

REGLAMENT D'HANDBOL

TERRENY DE JOC: 20 x 40m

NÚMERO DE JUGADORS EN PISTA: 6 Jugadors de camp, més el porter,
Grup 1.

5 Jugadors de camp, més el porter, Grup 2 i 3

NUMERO TOTAL DE JUGADORS: 14

LA PILOTA: 54-56 cm i 325-375 grams (Mida 2 de la IHF)

DURADA DE PARTIT: Dos temps de 20 minuts més 5 minuts de descans.

La pròrroga es juga després de 5 minuts de descans, si el partit està empatat al final de la durada normal de la trobada i s'ha de determinar un guanyador. El període de pròrroga consisteix en un temps de 5 minuts.

Si el partit continua empatat després del primer període de pròrroga, és juga un segon període després de 5 minuts de descans.

Aquest període de pròrroga també consta dos temps de 5 minuts amb un minut de descans en cas de empat.

Si el partit segueix encara empatat, el guanyador es determinarà d'acord a les regles particulars de la competició. En el cas en què la decisió sigui utilitzar llançaments de 7 metres com a forma de desempat per determinar un guanyador.

COMENÇAMENT DE PARTIT: Des de la línia de centre.

SERVEI DE GOL: Línia de centre.

SERVEI DE FALTA O "GOLPE FRANCO": Dins de la línia de punt o fora (nou metres).

PENALS: Set metres

SERVEI DE BANDA: Cal trepitjar la línia amb un peu per fer el servei, si no es considerarà falta de servei.

FALTES INTENCIONADES: exclusió de dos minuts (criteri arbitral).

Si un jugador penetra en el terreny de joc mentre està complint una exclusió de 2 minuts, se li sancionarà amb altres 2 minuts addicionals d'exclusió. Aquesta exclusió ha de començar immediatament, de manera que l'equip es redueix de nou en el terreny de joc durant la coincidència entre la primera i segona exclusió.

CANVIS DE JUGADORS:

En qualsevol moment amb l'autorització de la taula.

La taula de l'anotador i el cronometrador i els bancs de reserves han d'estar situats de tal manera que les línies de canvis puguin ser visibles per a la anotador i cronometrador. La taula ha d'estar col·locada més a prop de la línia de banda que els bancs de reserva, però separada d'aquesta com a mínim 50 cm

Un jugador, que arribi després d'haver començat el partit, han d'obtenir l'autorització del cronometrador -anotador per jugar i han de ser inscrits en l'acta del partit

EQUIPAMENT

Tots els jugadors de camp d'un mateix equip han de vestir uniformes idèntics. La combinació de colors i dissenys per als dos equips haurà de distingir clarament. Tots els jugadors que vagina actuar com a porters en un equip han de portar el mateix color, que s'ha de distingir del dels jugadors de camp d'ambdós equips i del porter (s) de l'equip contrari

Els jugadors han de portar sabatilles esportives.

No està permès portar objectes que puguin ser perillosos per als jugadors, com ara, protecció al cap, màscares facials, braçalets, rellotges, anells, "pírcing" visibles, collarets o cadenes, pendents, ulleres sense bandes protectores o muntura sòlida, o qualsevol objecte que pugui ser perillós. Poden ser autoritzats els anells plans, pendents petits i "pírcing" visibles, sempre que estiguin coberts de manera que no comportin perill per als altres jugadors.

Estan permeses les bandes de cap sempre que estiguin fetes de material elàstic i suau.

Als jugadors que incompleixin aquestes normes no se'ls permetrà participar en el joc fins que reparin el problema

EL PORTER

Es permet al porter:

- * Tocar la pilota amb qualsevol part del seu cos, sempre que ho faci amb intenció defensiva sobre l'àrea de porteria.
- * Desplaçar-se amb la pilota dins l'àrea de porteria sense estar subjecte a cap de les restriccions que s'apliquen als jugadors de camp, no obstant això, el porter no li està permès retardar l'execució d'un servei de porteria
- * Abandonar l'àrea de porteria sense estar en possessió de la pilota i prendre part en el joc, si ho fes, estaria subjecte a les regles que s'apliquen als jugadors de camp.

Es considera que el porter es troba fora de l'àrea de porteria des del moment en que qualsevol part del seu cos toca el terra fora de la línia de l'àrea de porteria.

- * Abandonar l'àrea de porteria amb la pilota i jugar de nou en l'àrea de joc, si no ha pogut controlar-lo.

El porter no li està permès:

- * Posar en perill al contrari en una acció defensiva.
- * Abandonar l'àrea de porteria amb la pilota controlada. Aquesta acció es sanciona amb un cop franc, si els àrbitres havien xiulat per l'execució del servei de porteria, en cas contrari el servei de porteria es repeteix simplement. (No obstant això, veure la interpretació de la llei de l'avantatge, si el porter perdés la pilota fora de l'àrea de porteria després d'haver creuat la línia amb la pilota a la mà).
- * Tocar la pilota quan està aturat o rodant a terra fora de l'àrea de porteria, estant el porter dins d'ella
- * Introduir la pilota dins l'àrea de porteria quan està aturat o rodant pel terra fora de l'àrea de porteria
- * Tornar a entrar a l'àrea de porteria des de l'àrea de joc amb la pilota
- * Tocar la pilota amb el peu o la cama per sota del genoll, quan està aturat o en el sòl en l'àrea de porteria o es dirigeix cap a l'àrea de joc

COM POT JUGARSE LA PILOTA

Està permès:

- * Llançar, agafar, aturar, empènyer i colpejar la pilota utilitzant les mans (obertes o tancades), braços, cap, tronc, cuixes i genolls.
- * Retenir la pilota durant un màxim de 3 segons, tant a les mans com si es troba a terra.
- * Donar 3 passos com a màxim amb la pilota, es considera que es dona un pas quan:
 - a) un jugador, amb els dos peus en contacte amb el terra, aixeca un i el torna a posar a terra, o desplaça un peu d'un lloc a un altre;

b) un jugador amb un peu en contacte amb el terra agafa la pilota ja continuació toca el terra amb l'altre peu;

c) un jugador en suspensió toca el terra amb un sol peu i torna a saltar amb el mateix peu, o toca el terra amb l'altre peu;

d) un jugador en suspensió toca el terra amb els dos peus simultàniament i després aixeca un peu i el torna a col·locar al sòl, o desplaça un peu d'un lloc a un altre.

Comentari:

Es considera que es dona un pas si un peu es desplaça d'un lloc a un altre i després l'altre peu es porta a l'altura del primer.

* Tant parat com en cursa:

a) botar la pilota una vegada i agafar-lo de nou amb una o ambdues mans;

b) botar la pilota repetidament amb una mà (driblar) i després recollir de nou amb una o ambdues mans;

c) rodar la pilota sobre el terra de forma continuada amb una mà i després recollir amb una o dues mans.

Tan bon punt la pilota s'agafa amb una o dues mans, ha de jugar-se dins dels 3 segons següents o després de tres passos com a màxim.

Es considera que es comença a driblar o botar la pilota quan el jugador el toca amb qualsevol part del seu cos i el dirigeix directament a terra.

Després que la pilota ha tocat a un altre jugador o la porteria, es permet al jugador tocar la pilota o botar-lo i agafar-lo de nou.

* Passar la pilota d'una mà a una altra sense perdre el contacte amb ell.

* Jugar la pilota quan està de genolls, assegut o estirat a terra, això vol dir que està permès executar un llançament (per exemple un cop franc) inclosa l'exigència de tenir una part d'un peu a constant contacte amb el terra.

No està permès:

- * Després que la pilota hagi estat controlat, tocar-lo més d'una vegada sense que aquest hagi tocat mentre tant el sòl, a un altre jugador o la porteria, no obstant això, tocar-lo més d'una vegada no se sanciona si el jugador ha tingut una "recepció defectuosa" (per exemple, el jugador no aconsegueix controlar la pilota quan tracta d'agafar-lo o aturar-lo).
- * Tocar la pilota amb un peu o cama per sota del genoll, excepte quan la pilota ha estat llançat al jugador per un contrari.
- * El joc continua si la pilota toca a l'àrbitre en el terreny de joc.

* **Si un jugador en possessió de la pilota surt del terreny de joc amb un o**

tots dos peus (mentre la pilota està encara dins el terreny), per exemple per evitar un jugador defensor, es sancionarà amb un cop franc per a l'equip contrari.

Si un jugador de l'equip en possessió de la pilota se situa fora del terreny de joc mentre no té la pilota, els àrbitres li indicaran que ha de situar-se dins del terreny. Si el jugador no ho fa, o si l'acció és posteriorment repetida pel mateix equip, es sancionarà amb un cop franc favorable a l'equip contrari sense que sigui necessari realitzar cap advertència posterior. Aquestes accions no impliquen una sanció disciplinària **FALTES I CONDUCTA ALTIESPORTIVA**

Està permès:

- a) utilitzar els braços i les mans per bloquejar la pilota o per apoderar-se d' ell;
- b) treure la pilota al contrari amb la mà oberta i des de qualsevol lloc;
- c) utilitzar el cos d'obstruir el camí al contrari, tot i que el oponent no estigui en possessió de la pilota;
- d) entrar en contacte corporal amb un contrari de front, amb els braços flexionats i, mantenint aquest contacte, controlar-hi acompanyar-lo.

No està permès:

- a) arrencar la pilota al contrari, ni colpejar quan es troba entre les seves mans;
- b) bloquejar o empènyer al contrari amb els braços, mans o cames;
- c) retenir al contrari, subjectar (per el cos o l'uniforme), empènyer, o llançar-se contra ell en carrera o en salt;
- d) posar en perill el contrari (amb o sense pilota).

* Poden produir infraccions a la regla en la lluita per la pilota; però, quan l'acció està dirigida principal o exclusivament cap al contrari i no a la pilota, han de ser sancionades progressivament.

Això significa que, a més d'un cop franc o llançament de 7 metres, és també necessària una sanció personal, començant amb una amonestació i incrementant la severitat de les sancions, fins arribar a l'exclusió o desqualificació.

La conducta antiesportiva també se sanciona progressivament segons les regles del Comitè de Competició.

No obstant això, com s'indica en el comentari, els àrbitres tenen dret a determinar si una infracció particular requereix una exclusió immediata de 2 minuts, fins i tot si el jugador no hagués estat amonestat prèviament.

* Les expressions físiques i verbals que siguin contràries a l'esperit esportiu es consideren constitutives de conducta antiesportiva .. Això s'aplica tant als jugadors com als oficials d'equip, dins o fora del terreny de joc. La sanció progressiva també s'aplica en el cas de conducta antiesportiva.

* Un jugador que ataca un contrari i posa en perill la integritat física de l'adversari ha de ser desqualificat, especialment si:

- a) des d'un costat o per darrere, colpeja o tira cap enrere el braç del jugador que està efectuant un llançament o passant la pilota;

b) realitza qualsevol acció en que el contrari sigui colpejat al cap o al coll;

c) colpeja deliberadament el cos del contrari amb el peu o genoll o de qualsevol altra forma, això inclou la traveta;

d) empeny al contrari que està en carrera o saltant, o li ataca de tal forma que aquest perdi el control del seu cos, també s'aplica aquesta regla quan un porter abandona l'àrea de porteria per impedir un contraatac dels contraris;

e) quan, en l'execució d'un cop franc en un llançament directe a porteria, la pilota colpeja a un defensor al cap, assumint que el defensor no estava en moviment, o quan colpeja al porter al cap en un llançament de 7 m, assumint que el porter no estava en moviment.

Comentari:

Fins i tot una falta amb un impacte físic molt petit pot ser molt perillosa i tenir conseqüències potencials molt greus si es comet en un moment en que l'adversari està indefens i desprevingut. És el risc al jugador, i no la naturalesa aparentment menor del contacte corporal, el que ha de considerar-se en el moment de decidir que és apropiada una desqualificació.

* El comportament antiesportiu greu d'un jugador o oficial d'equip dins o fora del terreny de joc es sancionarà amb desqualificació.

* El jugador que cometi una agressió durant el temps de joc haurà ser expulsat. L'agressió fora del temps de joc porta a la desqualificació. L'oficial d'equip que cometi una agressió serà desqualificat.

Comentari:

Segons aquesta regla, l'agressió es defineix com un atac fort i deliberat contra el cos d'una altra persona (jugador, àrbitre, cronometrador - anotador, oficial d'equip, delegat, espectador, etc.) En altres paraules, no és simplement un acte reflex o el resultat de mètodes desproporcionats o excessius. Escopir a una altra persona està específicament considerat com una agressió si és que aquesta persona rep l'impacte.

* Les infraccions contra les regles se sancionen amb un llançament de 7 metres a favor dels contraris, quan, directament per mitjà d'aquesta infracció, o indirectament a causa de la interrupció que ella causa, s'hagués evitat una clara ocasió de gol dels contraris.

En cas contrari, la infracció se sanciona amb un cop franc a favor dels adversaris.

Aquest reglament d'handbol de la FEB i Federació ACELL serà vigent a partir d'aquest moment en totes les competicions organitzades per ACELL.

PROVES ADAPTADES

PASSADA AL BLANC

Handbol NIVELL IV

OBJETIU

Mesurar la destresa amb la que un atleta pot passar una pilota d'handbol amb una mà.

DESCRIPCIO

Es marca un quadrat d'1 metre x 1 metre a una paret utilitzant guix o cinta adhesiva. la línia inferior del quadrat ha d'estar a 1 metre del terra).

Es marca i una altre al terra de 3 metres a una distància 2 metres de la paret. L'atleta ha de situar-se dins del quadrat.

En el cas d'un esportista amb cadira de rodes, l'eix de la roda principal no pot passar de la línia. L'atleta disposa 5 passes.

CONDUCCIÓ 10 METRES Handbol NIVELL IV

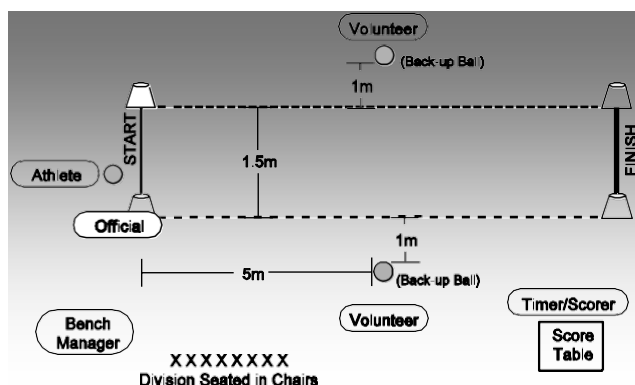
OBJECTIU

Mesurar la velocitat i destresa amb la que un atleta pot conduir una pilota de handbol

DESCRIPCIÓ

L'atleta en sentir la senyal haurà de conduir la pilota amb una mà al llarg d'un passadís de 10metres de llarg per 1.5 metres d'ampla. En el cas d'un Un atleta en cadira de rodes ha d'alternar fent dues empentes seguides de dues conduccions

DIAGRAMA



TAULA DE CONVERSIÓ

SEGONS	PUNTS
0- 2	30
2.1- 3	28
3.1- 4	26
4.1- 5	24
5.1- 6	22
6.1- 7	20
7.1- 8	18
8.1- 9	16
9.1- 10	14
10.1-11	12
12.1-14	10
14.1-16	8
16.1-18	6
18.1-20	4
20.1-22	2
22.1 i més	1

TERRENY

Pista

MATERIAL

- Pilotes d'handbol
- Cons
- Cinta mètrica
- Cinta per a marcar
- Cronometre

REGLES

- L'atleta ha de travessar la línia final entre els cons i ha de agafar la pilota per aturar la conducció.
- Si la pilota surt del carril de 1.5 metres, l'atleta pot prendre la pilota de handbol de reserva més propera o recuperar la pilota perduda per a continuar.
- L'atleta serà cronometrat des de la senyal, fins quan creua la línia final i pren la pilota d'handbol per aturar la conducció.

PUNTUACIO

- La puntuació de l'atleta vindrà donada pel temps que marqui convertit en punts segons la taula de conversió.
- Es penalitzarà amb un segon cada vegada que la pilota sigui conduïda de manera incorrecta (amb dos mans...)

En cas d'un empat, es farà servir el temps real per diferenciar el lloc a la classificació

LLANÇAMENT

Handbol NIVELL IV

OBJECTIU:

Mesurar la precisió d'un atleta per llançar una pilota de handbol.

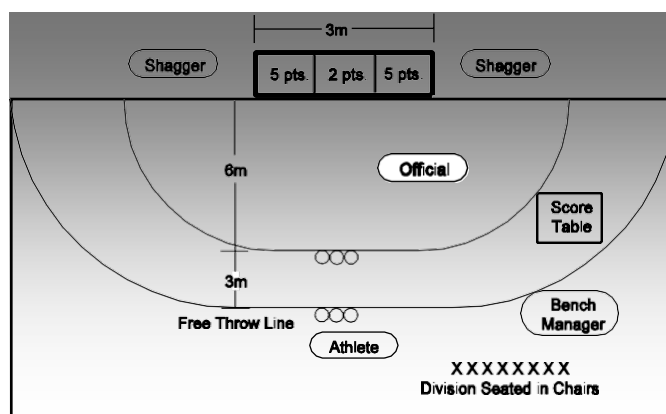
DESCRIPCIO

Es marca la línia d'àrea de gol a 6 metres i la línia de tir lliure a 9 metres. Es divideix la porteria entres seccions iguals de 1 metre d'ample amb cinta adhesiva des del travesser fins a terra.

A les dues línies de tir es col·loquen 3 pilotes.

L'atleta ha de llançar des del darrere de les línies de 6 metres i 9 metres i disposa de 3 intents desde cada línia.

DIAGRAMA



TERRENY

Pista

MATERIAL

6 Pilotes de handbol
Porteria
Cinta per marcar
Cinta mètrica

PUNTUACIÓ

- S'anoten cinc punts si l'atleta llança la pilota a una de les seccions externes.S'anoten dos punts si l'atleta llança la pilota a la secció central.

La puntuació total vindrà donada per la suma total de punts una vegada efectuats els sisllançaments.