

1

Col·lecció Handbol als Centres d'Ensenyament

*Ed.
10/96*

Llança't al 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

AUTORS

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 DIDÀCTICS	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

© Federació Catalana d'Handbol, 1996

Edició:

Federació Catalana d'Handbol

Comitè Tècnic i d'Activitats

B-29194/96

Dipòsit Legal:

Barcelona, octubre de 1996

Primera Edició:

Autors:

Gabriel Daza Sobrino / Carles González Arévalo

Coordinació:

Gabriel Daza

Disseny gràfic:

Jordi Sans

La reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, comprnent-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

La UNITAT DE PROGRAMACIÓ per a l'àrea d'Educació Física: “Llança't al Mini -Handbol!” que presentem a continuació, ha estat dissenyada per ser dut a terme durant el cicle superior de l'educació primària. És a dir, està pensada per nens i nenes de 10 a 12 anys i té una durada de 14 sessions d'una hora cadascuna.

Ens trobem amb uns alumnes en plena etapa d'iniciació i aprenentatge global bàsic als diferents esports i l'handbol pot ser l'esport ideal per entrar en contacte amb els jocs de col.laboració-oposició, així com el desenvolupament dels seus mecanismes perceptius: percepció d'un mateix de les seves possibilitats de moviment, orientació espacial, apreciació de trajectòries, velocitats i canvis de ritme de la pilota, ...

Començar a jugar a Handbol resulta molt fàcil i molt divertit per als alumnes. Potser al principi no estaran gaire convençuts. Probablement molts d'ells no el coneixen, no l'han practicat mai i en un principi pot arribar a ser rebutjat. Però a mesura que van entrant en el joc van descobrint les grans possibilitats d'aquest esport.

El nostre objectiu és iniciar als alumnes al joc, però a partir de proposar situacions pedagògiques que estimulin aquesta necessitat de diversió que tenen els alumnes d'aquesta edat, utilitzant elements constitutius de l'handbol.

Si fem handbol i els nostres alumnes no s'ho passen bé, no es diverteixen amb l'handbol, hem de canviar d'estratègia: ens estem equivocant.

És per això que la nostra proposta metodològica va orientada al joc col.lectiu: plantejar situacions simuladores de joc real (de l'handbol com a esport reglat) assegurant la participació contínua per part de tots els alumnes. La pilota es transforma en l'instrument fonamental del joc: la lluita per la seva possessió i el domini del mateix, constitueix una activitat essencial i prioritària.

L'aprenentatge de la tècnica s'ajusta a l'evolució del joc, a les condicions de l'espai, temps, ritme en situacions diverses. No és la típica mecanització de moviments estandaritzats. No volem alumnes-robot, volem alumnes intel.ligents capaços de resoldre situacions que es troben en el joc. Aprendran patrons de moviments adaptables, aplicables i transferibles a situacions motrius noves.

Els diversos jocs permetran als alumnes sol.licitar la seva motricitat de forma rica i variada i de viure situacions anàlogues a les que experimentarà en un futur si continua jugant a handbol.

Ens agradaria ressaltar el fet que aquesta unitat de programació és tan sols una proposta oberta i flexible. Pretén ser una guia per orientar als mestres sobre com introduir l'handbol a la programació. Però en cap cas ser un receptari tancat. Cadascun de vosaltres haureu d'adaptar les sessions a les necessitats dels vostres alumnes, al material i les instal.lacions disponibles.



1.1. CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Hem fet la proposta pensant en un centre tipus:
 - Número alumnes per grup: 25
 - Instal.lacions: com a mínim una pista poliesportiva i un espai de terra al costat (pati d'esbarjo)
 - Material: no són necessàries PILOTES d'handbol reglamentades. L'important és que estiguin adaptades als nois i noies de la classe. És a dir, que les puguin agafar bé (tamany benjamí-aleví: de 44 a 48 cm de diàmetre)

Es fa imprescindible la utilització de samarretes de colors ("petos") per diferenciar els diferents rols del joc. Un dels objectius que ens proposem és que siguin capaços d'identificar-se com atacants o com a defensors. L'ús de pitets facilitarà la identificació per part dels alumnes (aprenentatge visual). Seran necessaris, com a mínim, uns 12 d'un mateix color.

- Hem utilitzat un joc com a base de l'aprenentatge de l'handbol per aquesta edat el "joc de les 10 passades".

Per què aquest joc? Perquè creiem que és un joc que simula les estructures de l'handbol i de la resta d'esports col·lectius, treballa sobretot l'element tècnic més important quant a què facilita la comunicació entre els jugadors: la passada i, a més les regles són molt flexibles i fàcilment modificables en funció de l'evolució del joc.

- Per a la defensa...
 - a. Progressió de defensa "lliure" per tota la pista, on no existeix consigna de marcatge, a organització de la defensa individual.
 - b. Tots els alumnes han de passar per la porteria (no hi ha cap tipus d'especialització)
 - c. No permetre agafar, empènyer ni qualsevol acció sobre el braç del jugador atacant.

En una primera fase s'ha de prohibir el contacte, pràcticament.

- Per a l'atac...
 - a. La no utilització del bot en la fase d'iniciació facilita la cooperació. Fer servir el bot unitari únicament per progressar cap endavant quan entre ell i la porteria contrària no hi ha ningú més que el porter. Mai utilitzar-lo per sobrepassar a un defensor.
 - b. Els jugadors sense pilota han de tenir constantment la consigna de desmarcar-se respecte al jugador amb pilota.

- L'handbol que s'ha adapta més a l'evolució dels nens i nenes d'aquesta edat és el mini-handbol. Menys jugadors(5x5), terreny de joc adaptat a les característiques físiques dels jugadors (àrees de 5m, camp més petit), pilota més petita... L'esperit del joc té en compte la iniciació a l'handbol. És per això que utilitzem el mini-handbol com a eina educativa i la incorporem a les activitats.

2. CONTINGUTS

2.1. PROCEDIMENTS

- Aplicació de les nocions d'orientació en l'espai i el temps.
- Utilització del costat no dominant amb efectivitat
- Apreciació de distàncies, velocitats i acceleracions, del propi cos i dels elements de l'espai.
- Estructuració de l'espai en els jocs col·lectius
- Execució d'habilitats coordinatives:
 - ús de les habilitats motrius bàsiques
 - ús de les habilitats motrius específiques per l'handbol, en funció de l'espai, dels companys i companyes i dels adversaris.
- Realització de diversos jocs de cooperació i oposició
- Anàlisi de situacions de joc col·lectiu

2.2. FETS, CONCEPTES I SISTEMES CONCEPTUALS

- L'organització de l'espai i del temps: cos/objectes/espai exterior
- L'esquema corporal: lateralitat
- Les normes bàsiques per començar a jugar a handbol
- Les habilitats motius específiques per l'handbol:
 - La passada-recepció
 - El bot
 - El llançament

2.3. ACTITUDS, VALORS I NORMES

- Acceptació i estimació del propi cos
- Esforç i capacitat d'autosuperació
- Motivació intrínseca cap a la comunicació amb els altres
- Participació responsable en les activitats proposades
- Conscienciació envers el compliment de les normes establertes en els diferents jocs
- Valoració sobre la importància de la higiene corporal (dutxa en acabar cada sessió)



3. OBJECTIUS DIDÀCTICS

Hi ha dos objectius generals i set objectius terminals que es poden interpretar com a referència 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 referida 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 espaials 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 bàsica 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. Ocupar l'espai racionalment
2. Conservar la pilota en una situació d'igualtat (3x3)
3. Finalitzar amb llançament a porteria des de 5m amb una situació d'igualtat (3x3)
4. Identificar les regles d'or del mini-handbol
5. Comportar-se respectuosament amb els seus companys
6. Acceptar les regles i normes dels diferents jocs realitzats
7. Dutxar-se i canviar-se de roba després de cada sessió

4. ACTIVITATS D'APRENTATGE

Les activitats d'ensenyament-aprenentatge responen a una sèrie d'etapes per a l'evolució de l'handbol per aquesta edat.

Seguidament indicarem quines són aquestes etapes i a quines sessions fan referència:

1. Activitat d'avaluació inicial (sessió 1)
2. Identificar-se com atacant quan el seu equip té la pilota i defensor quan no la té (sessions 2, 3 i 4)
3. Anticipació: lectura de les accions del joc amb l'objectiu de donar una resposta adequada (sessió 5)
4. Encadenament d'accions cap a porteria contrària: progressió endavant orientadament cap a porteria amb col.laboració (sessions 6 i 7)
5. Cooperació en el joc: accions d'ajut, en atac per facilitar la conservació de pilota i la progressió cap a porteria, i en defensa recuperar la pilota i evitar la progressió dels atacants (sessions 8, 10 i 12)
6. Ocupació racional de l'espai: amplada i profunditat (sessions 9 i 11)
7. Activitat d'avaluació final (sessió 13)

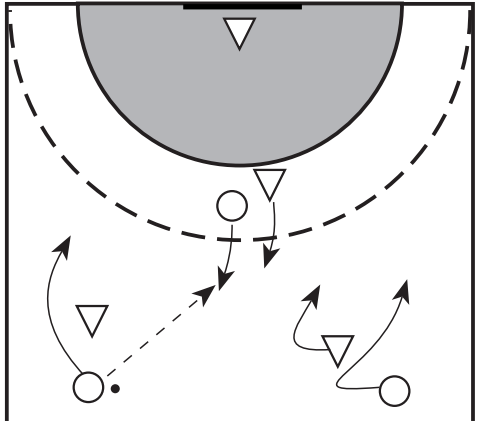




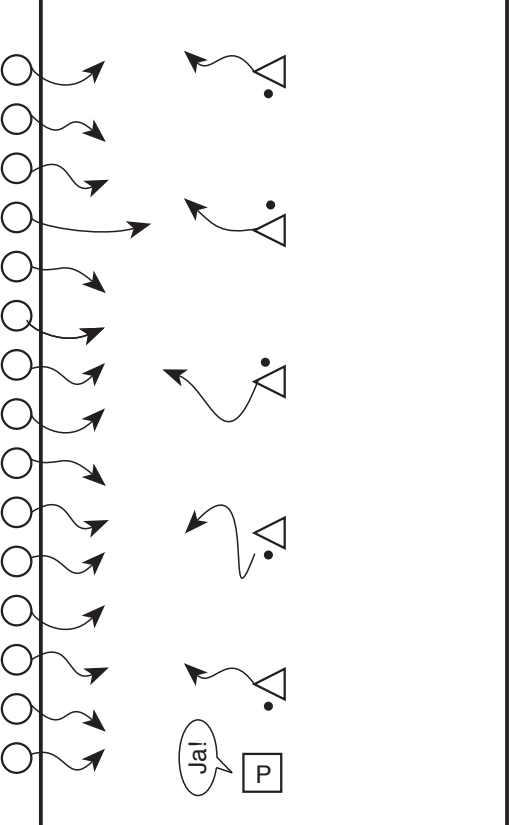
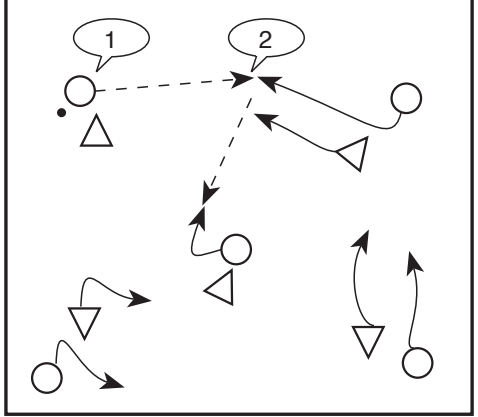
5. FULLS DE SESSIONS

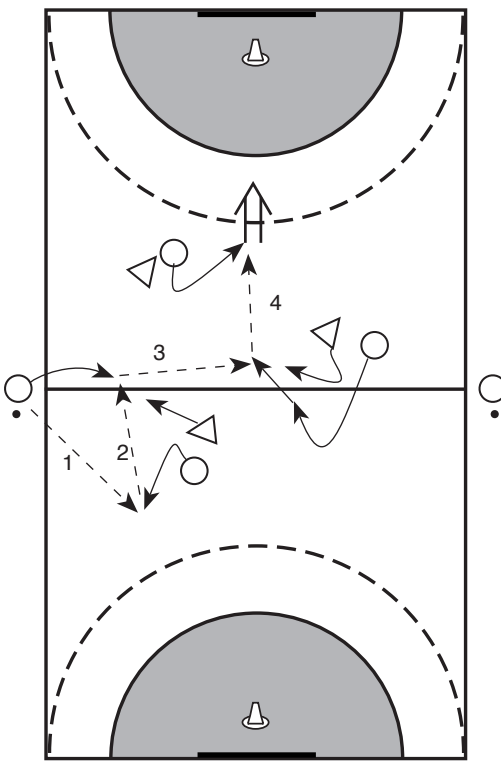
Material: 6 pilotes d'handbol, samarretes de colors, cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Evitar tres en ratlla"</p> <p>Grups de 3 sense pilota en un espai amb cinc bases disposades com el cinc de dominó.</p> <p>Al senyal del professor han de canviar de base evitant situar-se en tres en ratlla ràpidament.</p>	
5'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Avaluació d'"Evitar tres en ratlla"</p> <p>Es fan 10 intents.</p> <p>Barem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 correctes: Excel.lent • 8,9 correctes: Notable • 6,7 correctes: Bé • 5 correctes: Suficient • menys de 5: Insuficient 	
20'	<p>Avaluació del "Joc de les 10 passades"</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3 en mitja pista de bàsquet - Els tres defensors amb les mans enrere i sense contacte - Cada grup de tres disposarà de 2 minuts per intentar fer el nombre màxim de passades. <p>Comptabilitzarà l'intent amb més passades.</p> <p>Barem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Més de 10: Excel.lent • 10 passades: Notable • 8,9 passades: Bé • 6,7 passades: Suficient • menys de 6: Insuficient 	

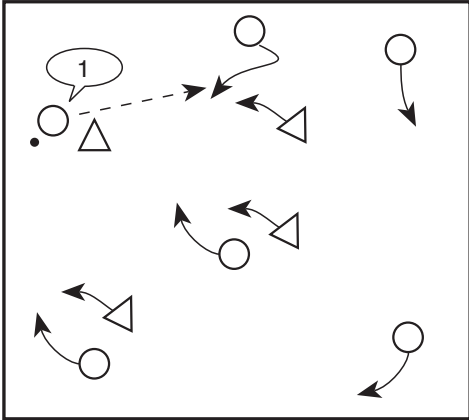
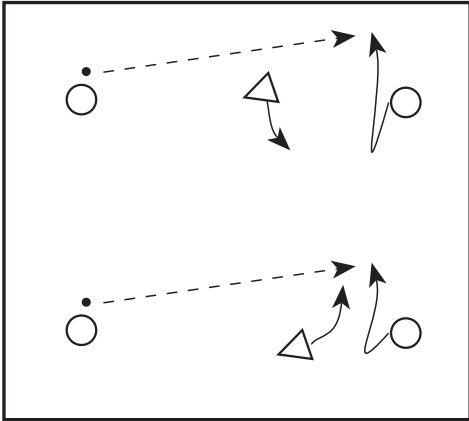
T'	Desenvolupament	Gràfics
20''	<p>Atacs de 3 x 3"</p> <p>En un espai de mig camp de mini-handbol els tres atacants han d'intentar superar als tres defensors i llançar a porteria des de 5m (àrea de porteria).</p> <p>- Els defensors no poden tocar als atacants, però sí interceptar la pilota.</p> <p>Cada grup de tres farà quatre intents</p> <p>Barem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>SI EN ALGUN INTENT S'ACONSEGUEIX GOL ES PUJA LA NOTA UN NIVELL</p> <p>PART FINAL</p>	
5'	<p>Reflexió teòrica sobre les activitats d'avaluació realitzades.</p>	

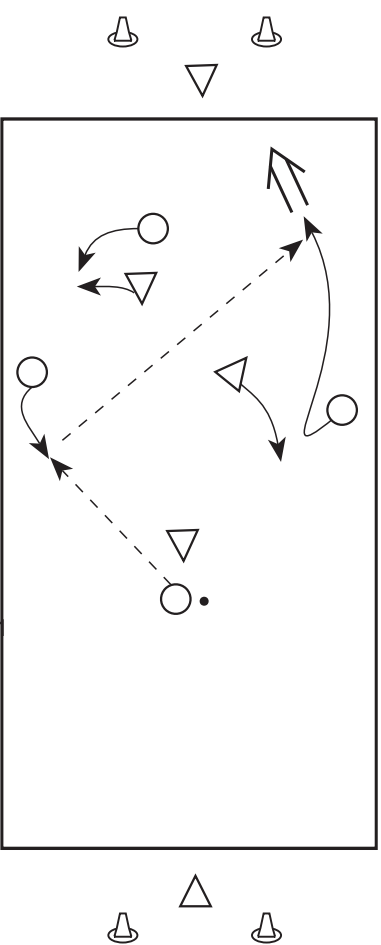
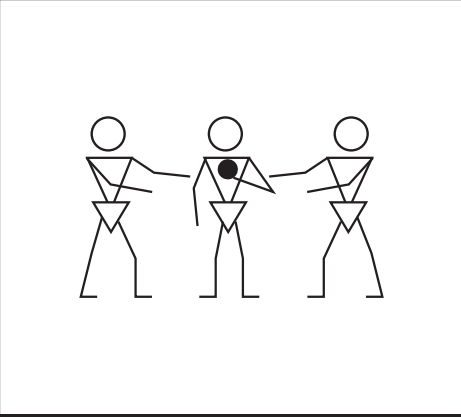
Material: 6 pilotes, 8 cons, samarretes de colors

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"L'embruxador": El terreny de joc és el camp d'handbol utilitzat longitudinalment. 5 jugadors amb una pilota cadascun i la resta de jugadors darrera d'una de les línies de fons. L'objectiu és travessar el camp fins l'altre costat després del senyal donat pels embruxadors i no ésser tocats, el jugador tocat pels embruxadors canvia la funció amb ell. No es pot llançar la pilota.</p>	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Joc de les 10 passades" Dos equips de 5 jugadors en un espai de 10m x 10m amb una pilota. L'equip amb possessió de la pilota intentarà realitzar 10 passades consecutives sense que aquesta caigui al terra o sigui interceptada per un jugador del equip contrari, que intentarà fer el mateix. Dels 5 jugadors haurà un de cada equip que està fora del terreny de joc donant suport als seus companys alhora de fer-se passades. Al arribar a les 10 passades l'equip que l'aconsegueix guanya un punt.</p>	

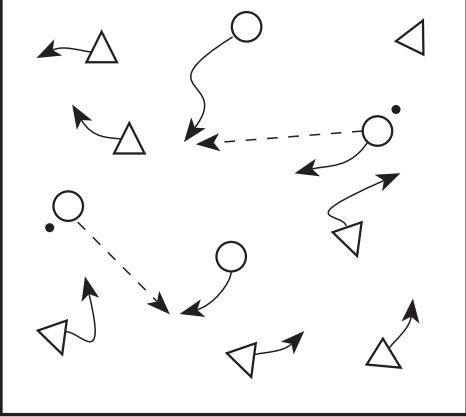
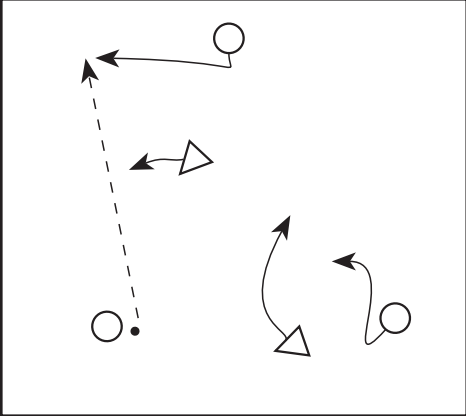
T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>"Enderrocar el con"</p> <p>Dos equips de 3 jugadors en un espai de 20m x 10m i dos jugadors a fora del terreny de joc un de cada equip amb una pilota cadascun. Darrera de la línia de fons col.loqueu un con. El joc comença quant un dels dos jugadors intenta posar en joc una pilota, quan fa la primera passada s'incorpora a l'equip i han d'intentar tombar el con llançant la pilota. Després del llançament posar en joc la pilota del passador de l'altre equip mentre que el jugador que ha llançat la pilota va a buscar-la i s'hi col.loca com a passador.</p>	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>Avaluació inicial conceptes: TEST BÀSIC DE MINI-HANDBOL (el trobareu al dors de la fitxa núm.12)</p> <ul style="list-style-type: none"> Barem: <ul style="list-style-type: none"> 10 correctes: Excel.lent 9 correctes: Notable 8 correctes: Bé 6,7 correctes: Suficient Menys de 6: Insuficient Respostes correctes: <ul style="list-style-type: none"> 1) c 2) a 3) c 4) a 5) b 6) b 7) b 8) b 9) a 10) c 	<p><i>Col·laboració al joc d'atac i de defensa • Unitat de Programació: Llança't al Mini-Handbol! • Sessió 12</i></p> <p>TEST BÀSIC DE MINI-HANDBOL</p> <p>Assenyalat l'opció correcta en cadascuna de les 10 preguntes següents:</p> <ol style="list-style-type: none"> Tant en atac com en defensa, els jugadors de pista poden utilitzar tot el terreny de joc excepte: <ul style="list-style-type: none"> a) L'àrea de porteria de l'equip que defensa b) L'àrea de porteria de l'equip que ataca c) Les dues àrees de porteria Quan un jugador passa la pilota al porter dins la seva àrea de porteria: <ul style="list-style-type: none"> a) És penal b) No passa res c) Cop franc des d'on s'ha passat la pilota Quan el porter desvia un llançament i surt per la línia de porteria: <ul style="list-style-type: none"> a) És corner b) És sacada de banda c) És sacada de porteria (treu el mateix porter) La pilota pot ser jugada pels jugadors de pista: <ul style="list-style-type: none"> a) Amb qualsevol part del cos de genolls amunt b) Amb les mans c) Amb qualsevol part del cos Amb la pilota a les mans podem donar un màxim de: <ul style="list-style-type: none"> a) Dues passes b) Tres passes c) No hi ha un màxim de passes El desmarcatge és: <ul style="list-style-type: none"> a) L'acció que fa el defensor per marxar del seu atacant b) L'acció que fa l'atacant per anar a buscar un espai lliure per poder retre la pilota i/o marcar gol c) L'acció que fa l'atacant quan fa una passada a un company En mini-handbol el bot s'utilitza: <ul style="list-style-type: none"> a) Sovint per superar al defensor que el marca b) Només en cas de poder progressar cap a porteria contrària quan entre el jugador que té la pilota i la porteria només hi ha el porter c) Bastant sovint per fer que el joc sigui més ràpid Quan s'ha comès una falta, el cop franc serà tret des de: <ul style="list-style-type: none"> a) La línia de banda, trepitjant-la b) Al lloc on s'ha produït c) L'àrea de porteria de l'equip infractor Podem tenir la pilota a les mans un temps de: <ul style="list-style-type: none"> a) 5 segons com a màxim b) 2 segons com a màxim c) No hi ha una limitació de temps Els defensors han de marcar als seus oponents: <ul style="list-style-type: none"> a) Entre atacant i pilota, mirant porteria i atacant b) Entre porteria i pilota, mirant porteria i pilota c) Entre atacant i porteria, mirant pilota i atacant <p>FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL Escola de Tècnics Comitè Tècnic i d'Activitats</p> <p>Ed. 10/96</p>

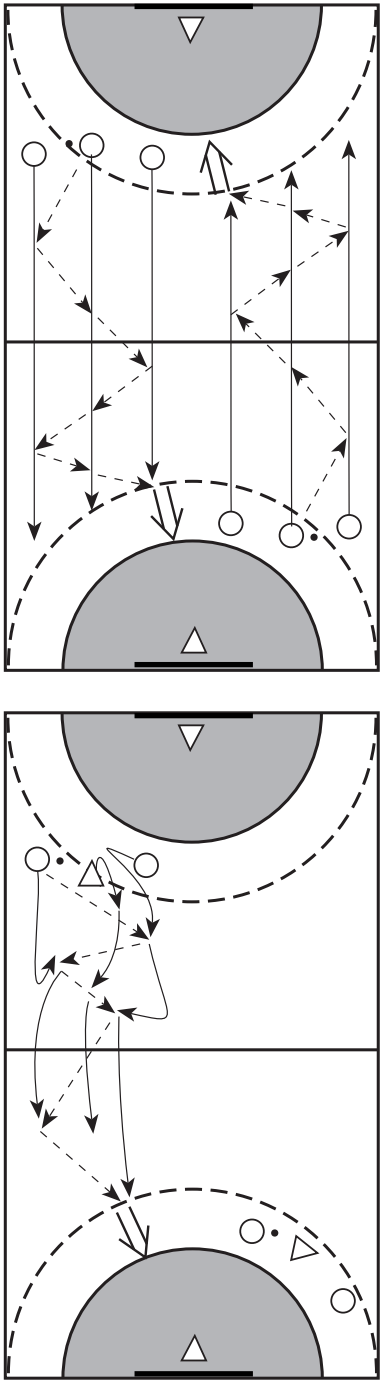
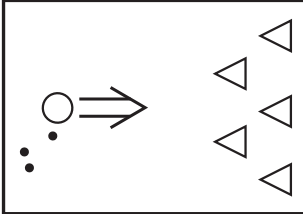
Material: 6 pilotes, 12 cons, samarretes de colors

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Les 10 passades" Dos equips de 6 jugadors atacants contra 4 que defensen en un espai de 10m x 10m. Els jugadors atacants intenten realitzar 10 passades consecutives sense que aquesta caigui al terra o sigui interceptada per un jugador del equip contrari. Si els defensors aconseguen un d'aquests objectius, canvien el jugador més antic pel jugador que ha comès l'errada.</p>	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"2 contra 1"</p> <p>Dos atacants amb pilota a una distància de 6 m. i el defensor al mig. Els atacants es passen la pilota evitant que el defensor l'intercepti. No es pot fer passades bombejades. Quan el defensor aconseguix interceptar la pilota, canvia pel jugador que ha comès l'errada.</p> <p>Variant: El defensor actua en marcatge sobre un dels jugadors.</p>	

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Enderrocar el con"</p> <p>Es juga a un espai de 20m x 10 m amb dos cons situats fora de cada una de les línies de fons i separats 3m.</p> <p>Aquests seran protegits per un defensor que actuarà de porter. Els equips seran formats per 4 alumnes. Els defensors dels cons s'incorporarà a l'atac jugant situacions de superioritat ofensiva de 4 contra 3.</p> <p>No poden botar la pilota.</p>	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"El mocador amb pilota"</p> <p>Grups de 3 amb una pilota.</p> <p>Un jugador amb la pilota adaptada i el braç estès, els altres dos alumnes es situen un a cada costat. Han d'agafar la pilota i fugir amb ella sense ser tocat per l'altre abans de travessar la línia que es troba a 10 m.</p>	

Material: 15 pilotes, 4 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Pilota caçadora per parelles"</p> <p>En un espai limitat de 20 x 15m.</p> <p>La classe dividida en dels grups en diferents espais per desen volupar el mateix joc.</p> <p>2/3 parelles amb una pilota cadascuna, mitjançant la passada han de tocar amb la pilota adaptada (sense llançar-la) a un altre jugador no emparellat.</p> <p>En aconseguir tocar a algú els jugadors canvien les funcions.</p>	
10'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"3 atacants contra 2 defensors"</p> <p>En un espai delimitat de 10 x 10 m. Un grup de 5 alumnes amb un pilota. Els 3 atacants mitjançant passades han d'intentar mantenir la possessió de la pilota.</p> <p>No poden tenir la pilota més de 5 segons agafada ni poden realitzar passades bombejades. Quant els defensors aconseguixen recuperar la pilota, canvien per l'atacant que l'ha perduda.</p>	

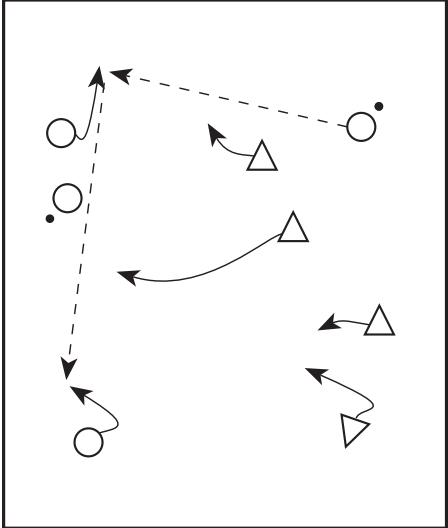
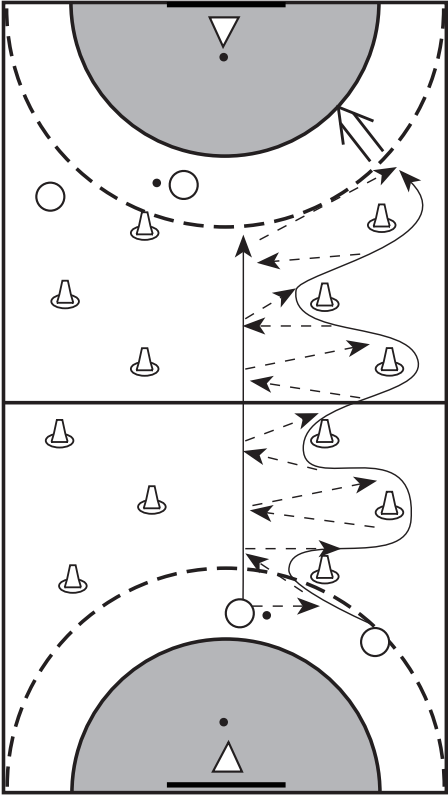
T'	Desenvolupament	Gràfics
20'	<p>"Progressar cap a porteria"</p> <p>Per tríos fan passades amb la pilota progressant cap a la porteria contrària. És important que: el cos estigui ben orientat, la pilota no caigui a terra i no permetre el bot. L'acció ha d'acabar amb un llançament. (Veure gràfic)</p> <p>2 contra 1 Un defensor intenta interceptar la pilota. Els atacants han de progressar i mantenir la possessió de la pilota per tant han de desmarcar-se</p> <p>Variant: 2 contra 1 amb dos defensor un a cada meitat del terreny de joc</p> <p>3 contra 2 La mateixa disposició que l'exercici anterior amb 3 atacants i dos defensors.</p> <p>PART FINAL</p>	
5'	<p>"Les bitlles" Equips de 6. 5 fan de bitlles i 1 llança 3 pilotes.</p> <p>Qui es capaç de tocar més bitlles?</p> <p>La bitlla tocada per la pilota es deixa caure al terra. Canvien de rols. Reflexió teòrica sobre el què ha succeït a la sessió</p>	

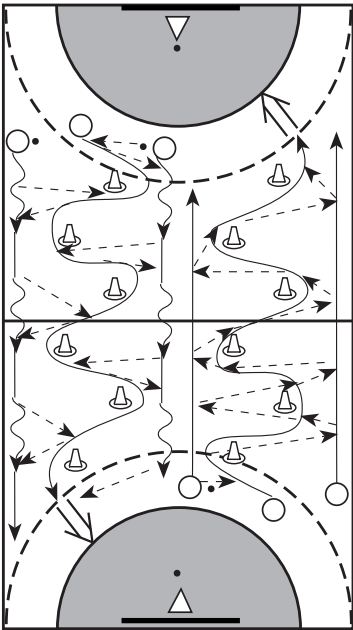
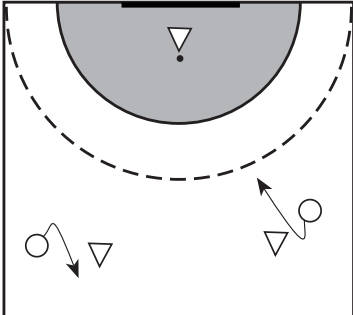
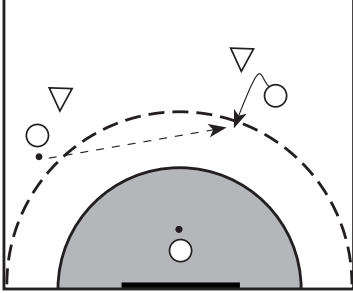
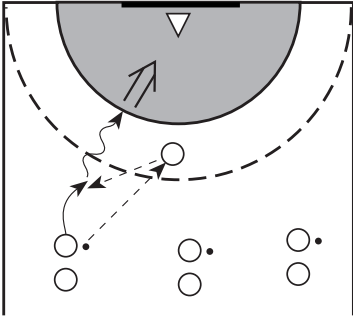
Material: 10 pilotes d'handbol, 4 cons, samarretes de colors, cronòmetre

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Pilota caçadora"</p> <p>En un espai delimitat, en grups de 4 amb una pilota. Dos alumnes amb pilota mitjançant passades amb de tocar al jugador assenyalat i evitar que l'altre jugador no els intercepti la pilota. Quant cacen al jugador que fuig canvien les funcions.</p>	
10'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Passades i recepcions"</p> <p>En grups de 4 amb una pilota fan passades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - amb una mà i donant 3 passes - variant el tipus de passada - fent una tasca després de la passada (ex. defensar la passada) - fent una tasca abans de la passada (desmarcada cap a la dreta o esquerra) 	
15'	<p>"Progressar cap a porteria"</p> <p>2 contra 2</p> <p>Per parelles fan passades amb la pilota progresant cap a la porteria contrària. És important que: el cos estigui ben orientat, la pilota no caigui a terra i no permetre el bot. L'acció ha d'acabar amb un llançament. Veure gràfic</p>	

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>Progressió:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 contra 2 els defensors amb les mans darrere 2 contra 2 tot el camp 2 defensors en cada mig camp <p>"Mini-handbol" Juguem:</p> <ul style="list-style-type: none"> a un terreny de joc de 20 a 28 m. de llarg i 13 a 15 d'ample i àrees rodones de 5/6 m. radi. amb una pilota de 44-48 cm. 5 jugadors (4 i 1 porter) el porter no pot sortir de l'àrea després d'un gol fan la sacada des de porteria l'inici del joc ho fem amb salt entre 2 (sacada d'àrbitre) poden retenir la pilota a les mans 5 segons juguem sempre amb defensa individual <p>5 contra 5 amb les regles del mini-handbol, però afegim:</p> <ul style="list-style-type: none"> no es pot tocar al jugador que té la pilota fer 8 passades abans de fer el llançament <p>PART FINAL</p>	
5'	<p>"El minut"</p> <p>Asseguts, amb els ulls tancats i en silenci, ens posem de peu quan creiem que ha transcorregut el temps indicat, un minut. Reflexió teòrica sobre el què ha succeït a la sessió.</p>	

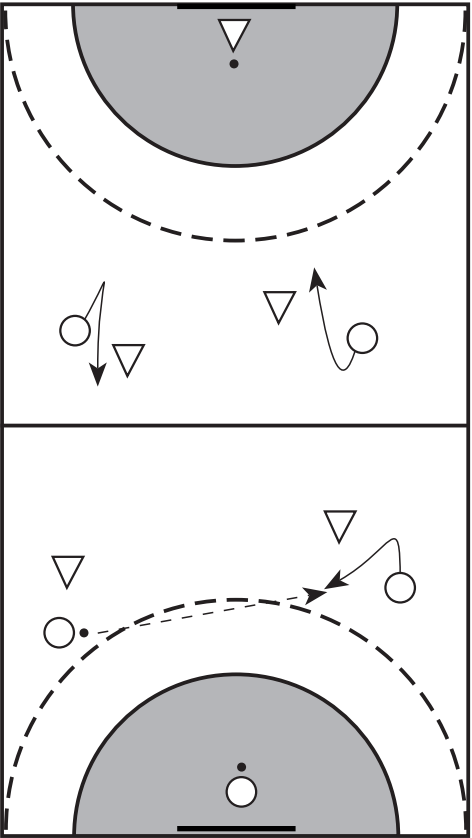
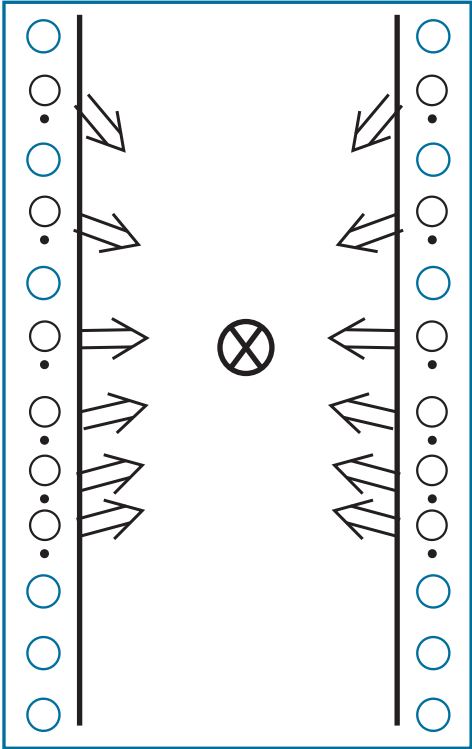
Material: 15 pilotes, samarretes de colors, 1 disc volador

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Mantenir la pilota"</p> <p>En un espai delimitat 15 x 10m. Grups de 7 alumnes. 4 jugadors amb una pilota mitjançant les passes intenten que els altres 3 jugadors no se la prenguin.</p> <p>Els jugadors atacants perden la possessió de la pilota si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Quant els defensors recuperen la pilota canvien per antiguitat pel jugador que ha comès l'errada.</p>	
20'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Avançar cap a porteria"</p> <p>Per parelles progressen fent-se passes al llarg del terreny de joc. Un jugador es desplaça en eslalom entre els cons orientat cap a la porteria. El seu company desplaçant-se al seu costat li intenta passar la pilota cap a endavant.</p> <p>L'acció acaba amb llançament.</p>	

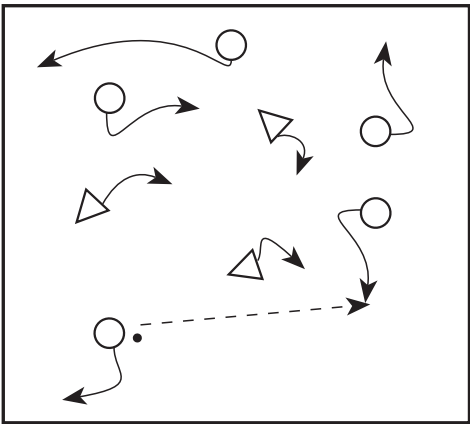
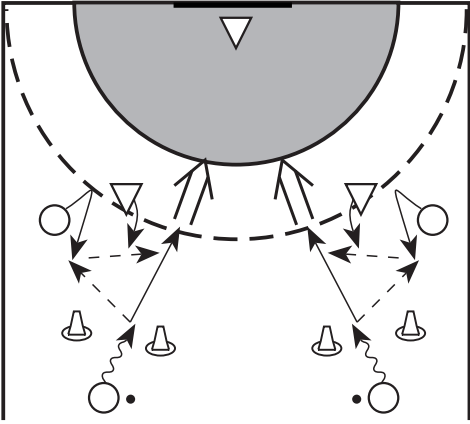
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>Variants:</p> <p>2. En grups de 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • amb una pilota • amb dues pilotes (els jugadors de suport) <p>"Mini-handbol"</p> <p>Es permet bot després de 3 passes per progressar no per superar.</p>	  
5'	<p>PART FINAL</p> <p>Tirs</p> <p>Passada-recepció-3 passes-tir.</p> <p>Qui fica gol s'hi posa de porter</p> <p>Reflexió teòrica sobre el què ha succeït a la sessió</p>	

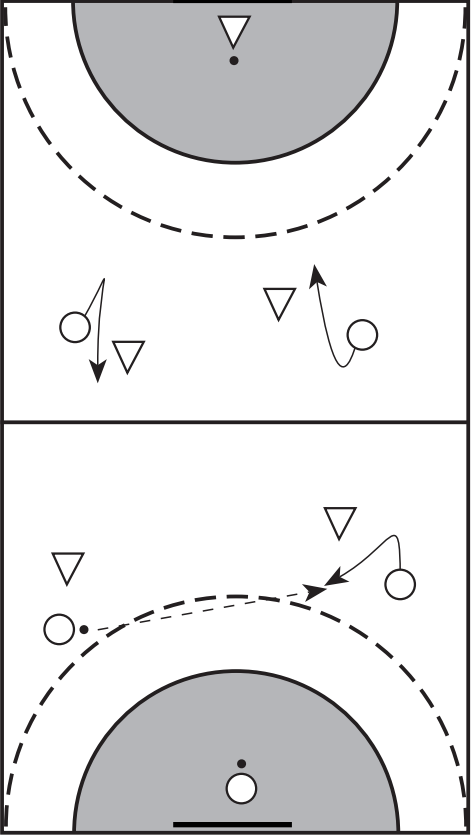
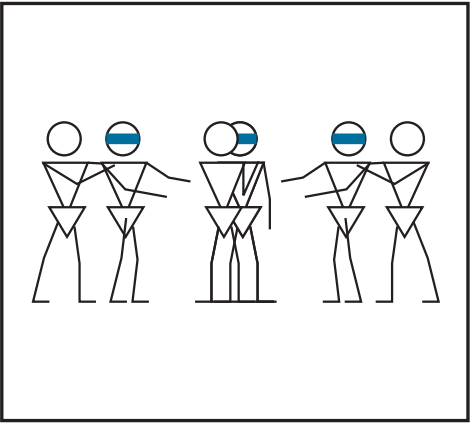
Material: 12 pilotes, 2 pilotes d'escuma, 8 cons, samarretes de colors

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</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 donar a la pilota un cop de cap.</p> <p>Organització: la classe dividida a la meitat i jugant dos partits simultàneament.</p> <p>Normes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • no poden botar la pilota • defensa individual • juguem amb pilota d'escuma 	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Coordinacions amb pilota"</p> <p>En grups de 4:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Desplaçar-se i passar-se dues pilotes sense que caiguin al terra. 2. El mateix però una pilota la passen una amb la mà i l'altre amb el peu. 3. Un dels jugadors defensa intentant interceptar alguna de les dues pilotes. 	

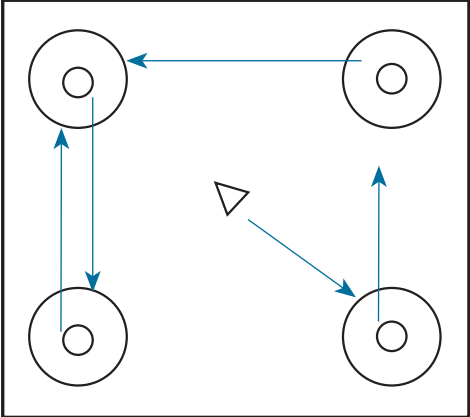
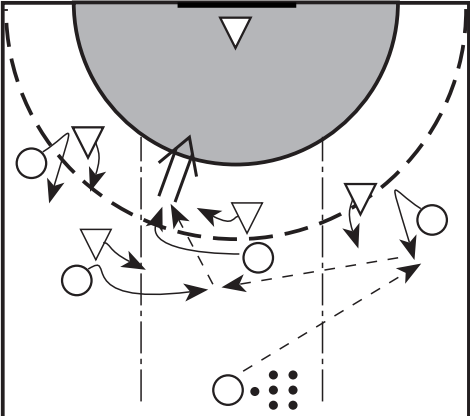
T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>"Mini-handbol"</p> <p>Els jugadors poden anar a fer gol a dos porteries assenyalades</p> <p>Normes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abans de passar fer 3 passes • No poden botar • Defensa individual tot el camp 	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Blanc mòbil"</p> <p>En un espai de 10 m de llarg, dividim en 2 parts iguals a la classe, i amb un disc colador col.locat al centre del terreny de joc. Els jugadors de cada equip situats als fons i fora del terreny de cada camp, amb pilotes, tratan mitjançant llançament, portar el disc (o qualsevol objecte/pilota) al camp contrari.</p> <p>Reflexió teòrica sobre la sessió</p>	

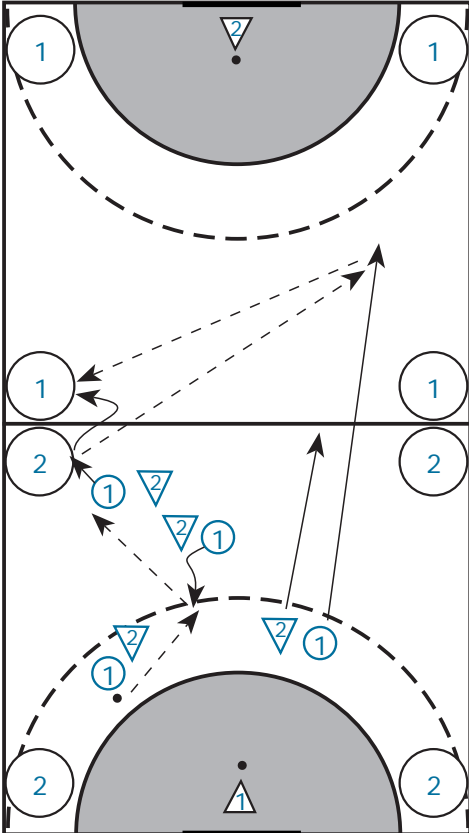
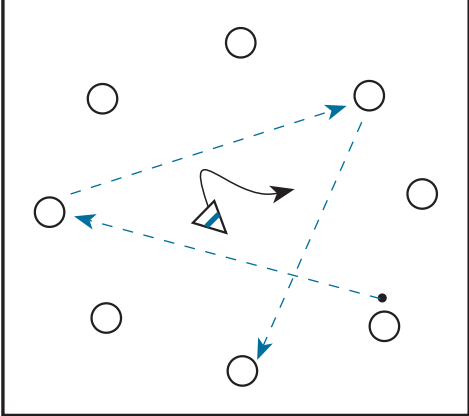
Material: 13 pilotes, 8 cons, samaretes de colors, 25 mocadors

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Mantenir la pilota"</p> <p>En un espai delimitat 20 x 10m. Grups de 8 alumnes. 5 jugadors amb una pilota mitjançant les passades intenten que els altres 3 jugadors no se la prenguin. Els jugadors atacants perden la possessió de la pilota si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • quan un defensor toca a un jugador que té la pilota <p>Quant els defensors recuperen la pilota canvien per antiguitat pel jugador que ha comès l'errada.</p>	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Desmarcar-se per ajudar"</p> <p>És una situació de 2 contra 1 en la qual hi ha un marcatge (dissuasió) per que no rebí la pilota. L'altre comença l'exercici progressant amb bot fins el senyal, en aquest moment, el seu company ha de haver ajustat la seva desmarcada per jugar un 2 contra 1. No poden botar.</p>	

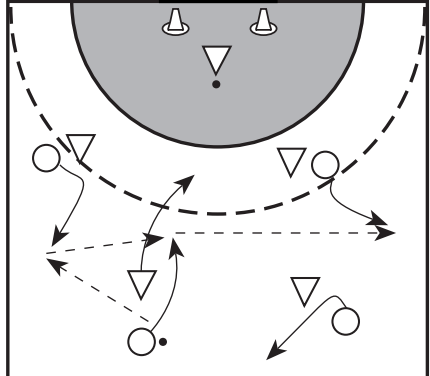
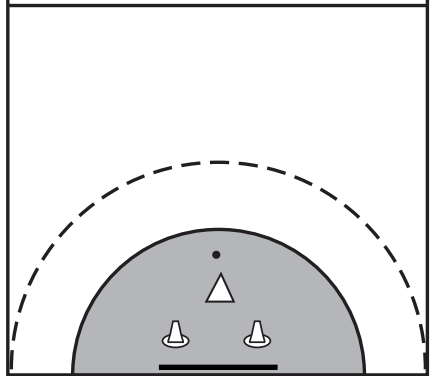
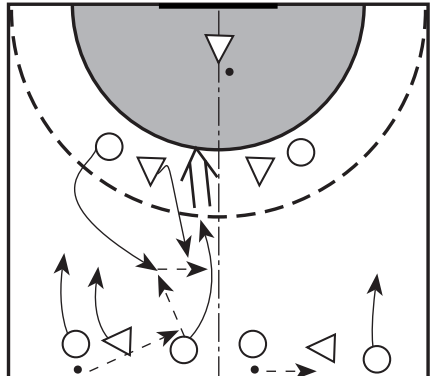
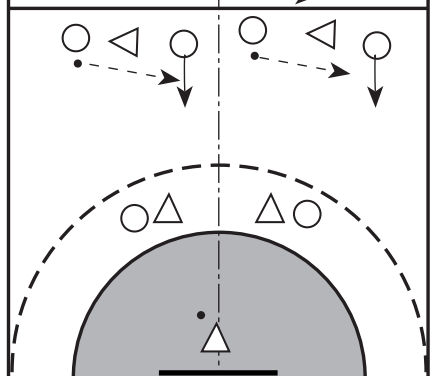
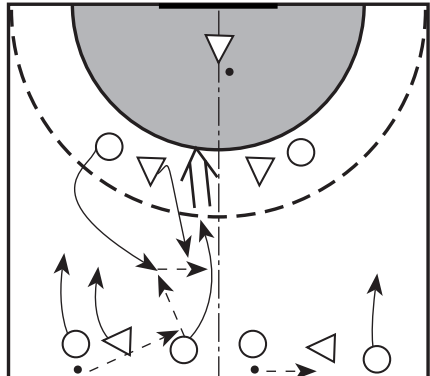
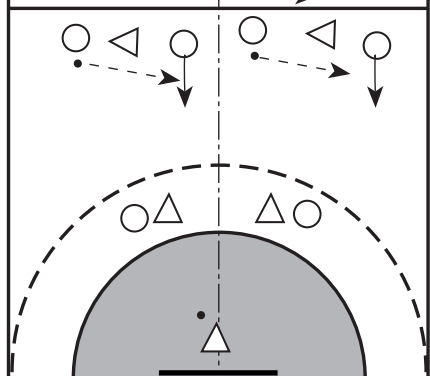
T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>"Mini-handbol amb mocador"</p> <p>Normes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Els jugadors abans de llançar a porteria han de fer 6 passades. • Els jugadors porten un mocador a l'esquena enganxat amb el pantaló. <p>Si algun defensor quant té la pilota a la mà l'hi prenen, perd la pilota.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Només poden fer un bot, per progressar. 	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Dirigir al ceg"</p> <p>En un espai delimitat, un de la parella és el ceg i l'altre li acompanya evitant: xocar, sortir de l'espai,... Ho fan caminant.</p> <p>Van alternant les funcions.</p> <p>Variante: el ceg bota una pilota</p> <p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït</p>	

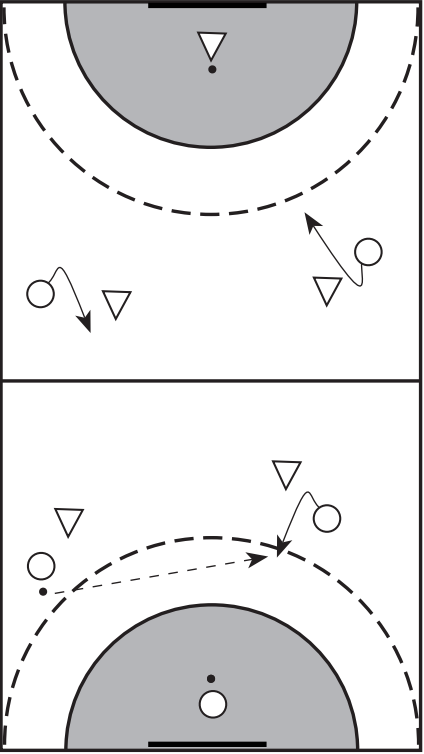
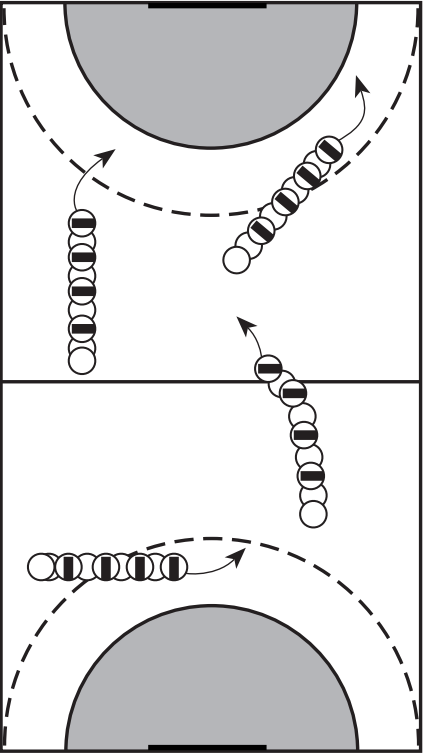
Material: 8 pilotes, 8 cons, samarretes de colors, 3 mocadors

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Les 4 cantonades"</p> <ul style="list-style-type: none">• Grups de cinc jugadors• Els jugadors situats a les quatre cantonades han d'intentar intercanviar-se les seves posicions sense que el cinquè jugador situat al mig l'ocupi abans• Qualsevol jugador pot iniciar els moviments de desplaçament	
10'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"4 contra 4"</p> <p>A la meitat d'un terreny de joc disposar de 3 passadisos, en els quals:</p> <ul style="list-style-type: none">• En els passadisos laterals només poden ser-hi 2 jugadors ofensius com a màxim i en el central només un. <p>L'exercici comença quan un jugador situat al centre posa la pilota en joc.</p> <p>Ho realitzen 5 vegades consecutives cada equip canviant a cada intent el passador i el porter.</p>	

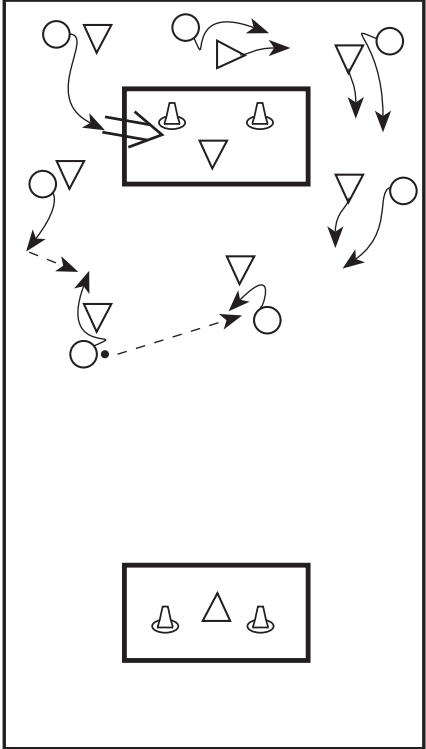
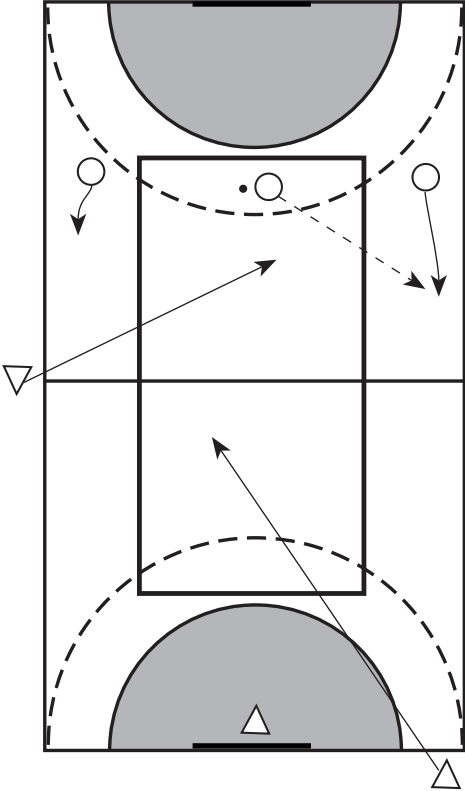
T'	Desenvolupament	Gràfics
20'	<p>"Mini-handbol"</p> <p>Abans de llançar a porteria han de passar la pilota per unes zones determinades (aquestes estan situades en amplitud i profunditat)</p>	 <p>○ zones 1-2 equip</p>
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"El caçador ceg"</p> <p>Dividim la classe en 2/3 grups asseguts formant 2/3 cercles. A cada grup un caçador ceg tracta d'interceptar la pilota que s'intercanvien rodant els companys del cercle. Quant intercepta la pilota canvia de rol. No poden passar al del costat.</p> <p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït</p>	

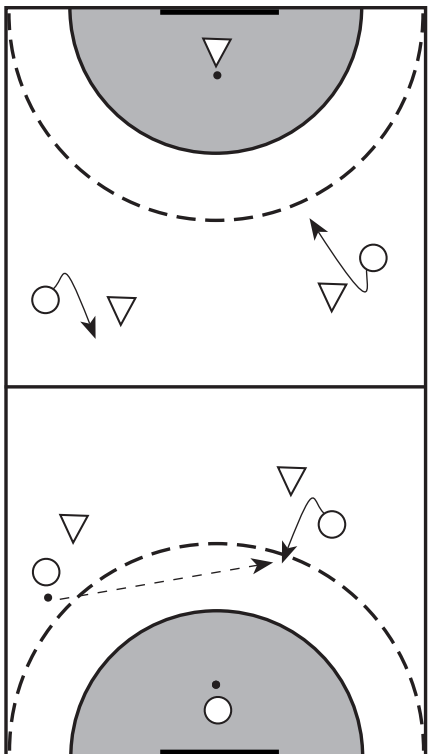
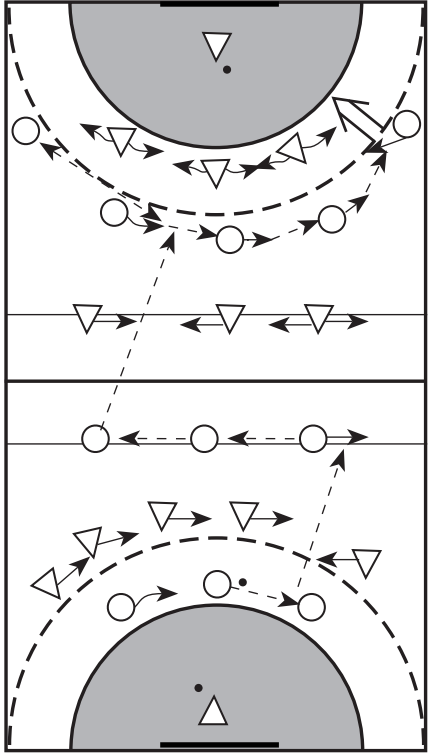
Material: 6 pilotes, samarretes de colors, mocadors, 8 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Enderrocar el con amb guardià"</p> <p>Dos equips de 5 jugadors en un espai de 20 x 10 m. A l'àrea col.loquem dos cons separats 3 m i defensats per un jugador.</p> <p>L'equip que estigui en possessió de la pilota ha d'intentar tombar el con de l'equip contrari.</p> <p>Normes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Abans de llançar a porteria fer 8 passades, alternant una en profunditat i l'altre en amplada.• No poden botar la pilota	   
10'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Desmarcar-se"</p> <p>Treballem en una situació de 3 contra 2, en un quart del terreny de joc amb porter.</p> <p>Es juga un 2 contra 1 en el mig del camp.</p> <p>Els atacants separats 3-4 m i sense avançar.</p> <p>Per altra banda l'atre jugador està situat en profunditat i amb marcatge de proximitat.</p> <p>Quant aquest jugador estigui desmarcat ha de rebre la pilota dels dos jugadors que es troben al mig camp. A partir d'aquí han d'intentar fer gol i els defensors oposar-se.</p> <ul style="list-style-type: none">• Només és permès el bot per progressar.	 

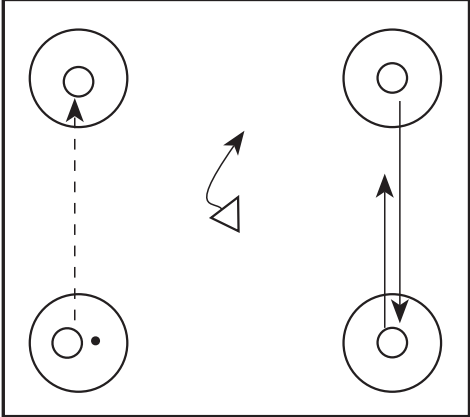
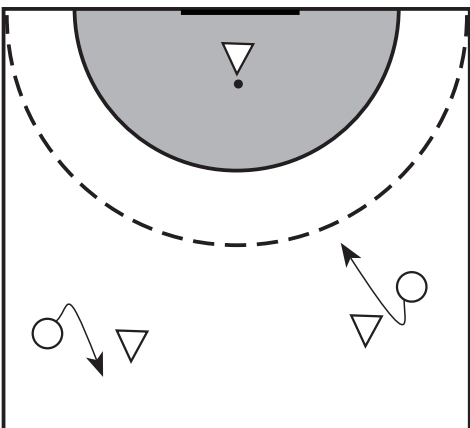
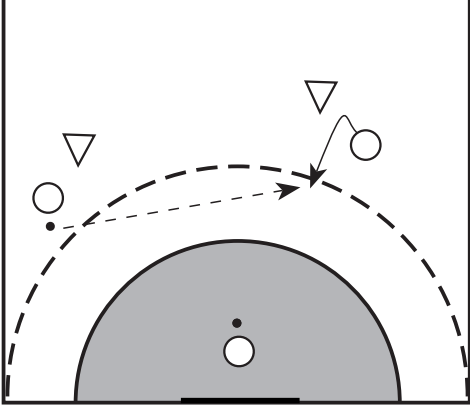
T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>"Mini-handbol amb mocador"</p> <p>Normes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Els jugadors abans de llançar a porteria han de fer 6 passades. • A més els jugadors porten un mocador a l'esquena enganxat amb el pantaló. <p>Si algun defensor quant té la pilota a la mà li pren perd la pilota.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Només es pot fer un bot i per progressar. 	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"El tren ceg"</p> <p>Grups de 5 alumnes en filera agafats per les espatlles i amb els ulls tancats menys l'últim, aquest dirigirà el "tren" cap a la dreta o l'esquerra amb pressions sobre les espatlles del company, el senyal, d'igual forma es trasment al primer.</p> <p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït a classe.</p>	

Material: 6 pilotes, samarretes de colors, 8 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Handbol-hoquei"</p> <p>Dividim la classe en 4 grups per fer 4 equips. El joc es desenvolupa com l'handbol amb les les porteries (2 cons) situades dintre d'un àrea prohibida que la rodeja. Els gols es poden aconseguir per qualsevol dels dos costats.</p> <p>Normes:</p> <ul style="list-style-type: none">• No és permès el bot• Es defensa individual tot el camp	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"3 contra 2"</p> <p>Utilitzarem tot el camp, la zona central serà la que delimitarem pels defensors. Quant els atacants comencen l'acció els defensors situats cadascun en una línia lateral entren en joc.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none">• Un dels dos defensors pot defensar lliurement per tot l'espai.	

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Mini-handbol amb mocador"</p> <p>Defensa individual tot el camp</p> <p>No pden botar la pilota.</p>	
10'	<p>PART FINAL</p> <p>"L'handbolín"</p> <p>Formar dos equips de 12 alumnes aproximadament, situar-los sobre línies amb moviments laterals.</p> <p>La disposició serà: un porter, 3 jugadors a 5 m, 3 jugadors a mig camp i 6 jugadors a la línia de 7-8 m del camp d'atac.</p> <p>S'inicia el joc treient la pilota entre la pilota entre la línia de mig camp.</p> <p>No poden passar la pilota bombejada.</p> <p>Reflexió teòrica sobre el que ha succeït a classe.</p>	

Material: 8 pilotes, 8 cons, samarretes de colors

T'	Desenvolupament	Gràfics
10''	ESCALFAMENT Les 4 cantonades amb pilota" 4 jugadors situats en un quadrat de 3 m que es fan passades amb una pilota i intercanvien els lloc sense que un defensor els intercepti la pilota, ni els prengui el lloc.	
25'	PART PRINCIPAL "Mini-handbol" <ul style="list-style-type: none">• No poden botar la pilota• Abans de fer el llançament a porteria han de realitzar 8 passades en el camp d'atac• Defensa individual mig camp	
5'	PART FINAL Avaluació final conceptes: TEST BÀSIC DE MINI-HANDBOL (el trobareu al dors de la fitxa) <ul style="list-style-type: none">• Barem:<ul style="list-style-type: none">10 correctes: Excel.lent9 correctes: Notable8 correctes: Bé6,7 correctes: SuficientMenys de 6: Insuficient• Respostes correctes:<ul style="list-style-type: none">1) c 2) a 3) c 4) a 5) b6) b 7) b 8) b 9) a 10) c	

TEST BÀSIC DE MINI-HANDBOL

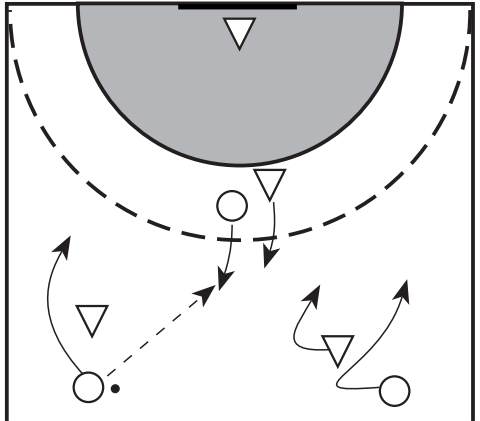
Assenyala l'opció correcta en cadascuna de les 10 preguntes següents:

1. Tant en atac com en defensa, els jugadors de pista poden utilitzar tot el terreny de joc excepte:
 - a) L'àrea de porteria de l'equip que defensa
 - b) L'àrea de porteria de l'equip que ataca
 - c) Les dues àrees de porteria
2. Quan un jugador passa la pilota al porter dins la seva àrea de porteria:
 - a) És penal
 - b) No passa res
 - c) Cop franc des d'on s'ha passat la pilota
3. Quan el porter desvia un llançament i surt per la línia de porteria:
 - a) És còrner
 - b) És sacada de banda
 - c) És sacada de porteria (treu el mateix porter)
4. La pilota pot ser jugada pels jugadors de pista:
 - a) Amb qualsevol part del cos de genolls amunt
 - b) Amb les mans
 - c) Amb qualsevol part del cos
5. Amb la pilota a les mans podem donar un màxim de:
 - a) Dues passes
 - b) Tres passes
 - c) No hi ha un màxim de passes
6. El desmarcatge és:
 - a) L'acció que fa el defensor per marxar del seu atacant
 - b) L'acció que fa l'atacant per anar a buscar un espai lliure per poder rebre la pilota i/o marcar gol
 - c) L'acció que fa l'atacant quan fa una passada a un company
7. En mini-handbol el bot s'utilitza:
 - a) Sovint per superar al defensor que el marca
 - b) Només en cas de poder progressar cap a porteria contrària quan entre el jugador que té la pilota i la porteria només hi ha el porter
 - c) Bastant sovint per fer que el joc sigui més ràpid
8. Quan s'ha comès una falta, el cop franc serà tret des de:
 - a) La línia de banda, trepitjant-la
 - b) Al lloc on s'ha produït
 - c) L'àrea de porteria de l'equip infractor
9. Podem tenir la pilota a les mans un temps de:
 - a) 5 segons com a màxim
 - b) 2 segons com a màxim
 - c) No hi ha una limitació de temps
10. Els defensors han de marcar als seus oponents:
 - a) Entre atacant i pilota, mirant porteria i atacant
 - b) Entre porteria i pilota, mirant porteria i pilota
 - c) Entre atacant i porteria, mirant pilota i atacant



Material: 8 pilotes, samarretes de colors, 8 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Evitar tres en ratlla"</p> <p>Grups de 3 sense pilota en un espai amb cinc bases disposades com el cinc de dominó. Al senyal del professor han de canviar de base evitant situar-se en tres en ratlla ràpidament.</p>	
5'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Avaluació d'"Evitar tres en ratlla"</p> <p>Es fan 10 intents.</p> <p>Barem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 correctes: Excel.lent • 8,9 correctes: Notable • 6,7 correctes: Bé • 5 correctes: Suficient • menys de 5: Insuficient 	
20'	<p>Avaluació del "Joc de les 10 passades"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x3 en mitja pista de bàsquet • Els tres defensors amb les mans enrera i sense contacte • Cada grup de tres disposarà de 2 minuts per intentar fer el nombre màxim de passades. Comptabilitzarà l'intent amb més passades. <p>Barem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Més de 10: Excel.lent • 10 passades: Notable • 8,9 passades: Bé • 6,7 passades: Suficient • menys de 6: Insuficient 	

T'	Desenvolupament	Gràfics
20''	<p>Atacs de 3 x 3</p> <p>En un espai de mig camp de mini-handbol els tres atacants han d'intentar superar als tres defensors i llançar a porteria des de 5m (àrea de porteria).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Els defensors no poden tocar als atacants, però sí interceptar la pilota. • Cada grup de tres farà quatre intents <p>Barem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>SI EN ALGUN INTENT S'ACONSEGUEIX GOL ES PUJA LA NOTA UN NIVELL</p> <p>PART FINAL</p>	
5'	<p>Reflexió teòrica sobre les activitats d'avaluació realitzades.</p>	

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.





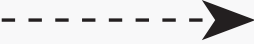





Aquesta part de l'avaluació es correspon als objectius didàctics 5, 6 i 7.

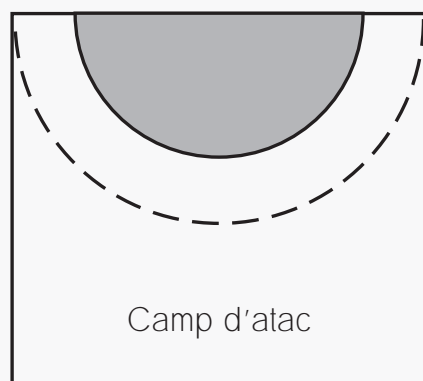
3. AVALUACIÓ FINAL

* Desenvolupades a les sessions 12 (part final) i 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 SUCCESSESIVES

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.



