

### L'handbol

**Breu Història:** Com passa en altres esports, l'handbol no té uns orígens clars. Hi ha antecedents d'aquest joc a l'antiga Grècia i durant l'edat mitjana a França i a Anglaterra.

Però el seu naixement data del 1914 ideat per un alemany: Karl Schelenz. Al principi es jugava a l'aire lliure amb una pilota de futbol o de voleibol. Aquí a Catalunya el bressol de l'handbol ha estat a Granollers.

Avui dia el partit d'handbol té una durada de 60 minuts dividits en dues parts de 30 minuts i un descans de 10. Només s'atura el rellotge per un penal o una interrupció excepcional. És un esport que es caracteritza per la rapidesa de les accions.

**Objectiu del joc:** dos equips enfrontats per guanyar el partit jugant la pilota exclusivament amb les mans. L'equip que marca més gols guanya.

**Terreny de joc:** LA pista d'handbol és un rectangle de 20x40m, dues porteries i línies que delimiten zones o àrees de camp.

**Jugadors:** Hi ha 6 jugadors o jugadores de camp i un porter/era. Es poden fer tots els canvis que es vulgui en la zona de canvis.

Hi ha dos àrbitres i anotadors.

**Posició bàsica:** porter (l'únic que pot fer les passes que vulgui dins l'àrea dels 6 metres amb la pilota a les mans sense fer-la botar), extrem (jugadors ràpids i àgils amb gran capacitat per saltar), lateral (jugadors amb un llançament potent), central (mana en atac i en defensa) i pivot (enbarrat d'internar-se i obrir forats allà on sigui).

**Llançaments:** El llançament és el moment culminant de l'atac. L'objectiu de tot llançament a porteria és fer gol. N'hi ha de dos tipus:

a) Llançament estàtic: s'agafa la pilota amb una mà i amb el braç aixecat es llança desequilibrant el cos. S'utilitza en un penal o cop franc.

b) Llançament en suspensió: té la peculiaritat que es realitza en la fase aèria d'un salt.

**Les passades:** consisteix en un llançament a un membre del mateix equip. Segons la trajectòria hi ha diferents tipus de passada.

a) Passada frontal: la més utilitzada. La pilota segueix una trajectòria recta i cap endavant.

b) Passada picada: com la frontal, però la trajectòria de la pilota és cap al terra perquè boti abans d'arribar al company/a.

c) Passada en suspensió: igual que en els llançaments, la passada s'efectua durant un salt.

d) Passada de maluc: la pilota surt llançada a l'alçada dels malucs, normalment ascendent i amb efecte.

e) Passada en safata: de mà a mà. Es realitza quan el receptor i el llançador són molt a prop. El receptor recull la pilota gairebé de les mans de company/a.



la jugadora Marta Moreno de l'equip Balonmano de la Roca

**Les recepcions:** Es pot rebre en posició estàtica, durant un salt o en carrera. I després de la recepció es pot tornar a passar, llançar a porta o fer botar la pilota.

**El bot:** Consisteix a llançar la pilota cap a terra repetidament, sense agafar-la i sense perdre el control. És una forma de conducció i s'utilitza per desplaçar-se pel camp sense deixar la pilota.

**Sancions:** No estan permeses les empentes ni els contactes no frontals, es pot obstruir però no agafar. Tipus de sancions: amonestació, l'exclusió (durant dos minuts), la desqualificació i l'expulsió.