARCAR-SE

Alliberar-se, un jugador, del marcatge d'un adversari.

### DESQUALIFICACIÓ

Sanció que l'àrbitre imposa a un jugador o al personal autoritzat a seure a la banqueta per infraccions greus o per acumulació de tres exclusions, consistent a fer-los abandonar el terreny de joc i la banqueta per la resta del partit, amb la peculiaritat que, després de dos minuts, l'equip infractor pot tornar a jugar amb el mateix nombre de jugadors que tenia abans de la sanció.

Nota: la desqualificació s'indica amb una targeta vermella.

### ENCREUAMENT

Acció de creuar, dos atacants, les seves trajectòries a fi de trencar les relacions de marcatge dels defensors.

### EXCLUSIÓ

Sanció que l'àrbitre imposa a un jugador perquè es comporta repetidament de manera antireglamentària o antiesportiva, consistent a fer-li abandonar el terreny de joc per un període de 2 minuts, durant els quals l'equip resta en inferioritat numèrica.

Nota: l'àrbitre indica l'exclusió amb una mà alçada i l'índex i el dit del mig formant una V.

### EXPULSIÓ

Sanció que l'àrbitre imposa a un jugador per conducta agressiva, consistent a fer-li abandonar el terreny de joc per la resta del partit, la qual cosa implica que l'equip

del jugador infractor resta, fins a la fi del partit, amb inferioritat numèrica.

Nota: l'àrbitre indica l'expulsió amb els avantbraços alçats en forma de creu.

### FINTA

Moviment que fa un jugador, en defensa o en atac, amb la intenció d'enganyar el seu adversari.

### FIXAR

Atreure, un atacant, l'atenció d'un defensor amb l'objectiu d'afavorir l'acció ofensiva d'un altre atacant.

### INTERCEPTAR LA PILOTA

Interrompre, un defensor, la trajectòria de la pilota per agafar-la o desviar-la.

Sinònim complementari: tallar la pilota.

### LÍNIA DE PASSADA

Línia imaginària traçada per la trajectòria possible i ideal de la pilota, sense obstacles, en una passada entre dos companys d'equip.

### LÍNIA DE TIR

Línia imaginària que, en el moment de fer un llançament, va de la pilota a la zona de la porteria no protegida pel porter.

### LLISCAMENT

Acció ofensiva pròpia dels jugadors de la segona línia ofensiva consistent a fer un desplaçament per ocupar l'espai deixat per un defensor.

### MARCAR

Seguir de prop, un defensor, els moviments d'un adversari per evitar que avanci, passi la pilota, la rebí o la llanci.

### PASSA I VA

Successió d'accions en què un atacant passa la pilota a un company d'equip, es desmarca d'un jugador adversari i rep novament la pilota.

### PASSADA

Acció i efecte de passar-se, dos companys d'equip, la pilota amb una o dues mans.

## Unitat de Programació

### PASSES

Falta comesa per un jugador que fa més de tres passes amb la pilota a la mà.

Sinònim: passos.

Nota: cadascun dels moviments que es fan en pivotar es considera una passa.

### PENAL

Càstig imposat a l'equip defensor, pel qual un jugador de l'equip atacant llança la pilota, parada, des de la línia de 7 m. cap a la porteria de l'equip infractor, sense altra intervenció defensiva que la del porter, amb què se sancionen les faltes comeses contra una acció de gol.

Sinònim complementari: llançament de 7 metres.

Sinònim complementari: llançament des del punt de penal.

Nota: també se sanciona amb penal la passada, dins l'àrea de porteria, d'un jugador de camp al seu propi porter.

### PENETRACIONS SUCCESSIVES

Tàctica col·lectiva ofensiva basada en una successió d'incursions del jugador en possessió de la pilota cap a l'àrea de porteria contrària, destinada a deixar l'equip defensor en inferioritat numèrica.

### PRENDRE LA PILOTA

Aconseguir, un jugador, treure la pilota a un adversari.

Sinònim complementari: robar la pilota.

### PROTECCIÓ DE LA PILOTA

Acció de defensar la pilota de l'escomesa d'un adversari, que es duu a terme amb tot el cos i especialment amb la mà que no porta la pilota.

### PUNT FEBLE

Costat del jugador atacant més vulnerable a l'acció del defensor, que varia en funció de la posició del cos o del braç armat i del lloc específic que el jugador ocupa en un moment determinat del joc.

### PUNT FORT

Costat del jugador atacant que constitueix el punt des del qual les accions fetes amb la pilota són més eficaces i menys vulnerables a l'acció del defensor, que varia en funció de la posició del cos o del braç armat i del lloc específic que el jugador ocupa en un moment determinat del joc.

### RECEPCIÓ

Acció i efecte de rebre la pilota.

### SISTEMA DE JOC

Tàctica de joc, ofensiva o defensiva, que es basa en la disposició dels jugadors en uns llocs específics i en l'execució d'un pla d'acció determinat.

### SISTEMA DEFENSIU 3-3

Sistema de joc defensiu en què la primera i la segona línia defensiva estan formades per tres defensors respectivament.

Sinònim complementari: defensa 3-3.

### SISTEMA OFENSIU 3-3

Sistema de joc ofensiu en què la primera i la segona línia ofensiva estan formades per tres jugadors respectivament.

Sinònim complementari: atac 3-3.

### SUPPORT

Jugador que té la funció d'ajudar un company d'equip situant-se, en la fase d'atac, en una posició favorable per rebre la pilota o col·laborant, en la fase de defensa, en el marcatge d'un atacant o en la recuperació de la pilota.

### TÀCTICA

Estratègia que un equip posa en pràctica per superar o contrarestar l'acció del seu adversari.

### TÈCNICA

Conjunt de coneixements i d'habilitats que ha de tenir un jugador per a practicar l'handbol.

### TIR

Acció de llançar la pilota cap a la porteria per aconseguir un gol.

Sinònim: llançament.

### TRAJECTÒRIA

Desplaçament del jugador atacant que està en possessió de la pilota.

### VOL

Passada feta cap a l'àrea de porteria, en què la pilota pren una trajectòria en forma de paràbola, dirigida a un company d'equip que salta en el moment de rebre-la i la llança immediatament després cap a la porteria contrària abans de tocar a terra.

Sinònim complementari: fly.



