

Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia

Dinamització de l'handbol als centres penitenciaris

Activitat física i esport als centres penitenciaris

Març 2013

Programa Compartim de gestió del coneixement del Departament de Justícia

Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada

Comunitat Activitat física i esport als centres penitenciaris

Març de 2013



Avis legal

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>

© Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia
www.gencat.cat/justicia

Índex

1. Introducció	3
2. Orígens i història de l'handbol	4
2.1. Orígens a nivell mundial.....	4
2.2. Orígens a Espanya i a Catalunya	4
3. Anàlisi de l'handbol als centres penitenciaris	7
3.1. On es practica l'handbol?.....	7
3.2. Com es practica l'handbol?.....	7
3.3. Diferents propostes organitzatives consolidades d'handbol als nostres centres	8
3.4. Quines característiques té aquest esport que poden facilitar que es practiqui als nostres centres?.....	9
4. Reglament: normes bàsiques de l'handbol.....	11
4.1. Què és l'handbol?	11
4.2. Regles bàsiques del joc	12
4.2.1. Camp de joc	12
4.2.2. Pilota	13
4.2.3. Durada i resultat.....	14
4.2.4. Sancions	15
4.2.5. Organismes rectors.....	17
4.2.6. Campionats més importants	17
4.2.7. Altres modalitats.....	18
4.3. Com aplicar el reglament a la nostra activitat als centres penitenciaris.....	20
4.3.1. Interioritzar les normes bàsiques del joc.....	20
4.3.2. El contacte físic.....	20
4.3.3. Com podem treballar tot això?	21
5. Aspectes tècnics.....	22
5.1. Concepte.....	22
5.2. Entrenament de la tècnica	22
5.3. Construcció d'activitats tècniques	23
5.4. Continguts i consignes	24
6. Aspectes tàctics.....	26

6.1. Concepte.....	26
6.2. Entrenament de la tàctica	26
6.3. Mitjans bàsics de tàctica col·lectiva (MMBBTTCC).....	27
6.4. Sistemes de joc.....	28
6.4.1. Sistemes de joc defensius	28
6.4.2. Sistemes de joc ofensius	30
6.5. Continguts i consignes	31
7. Dinamització de l'activitat	32
7.1. Com engegarem la sessió?.....	32
7.2. Principis de la sessió.....	33
7.3. Tipus d'activitats.....	33
7.4. La sessió	35
8. Programa d'iniciació a l'handbol.....	37
8.1. Aspectes generals del programa	37
8.2. Etapes del programa.....	37
8.2.1. La pilota és el centre d'atenció.....	37
8.2.2. Guanyar terreny multidireccionalment	38
8.2.3. Guanyar terreny orientats a porteria	39
8.2.4. Joc amb intencionalitat.....	41
9. Conclusions	43
10. Referències bibliogràfiques	44
11. Annexos.....	45
11.1. Què en sabem de l'handbol?	45

1. Introducció

L'objectiu d'aquest curs i d'aquesta síntesi i petit recull sobre l'handbol és simplement apropar als tècnics d'esports i altres professionals dels diferents centres, l'essència, les normes i el concepte bàsic d'un esport dinàmic, ràpid i atractiu que està en continu creixement i evolució.

Amb aquesta primera aproximació, el que volem és que els tècnics esportius dels centres coneguin l'handbol, aprenguin a dinamitzar-lo i transmetin aquests coneixements i aquesta nova proposta esportiva als interns perquè, de mica en mica i d'una manera pausada, puguin anar incorporant-hi aquest esport i generalitzant la seva pràctica entre la població penitenciària.

Volem ensenyar, compartir, mostrar, discutir quatre eines bàsiques per poder dinamitzar l'activitat als diferents centres penitenciaris. Tot seguit analitzarem per què creiem que el més important no és el què, sinó el com.

El que és essencial, més enllà del reglament, la tècnica o la tàctica, és la manera com ho dinamitzem tot, com ho enfoquem, com ho aprenem. I la proposta és engrescadora: treballar inicialment a partir del minihandbol i les seves etapes, del joc, de la defensa individual, del reconeixement d'atacant i defensor, per assimilar-ne els conceptes bàsics i, a partir d'aquí, anar-ho enfocant cap a l'handbol posicional i zonal.

És prou conegut el gran valor de l'handbol com a esport col·lectiu d'oposició i col·laboració, catalogat per molts autors com a bàsic per a l'educació física. Podríem destacar-ne que es tracta d'un esport de fàcil aprenentatge, que per començar a jugar-hi cal una rica diversitat d'habilitats motrius, però no una tècnica depurada, i que genera unes actituds i conté uns valors harmònics, positius per a la integració en la nostra societat, i uns ideals per transmetre als nostres interns (responsabilitat, respecte, cooperació...). Tot això, lligat al fet que és un esport dinàmic, engrescador i ple d'emocions, fa de l'handbol un esport molt agraït per als interns.

Com deia un guru d'aquest esport, l'exentrenador de la Selecció de Croàcia d'Handbol, Lino Cervar, "l'handbol és un esport de cor i ànima".

Esperem que aquest petit recull us serveixi per conèixer i assaborir aquest apassionant esport, centrant aquest coneixement en el treball que fem a partir de l'àmbit penitenciar i els seus condicionants.

2. Orígens i història de l'handbol

2.1 Orígens a nivell mundial

Tot i que molts pensen que és un esport minoritari, l'handbol és un dels quatre esports més importants en el món.

Els orígens immediats de l'handbol es remunten a principis de segle. Tot i que els grecs ja jugaven a la pilota amb les mans, encara que sense porteries, en un joc anomenat *urania*. Homer el descriu a *L'Odissea*.

L'handbol va ser creat per les federacions d'atletisme i els moviments gimnàstics. Al començament es jugava en un terreny de joc igual al camp de futbol i amb equips d'onze jugadors, dels quals un feia de porter.

Cap al 1960 es va anar abandonant progressivament l'*handbol a onze* per l'*handbol a set* (amb equips de set jugadors i un terreny de joc més petit, de 40 x 20 metres), i es practicava en gimnasos coberts durant l'hivern a causa del fred. En ser més ràpid i espectacular, l'*handbol a set* va anar guanyant la partida a l'*handbol a onze*, que actualment ja no es practica.

Els precursors foren l'alemany Konrad Koch (1890), el berlinès Max Heiser, que el 1915 organitzava partits a l'aire lliure per a les treballadores de les fàbriques Siemens, i el també alemany Karl Schelenz (1890-1956), que és considerat un dels fundadors de l'handbol; d'aquí la tradició handbolística i el fervor amb què es viu aquest esport en terres germàniques.

El 1936 l'handbol va prendre part en els Jocs Olímpics de Berlín. Tot i que no va ser fins al 1972 que l'handbol que es practica actualment va esdevenir oficialment esport olímpic.

2.2 Orígens a Espanya i a Catalunya

Les primeres notícies sobre la pràctica de l'handbol a Catalunya són del 1928, a Barcelona, on era practicat pel Regiment Alcántara. L'any 1932 el FC Barcelona creà una secció d'handbol per primer cop, tot i que acabà desapareixent. No fou fins al final de la Guerra Civil que aquest esport començà a prendre volada a Catalunya. Inicialment fou un esport plenament lligat als estaments militars i durant els primers anys del franquisme fou l'esport per excel·lència del règim feixista.

L'any 1941 trobàvem el Frente de Juventudes jugant a handbol a Barcelona. El 1942 també hi jugava el Sindicat Espanyol Universitari (SEU) i el FC Barcelona, que donava oficialitat a la secció. El 1943, Pere Sust, que anys més tard seria president de la Federació Catalana de Bàsquet, va fundar la Federació Catalana d'Handbol, cedint-ne la presidència a Josep Maria Farré. Aquest any trobàvem equips com: PAYT (Policia Armada i Trànsit), Batalló de Transmissions, CE Ibèric, CD Hispano-Francès, Ideal Vallvidrera, CD Masnou i les Joventuts Hitlerianes (més tard anomenades *Joventuts Alemanyes*).

El 1944 es va organitzar el primer "autèntic" campionat d'Espanya (el primer havia estat el 1942). Poc a poc, afortunadament, el món de l'handbol va començar a transformar-se i a deixar de banda el caire militar. El Frente de Juventudes de Granollers es va transformar en Club Balonmano Granollers (1944); el Frente de Juventudes de Sabadell, en Club Esportiu Sabadell. També s'hi van incorporar el GEIEG (de Girona), Espanya Industrial, CF Badalona, Provençals-Poblet, FJ. Sant Feliu, CN Terrassa, CD Manresa, UE Sants, UA Sant Gervasi o l'Arrahona de Sabadell, entre d'altres.

Inicialment l'handbol es disputava en la modalitat d'handbol a onze. Catalunya adquirí una total hegemonia en aquesta modalitat a l'Estat. Aquesta modalitat va desaparèixer a finals de l'any 1959. A partir del 1952 va començar a introduir-se l'handbol a set, que es disputava en pavellons esportius tancats, en lloc de jugar a l'aire lliure. L'handbol català va continuar al capdamunt de l'Estat, amb els triomfs a la lliga espanyola del Sabadell el 1955 i del BM Granollers els anys 1956, 1957, 1958, 1959.

Durant les dècades dels 60 i 70 el gran dominador de l'handbol estatal fou el BM Granollers. L'equip vallesà guanyà la lliga espanyola de les temporades 1960-61, 1965-66, 1966-67, 1967-68, 1969-70, 1970-71, 1971-72 i 1973-74. El Barça, per la seva banda, guanyà les de 1968-69 i 1972-73. Els darrers anys de la dècada dels 70 liderà aquest domini el Calpisa d'Alacant amb quatre triomfs consecutius. També destacaren el CE Sabadell i el Picadero JC, aquest darrer especialment en categoria femenina, on fou campió de lliga les temporades 1963-64, 1964-65, 1965-66, 1966-67 i 1969-70. Aquests anys destacà la figura del porter Josep Perramon. A més del Granollers, defensà els colors de Barcelona, Picadero i Calpisa, guanyant gairebé un mínim d'un títol per temporada amb els seus diferents equips.

En el terreny internacional el Granollers guanyà l'any 1976 el primer títol europeu de l'handbol català. Fou a la Recopa d'Europa, venent el 10 d'abril el club alemany GW

Dankersen per 26 a 24 a la pròrroga. El relleu, però, l'agafà el FC Barcelona, que als anys 80 es va convertir en el millor club d'Espanya i als 90, d'Europa. A més d'un munt de títols estatals, a nivell internacional el club va guanyar la Recopa europea els anys 1984, 1985, 1986, 1994 i 1995. El Granollers, per la seva banda, va guanyar la Copa EHF els anys 1995 i 1996.

L'any 1991 el Barça guanyà per primer cop la Copa d'Europa. Va ser l'inici d'un gran equip que, entre el 1996 i el 2000, es proclamà campió europeu cinc anys de forma consecutiva, dirigit a la banqueta per Valero Rivera i amb jugadors a la pista com David Barrufet, Mateo Garralda, Enric Masip, Iñaki Urdangarín o Andrei Xepkin. Cal esmentar que l'any 1996, Barcelona i Granollers disputaren la final de la Supercopa d'Europa amb victòria blaugrana per 27 a 24.

A nivell estatal i en dates més recents podem destacar els dos campionats del món de seleccions nacionals que ha aconseguit Espanya en els Mundials de Tunísia 2005 i el recent Campionat del Món jugat a Espanya, amb una brillantíssima final disputada al Palau Sant Jordi de Barcelona contra la potentíssima Dinamarca.

3. Anàlisi de l'handbol als centres penitenciaris

3.1. On es practica l'handbol?

L'handbol no és un dels esports més practicats als centres penitenciaris de Catalunya, sempre a l'ombra de l'esport rei a presons, el futbol sala, i, tot i que alguns dels interns l'han practicat en la seva època escolar o en algun club de l'exterior, no és una pràctica esportiva habitual i que es desenvolupi espontàniament. Si en fem una anàlisi, podríem dir que en l'actualitat només es practica regularment a tres centres en tot Catalunya (CP Homes, CP Brians 1 i CP Quatre Camins). Els tres centres on tradicionalment han existit monitors específics per desenvolupar l'activitat. Monitors en un primer moment provinents de la Federació Catalana d'Handbol que van difondre aquest esport en els centres, on ha acabat arrelant.

Diferents motius són els que expliquen que aquest esport no s'hagi generalitzat en l'entorn penitenciar:

- Unes regles de joc complexes i molt concretes i específiques.
- La poca mediatització de l'esport a l'exterior (no tothom ha jugat a handbol al carrer o a l'escola; no és com el futbol).
- La desconeixença de l'esport i les seves variants per part dels interns.
- La necessitat de tenir un elevat nombre de jugadors per practicar-lo i cert nivell tàctic i tècnic per participar-hi.
- La poca difusió per part dels professionals d'aquest esport per tal de fomentar-lo i mostrar-lo atractiu i la minsa coneixença de l'esport per part dels mateixos professionals dels centres.

L'objectiu del curs és promocionar aquest esport a la resta de centres catalans i aprofundir-hi i millorar-lo on ja s'està practicant, i, especialment, que els interns es familiaritzin amb l'activitat i l'esport.

3.2. Com es practica l'handbol?

La periodicitat de la pràctica d'handbol als tres centres abans esmentats és de dues sessions setmanals. Sempre dirigides i dinamitzades per un monitor/voluntari i sempre realitzades en el poliesportiu o pati d'esports del centre. Els interns no juguen lliurement a handbol en els patis del mòdul. Per tots aquests motius, considerem que la pràctica

d'handbol als centres penitenciaris de Catalunya s'ha de dur a terme en les condicions següents:

- S'ha de practicar en el poliesportiu o pati d'esports. Difícilment hi jugaran els interns lliurement en el pati del mòdul d'una manera correcta i adequada (almenys en aquest moment inicial). No és una activitat generalitzada.
- Ha d'estar dinamitzat i dirigit per un monitor esportiu o voluntari, sobretot en la iniciació de l'handbol, ja que els interns han de conèixer les normes, el reglament, les fases del joc, els gestos tècnics, els principis tàctics, etc. Hi ha d'haver un referent que ho ensenyi i ho expliqui.
- Les organitzacions de joc no poden ser simplement partits, ja que partim d'un nivell molt baix i, per tant, haurem de realitzar tasques prèvies en la sessió d'entrenament per aprendre i conèixer: espais, normes bàsiques, tècnica i conceptes tàctics, molt i molt simples, per poder fer la forma jugada o partit en les mínimes condicions possibles. És a dir, haurem de fer sessions d'entrenament, amb tasques, jocs i formes jugades prèvies simples abans de dur a terme dinàmiques de partits i competicions. Aquestes sessions seguiran, amb una progressió establerta, diferents fases d'aprenentatge que més endavant explicarem.
- La periodicitat hauria de ser com a mínim de dues sessions setmanals, per intentar assimilar tots els conceptes de joc i tècnics proposats i per crear un hàbit en els interns participants. Seria important crear un grup tan estable com sigui possible. Com més estable sigui el grup, més senzills seran l'aprenentatge i la seva progressió (és important crear vincles entre els participants).
- Fer partits, intercanvis, amb clubs i associacions de l'exterior. Una manera fonamental de conèixer l'esport i apropar-s'hi és que esportistes de l'exterior ensenyin, mostrin i eduquin en el món de l'handbol. Com diu la dita: "una imatge val més que mil paraules."

3.3. Diferents propostes organitzatives consolidades d'handbol als nostres centres

- Activitat ordinària d'handbol monitoritzada i dinamitzada per un professional (CP Homes, CP Brians 1 i CP Quatre Camins).

- Campionats de minihandbol en els centres on es practica l'handbol: Pel nombre d'interns que arrossega l'esport, difícilment podrem fer tornejos dins el centre mateix (almenys de moment), però sí fer servir variants de l'handbol com l'organització de campionats 5x5 (4 jugadors més el porter, utilitzant un espai més reduït i la defensa individual).
- Olimpíades penitenciàries: ha estat un esport present en totes les olimpíades penitenciàries organitzades, des de la seva creació. Sent sempre l'handbol seu en un centre penitenciar i ajudant a fomentar l'esport entre la població interna.
- Partits puntuals contra equips de l'exterior amb clubs, federacions i associacions: ja siguin masculins, femenins, amateurs o professionals. Col·laboració de voluntaris del món de l'handbol per difondre la seva pràctica.
- Sortides puntuals a l'exterior per realitzar la pràctica esportiva de l'handbol: INEFC de Barcelona, Handbol Sorra a La Roca del Vallès, Jornada Solidària, Torneig a la Federació Catalana d'Handbol, etc.
- Dues edicions del Torneig d'Handbol David Barrufet de Centres Penitenciaris, amb la col·laboració del millor porter de la història de l'handbol i amb la participació d'uns 70 interns dels diferents centres de Catalunya.

3.4. Quines característiques té aquest esport que poden facilitar que es practiqui als nostres centres?

- Es disputa en un espai reduït (pista de 40 x20) que, en millors o pitjors condicions, tenim a tots els centres.
- És un esport molt dinàmic, en el qual es necessita la col·laboració i cooperació de tots els integrants de l'equip (no s'individualitza, tothom és necessari).
- És adaptable (es pot reduir el terreny de joc i el nombre de jugadors) segons els condicionants (nivell dels participants, espais disponibles, etc.). Fase inicial, similar al treball amb nens: defensa individual i ocupació d'espais lliures. Reconeixem atacant o defensor.
- Es donen ocasions de gol constantment: és més motivador per al practicant.
- El porter no és un mer espectador. Intervé moltíssim en el joc: aturant, passant de contraatac; és clau en la confecció de l'equip. Sempre està actiu (és més senzill trobar porters).

- El joc té una gran riquesa tàctica i tècnica. Està en continua evolució i hi ha un gran marge de millora tècnica i tàctica en els participants que es pot notar en poc temps.
- Es produeixen contínues transicions ràpides entre atac i defensa, tots els jugadors ataquen i defensen (gran dinamisme).
- És un esport complex, amb unes normes específiques complicades, que permet molt el contacte físic, en el qual s'ha de tolerar, canalitzar i controlar correctament per part del dinamitzador. Però que, una vegada s'integra dins el joc, fa que gent amb menys habilitats tècniques i motrius també pugui participar-hi (és un esport on es premia i s'elogia moltíssim el treball defensiu).
- És important no tan sols la tècnica, sinó també la força, la coordinació, la velocitat, etc. Per tant, hi són fàcilment aplicables les activitats de musculació (força), condicionament físic i treball cardiovascular (resistència) que es realitzen en altres activitats de l'àrea esportiva.

4. Reglament: normes bàsiques de l'handbol

4.1. Què és l'handbol?

L'handbol és un esport de pilota en el qual s'enfronten dos equips formats, cada un d'ells, per set jugadors. Es practica amb una pilota esfèrica, que ambdós equips intenten encaixar en la porteria rival, marcant així un gol.

Es juga amb les mans i se sanciona el toc de la pilota amb el peu per part dels jugadors, llevat dels porters, que la poden tocar amb qualsevol part del cos dins la seva àrea de porteria. Si surten de la seva àrea, els porters es converteixen en jugadors de camp.

Per aconseguir marcar gol s'utilitzen passades i, en general, jugades, que acaben amb un llançament. L'equip que, un cop finalitzat el partit -que té dues parts de 30 minuts-, hagi marcat més gols, n'és el guanyador, i també es pot produir un empat. Cada equip té 14 jugadors, set dels quals de cada un d'ells surten al terreny de joc, sis de camp i el porter. Se sol practicar en un pavelló esportiu tancat i es caracteritza pel joc ràpid i l'elevat nombre de gols que es marquen. L'espai de l'àrea està reservat al porter. Cap jugador de camp no hi pot entrar de forma intencionada o per obtenir avantatge ni ofensivament ni defensivament.

L'handbol es juga segons unes regles que es modifiquen o milloren cada quatre anys (any olímpic).

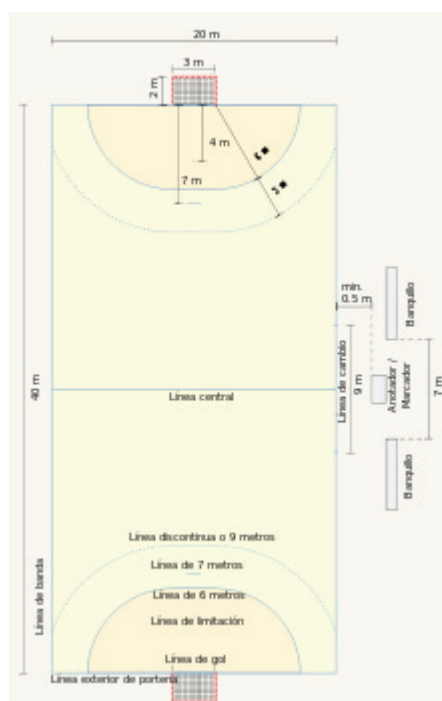
En un joc típic, els jugadors porten la pilota, passant-la als companys i fent-la botar, fins a la zona 9 metres (aproximadament), des d'on intenten batre el porter. Els jugadors rivals procuren recuperar el control de la pilota interceptant les passades o bloquejant els llançaments amb els seus braços i mans, i, a diferència d'altres esports, en l'handbol el contacte físic entre jugadors és continu. El joc flueix lliurement i només s'atura quan la pilota surt del terreny de joc o quan l'àrbitre ho decideix. Després de cada pausa, es reinicia el joc amb una jugada específica.

Es pot avançar amb la pilota a les mans fent fins a un màxim de tres passes (si se n'utilitzen més de tres, se sanciona amb passes i pèrdua de la possessió de la pilota). A partir d'aquest moment el jugador disposa de tres segons per llançar la pilota, passar-la o fer-la botar. Si es fa botar la pilota, només amb una mà per a cada bot, es pot continuar

en moviment fins que es deixi de botar. A partir d'aquest moment es poden fer altres tres passes i obligatòriament s'ha de llançar o passar la pilota abans de tres segons, ja que no està permès que un jugador faci botar de nou la pilota sense que aquesta toqui un altre jugador (sancionat amb dobles i pèrdua de la possessió). Si l'equip atacant no demostra una actitud ofensiva, se li xiularà *joc passiu* i se li donarà la pilota a l'equip que defensava. No hi ha un temps definit per xiular *joc passiu*, així que sol haver-hi controvèrsia ja que el criteri arbitral, en aquest cas, hi fa molt.

4.2. Regles bàsiques del joc

4.2.1. Camp de joc



campo de balonmano@pumbaa80 CC BY-SA

http://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:Campo_de_balonmano.svg

El terreny de joc és un rectangle de 40 m de llarg per 20 m d'ample, dividit en dues meitats quadrades amb una àrea de porteria a cadascuna.

La porteria està situada al centre de cada línia exterior de porteria. Va fortament subjectada al terra o a la paret que tingui al darrere per seguretat. Mesura 2 m d'alçada per 3 m d'amplada, pintada a dos colors amb franges de 20 cm. L'amplada dels pals és de 8 cm, la mateixa amplada que la línia de gol. Aquesta porteria es troba en una àrea traçada a partir de dos quarts de cercle amb centre a cadascun dels pals i un radi de 6 m, units per una línia paral·lela a la línia de gol.

Totes les línies del camp formen part de la superfície que limiten, i mesuren 5 cm d'amplada excepte en el cas esmentat de la línia de gol.

La línia de cop franc és una línia discontinua; es marca tres metres més enllà de la línia de l'àrea. Tant els segments de la línia com els espais entre ells mesuren 15 cm. La línia de set metres té 1 m de llargada i està pintada directament davant la porteria. És paral·lela a la línia de gol i se'n situa a una distància de 7 m. La línia de limitació del porter (utilitzada només en els penals) té 15 cm de longitud i es traça directament davant la porteria i se'n situa a una distància de 4 m.

La línia de canvis (un segment de la línia lateral) per a cada equip va des de la línia central fins a un punt que se n'allunya 4,5 m. Aquest punt final de la línia de canvi està delimitat per una línia que és paral·lela a la línia central i sobresurt 15 cm cap endins i cap enfora del camp.

4.2.2. Pilota

Es juga amb una pilota de cuir o de material sintètic. Se n'utilitzen de tres mides:



Handball the ball©Armin Kuebelbeck CC BY-SA

http://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:Handball_the_ball.jpg

Tipus	Categoria	Longitud de circumferència (en cm)	Pes (en grams)
I	Juvenil-Sènior (+16 anys)	58-60	425-475
II	Dones més grans de 14 anys i homes entre 12 i 16 anys	54-56	325-375
III	Homes de 8 a 12 anys i dones de 8 a 14 anys	50-52	290-330

La mida i el pes de les pilotes de minihandbol (per a nens menors de 8 anys) no estan fixades al reglament de l'IHF. La mida no oficial de la pilota és de 48 cm.

Sovint, la pilota s'impregna amb resina sintètica. Això ajuda a agafar la pilota amb una mà i disminuir el risc que la pilota rellisqui. Ara bé, la pilota s'embruta i el terra pot quedar enganxifós. (fins a la categoria juvenil està prohibida la utilització de resina sintètica).

4.2.3. Durada i resultat

En aquest esport guanya el partit l'equip que aconsegueixi marcar més gols en el temps que l'àrbitre consideri necessari, uns 30 minuts per part en la categoria sènior, juvenil i cadet i 25 minuts en la categoria infantil. També pot donar-se el cas que els dos equips marquin el mateix nombre de gols; llavors hi haurà un empat.

En cada part l'entrenador té dret a demanar un minut de temps mort, i aquest s'assignarà quan l'equip que el demana tingui la possessió de la pilota. La pausa de la mitja part dura aproximadament 10 minuts.

En algunes competicions eliminatòries no es pot empatar en el partit, i per això es juga un període de pròrroga (dues parts de 5 minuts amb 1 minut de descans entre elles). Si al final d'aquest període de pròrroga, el resultat continua sent d'empat, es jugarà durant un

altre període exactament igual. Si el partit encara continua empatat, es jugaran sèries de penals fins que es pugui proclamar un guanyador.

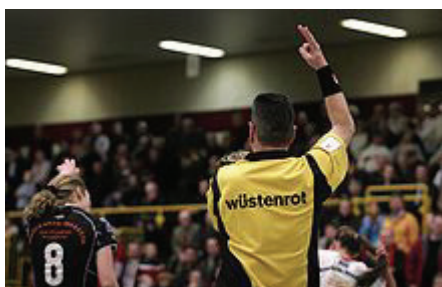
4.2.4. Sancions

Amonestació



yellow card handball©Armin Kuebelbeck CC BY-SA
http://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:Yellow_card_handball.jpg

Exclusió



2 minutes suspension©Armin Kuebelbeck CC BY-SA
http://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:2_Minutes_Suspension.jpg

Desqualificació



Red card handball©Armin Kuebelbeck CC BY-SA

http://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:Red_card_handball.jpg

En aquest esport està permès el contacte frontal, és a dir, pit contra pit, utilitzant les mans amb els braços semiflexionats, sense agafar el contrari, per obstruir l'atac de l'equip rival, però no estan permeses les empentes o contactes no frontals. Aquestes faltes se sancionen amb un cop franc, excepte les que són una clara ocasió de gol, que se sancionen amb un llançament de set metres (així com la defensa interior dins l'àrea de porteria). A més, en el cas que es produeixin faltes reiterades o antiesportives, també existeixen altres tipus d'amonestacions, com són: l'amonestació, l'exclusió, la desqualificació i l'expulsió:

- **Amonestació:** Només la pot rebre una vegada cada jugador (amb un màxim de tres per equip) i la rebrà quan mostri una conducta inadequada, s'excedeixi amb el contacte a l'oponent o tingui un comportament antiesportiu.

Per a l'amonestació, l'àrbitre ha d'ensenyar una targeta groga de manera que la vegi el jugador, l'annotador i el públic.

- **Exclusió:** El jugador exclòs no pot jugar durant dos minuts i el seu lloc queda buit fins que torna al terreny de joc. Si un jugador és exclòs tres vegades en un partit, ha de ser desqualificat. L'àrbitre la fa servir en cas d'infraccions reiterades, repetició de comportament antiesportiu o quan el jugador no deixi la pilota a terra després que s'hagi xiulat una falta en contra del propi equip.

Per indicar l'exclusió, l'àrbitre alça el puny tancat amb els dits índex i cor aixecats.

- **Desqualificació:** El jugador ha d'abandonar el camp i no pot tornar a jugar durant aquest partit. El seu equip ha de continuar jugant amb una persona menys durant dos minuts i després substituir el jugador. També pot ser expulsat un component de la banqueta, sigui suplent o entrenador, i s'ha de complir igualment la sortida d'un jugador del camp durant dos minuts. Un jugador és expulsat quan comet una infracció molt greu contra el rival, la seva actitud antiesportiva continua, acumula tres exclusions, comet alguna agressió o entra al terreny de joc quan no li pertoca.

La desqualificació és xiulada per l'àrbitre mostrant una targeta vermella al jugador.

- **Expulsió:** Aquest tipus de penalització és la que s'utilitza menys, només quan es produeix una agressió manifesta al terreny de joc. El jugador desqualificat ha d'abandonar el camp i la banqueta i, al cap de dos minuts, un company d'equip ocupa el seu lloc.

Per assenyalar-la, l'àrbitre encreua els braços sobre el pit.

Un nou matís del reglament permet expulsar un jugador en cas de sabotatge a l'últim minut del partit, encara que només en condicions de resultat igualat i en què el jugador eviti una última possibilitat de gol o que s'executi un servei o llançament en els últims instants. En aquests casos també se sancionarà amb desqualificació directa.^{[6][7]}

4.2.5. Organismes rectors

L'handbol és dirigit a nivell internacional per la Federació Internacional d'Handbol, també coneguda per IHF, la seva sigla en anglès. Té la seu a Basilea, Suïssa.

4.2.6. Campionats més importants

Seleccions: Pel que fa a seleccions nacionals, el torneig més important és el Campionat Mundial d'Handbol, que es disputa des de 1938. Des de 1957 també hi van participar les seleccions femenines, en una competició diferenciada. La primera copa del món es va disputar el 1938 en la modalitat

de grup, amb quatre participants (Alemanya, Àustria, Suècia i Dinamarca), i se'n va proclamar campiona Alemanya després d'haver guanyat tots tres partits.

Clubs: A cada país els clubs d'handbol s'inscriuen en associacions o lligues que organitzen tornejos oficials entre ells, d'on sorgeixen els campions i se seleccionen els equips que participaran en les competicions internacionals. No hi ha un sistema únic de tornejos i cada lliga nacional els organitza a la seva manera. Les lligues més destacades són la Lliga espanyola d'handbol masculina, Lliga ASOBAL, i la Lliga alemanya d'handbol.

A nivell continental la competició amb més prestigi és la Copa d'Europa d'Handbol. També destaquen les competicions europees: la Recopa d'Europa i la EHF Challenge Cup, en ordre d'importància.

4.2.7. Altres modalitats

A part del ja mencionat handbol d'onze, existeixen altres modalitats d'handbol creades recentment per poder portar l'esport i la diversió que aquest suposa a nous àmbits.

- **Handbol platja**

Escena d'un contraatac en handbol platja



beach handball penalty shoot©Armin Kuebelbeck CC BY-SA

http://ca.wikipedia.org/wiki/Fitxer:Beach_handball_penalty_shoot.jpg

L'handbol platja mostra força similituds amb l'handbol tradicional. La principal diferència rau en el fet que no es pot fer botar la pilota i s'ha de passar a un altre jugador abans de fer tres passes. Hi participen dos equips de quatre jugadors, comptant-hi el porter, que, si marca, val dos punts. Es juga en un camp d'uns 27 per 12 metres, que està totalment cobert de sorra.

Cada partit consta de dues parts de 10 minuts cada una i el resultat es comptabilitza independentment; si aconseguixes vèncer en les dues parts, guanyaràs 2-0, però si cada equip guanya una part, el partit es decideix amb el sistema de llançament de penals. Les faltes s'han de treure des del punt on han estat comeses i els jugadors no poden estar a menys d'un metre del llançador. Si un jugador queda exclòs no podrà tornar a entrar al camp, i un altre del mateix equip hi podrà entrar un cop el seu equip hagi recuperat la possessió de la pilota.

Per als canvis, els jugadors seuran a l'exterior de la línia lateral, cadascun a la part corresponent al seu camp, i podran canviar-se un nombre il·limitat de vegades.

La competició més important actualment és el Mundial d'Handbol Platja, que es disputa sota la regulació de l'IHF.

- **Minihandbol**

El minihandbol es juga entre dos equips de cinc jugadors cadascun, comptant-hi el porter, encara que aquest ha de ser substituït en cada part. A més, com que aquest és un joc dirigit als nens, tots hi han de participar en algun moment del partit. El joc es divideix en quatre parts de 10 minuts, amb 6 minuts de descans entre la segona i la tercera part i 2 entre la resta.

L'esport es practica sobre una superfície sòlida d'uns 20 per 13 metres, i també es redueixen les mides de les àrees. La porteria es rebaixa fins a 1,60 metres en el cas de la categoria benjamí o 1,80 metres si és aleví. Des de la línia de meta fins a l'àrea hi ha 5 metres i el punt de penal es troba a 6 metres.

La pilota utilitzada pels nens depèn de la seva categoria: 44 cm de diàmetre per a benjamins i 48 per a alevins. En defensa no es poden utilitzar les defenses mixtes (defenses individuals a un jugador) i no es pot fer servir cap

substància de subjecció per a la pilota. El resultat final té un màxim de dos punts per equip ja que cada dues parts es comptabilitzen independentment i es dona un punt a l'equip guanyador.

Aquest tipus d'esport no té representacions internacionals ja que només és practicat per a l'ensenyança de l'handbol, comuna entre nens de diferents clubs.

4.3. Com aplicar el reglament a la nostra activitat als centres penitenciaris

4.3.1. Interioritzar les normes bàsiques del joc

Com ja hem vist i observat en anteriors apartats, l'handbol parteix d'unes normes bàsiques específiques claus:

- L'àrea de porteria
- El joc amb la mà
- Les passes, els dobles
- El cop franc, les sancions disciplinàries
- Les fases d'atac-defensa

Per tant, per iniciar-se en l'activitat, el primer i més important és conèixer, acceptar, assimilar i respectar aquestes normes bàsiques. En un nivell inicial i mitjançant el joc i diferents tasques més analítiques, el primer que hem de fer és ensenyar aquestes normes perquè el practicant s'hi vagi familiaritzant. Per tant, l'arbitratge o dinamització de l'activitat ha de ser molt pedagògic, educatiu i explicatiu en aquesta fase d'iniciació (s'ha d'explicar per què xiulem una infracció o per què corregim o parem el joc). No farem d'àrbitres o d'entrenadors, sinó d'educadors.

4.3.2. El contacte físic

Un segon aspecte important del joc és el contacte físic. A l'handbol es permet, sempre que sigui d'una forma frontal i mesurada. Amb el perfil d'interns amb els quals treballem i, sobretot, si no hi estan habituats, el fet que hi hagi excessiu contacte en el joc pot crear o generar conflicte. Per tant, haurem d'ensenyar i modelar com es pot fer aquest contacte,

sancionar-lo (amb les sancions disciplinàries específiques abans esmentades) si no es produeix d'una forma correcta i excessivament agressiva i aprendre a acceptar-lo i tolerar-lo si es produeix dins les normes i regles del joc i s'utilitza d'una manera mesurada i per contrarestar l'atac del rival.

4.3.3. Com podem treballar tot això?

- Com veurem més endavant, el joc motor és una eina essencial per aprendre a jugar a handbol i encara més si parlem d'iniciació i de conèixer les normes bàsiques. Però, a part del joc, també utilitzarem les tasques o exercicis (repeticions) específics per treballar aspectes concrets i millorar l'execució de les accions. I com no podem entendre i conèixer un esport sense practicar la forma jugada o partit. És allà on realment visualitzarem si els participants han assimilat els conceptes explicats o treballats. Per tant, tres eines importants: el joc, la tasca i el partit, punts en els quals aprofundirem més endavant en aquest document.
- L'altra forma de millorar aquests aspectes és la visualització de partits d'handbol, ja sigui per televisió (podem visualitzar partits enregistrats conjuntament), ja sigui portant al centre equips de l'exterior, o bé sortint del centre i anant a veure entrenaments, partits, etc. Per mimetisme o observació, poden entendre i assimilar conceptes complicats com el contacte físic o les transicions atac-defensa.

5. Aspectes tècnics

5.1. Concepte

- Segons Espar, X.:

La tècnica és el conjunt d'habilitats que ens permeten respondre a la resolució dels problemes gestuals que proposa la dinàmica del joc. Per aquesta definició, la tècnica sempre és individual.

- Segons Zach (1971), Martin (1977) i Pietka i Spitz (1976):

La tècnica són tots els procediments desenvolupats en general per la pràctica a fi de respondre, de la manera més eficient i econòmica possible, a un problema gestual determinat. La tècnica és personal.

5.2. Entrenament de la tècnica

Per entrenar la tècnica en la iniciació a l'handbol hem de tenir en compte les següents premisses:

- Les activitats que plantegem han de simular situacions pròximes a la competició, és a dir, s'han d'assemblar tant com sigui possible a situacions reals que es poden donar en un partit.
- Hem de cercar situacions que afavoreixin l'èxit del contingut tècnic que es treballa. Per tant, s'han de proposar situacions que estiguin a un nivell d'exigència equivalent al nivell tècnic dels nostres jugadors.
- Hi ha d'haver variació en les accions i les repeticions. Hem de defugir la monotonia d'un mateix exercici i d'una mateixa acció tècnica.

- Hem de facilitar la motivació dels participants. Com més engrescadores siguin les tasques o activitats que plantegem, més a prop serem d'obtenir l'èxit que cerquem.

5.3. Construcció d'activitats tècniques

A l'hora de preparar una activitat, hem de tenir en compte tres aspectes que influiran en l'execució del moviment:

1. Variacions en l'execució de moviments:

- Canvis pel que fa a continguts de força o velocitat
- Simetria de moviments
- Combinació de moviments
- Segments successius o simultanis

2. Variacions en les condicions externes de la pràctica:

- Direcció, lloc i sentit de la tasca
- Modificació del pes
- Accions que faciliten o que dificulten la tasca
- Intervenció de més elements, com companys, adversaris, mòbils

3. Tasques en fatiga:

- Excés d'informació

- Excés de tasques
- Increment de responsabilitat o risc
- Dificultat en la presa de decisions

5.4. Continguts i consignes

A continuació llistem els continguts principals que formen part de la tècnica en l'handbol. Els dividirem en elements tècnics defensius i elements tècnics ofensius.

Elements tècnics defensius:

- Desplaçaments defensius
- Acuit
- Despossessió
- Intercepció
- Blocatge
- Dissuasió

Elements tècnics ofensius:

- Desplaçaments ofensius
- Finta
- Bot

- Passada
- Llançament
- Desmarcada

6. Aspectes tàctics

6.1. Concepte

- Segons Espar, X.:

La tàctica és el conjunt de coneixements i habilitats que ens permeten prendre la iniciativa i/o adaptar-nos a totes les situacions plantejades per l'oposició dels adversaris.

- Segons Riera, J. i Sampedro, J. (1995), s'ha d'entendre la tàctica sempre que:

1. Hi hagi un objectiu parcial.
2. El joc sigui intencionat o es produeixi un duel.
3. L'adversari sigui directe en temps i espai.
4. Hi hagi rapidesa en l'elecció de la millor solució.
5. Hi hagi lloc per a la improvisació.
6. Puguem tenir capacitat per a l'observació.
7. Es faci servir la millor acció motriu adaptada a la situació en qüestió.
8. No es revelin els plans al rival.

6.2. Entrenament de la tàctica

Com en tots els esports col·lectius d'adversari i pilota, els mètodes d'entrenament de la tàctica que hem de fer servir són els que llistem a continuació:

- Jocs reduïts
- Exercicis
- Partits d'entrenament
- Treballs de posicionament
- Accions combinades o conjuntes
- Treballs en transicions ràpides
- Pissarra

6.3. Mitjans bàsics de tàctica col·lectiva (MMBBTTCC)

Hi ha una sèrie d'accions combinades entre dos jugadors, bàsiques per a qualsevol situació de joc, tant en la fase ofensiva com en la fase defensiva:

- MMBBTTCC defensius:
 1. Lliscada → Dos defensors responen davant el creuament dels seus dos oponents seguint cadascú el seu oponent inicial.
 2. Canvi d'oponent → Dos defensors responen davant el creuament dels seus dos oponents canviant l'assignació inicial de marcatge per la del seu company.
 3. Ajuda defensiva → Qualsevol situació en què un company defensiu és desbordat per un oponent amb pilota i un altre defensor abandona el seu oponent directe per anar a marcar l'atacant amb pilota.

- MMBBTTCC ofensius:
 1. Passada i va → Un jugador amb pilota es recolza a través d'una passada amb un company i tot seguit es desmarca a un espai lliure rebrer de nou la passada del company.
 2. 2x1 → Acció de joc en què l'atac té una situació de superioritat numèrica.
 3. Penetracions successives → Acció de continuïtat que es produeix quan un atacant amb pilota que ataca a l'espai lliure és capaç d'atreure

l'atenció del defensor d'un company (fixar-lo) i crea un espai que el company ofensiu ha d'aprofitar seguint la circulació de la pilota.

4. Encreuaments → Acció de continuïtat que es produeix quan un atacant amb pilota que ataca a l'espai lliure arrossega el seu propi defensor, creant un espai que el company ofensiu ha d'aprofitar encreuant-se amb el portador de la pilota.
5. Bloqueig → Un jugador atacant sense pilota s'anticipa i s'interposa en la trajectòria lateral del defensor d'un company (amb o sense pilota), de manera que impedeix el pas lateral del defensor del company, desmarcant-lo amb aquesta acció.
6. Pantalla → Un jugador atacant sense pilota s'anticipa i s'interposa en la trajectòria frontal del defensor del company amb pilota de manera que impedeix que el defensor pugui sortir a contactar amb l'atacant, facilitant el seu llançament a distància.

6.4. Sistemes de joc

Podem definir el sistema de joc com la forma de distribuir els jugadors en el camp de joc, de manera que s'estableix una organització bàsica entre jugadors, rols i posicions.

Així doncs, podem dividir els sistemes de joc d'acord amb les dues grans fases del joc: ofensiva i defensiva.

6.4.1. Sistemes de joc defensius

- *Defensa individual*: Sistema defensiu que consisteix a fer que cada jugador defensiu marqui constantment un determinat atacant. L'assignació del marcatge pot ser o bé nominal (sempre al mateix) o bé per proximitat (el que es trobi més a prop en el moment d'iniciar la fase defensiva). És una defensa que requereix una molt bona condició física general i gran capacitat de resistència a la fatiga. L'objectiu d'aquesta serà intentar una recuperació

ràpida de la pilota i establir una bona base tecnicotàctica defensiva en el període d'iniciació a l'handbol.

- *Defensa en zona*: Sistema defensiu que consisteix a fer que cada jugador defensiu marqui una determinada zona del camp, seguint unes normes de col·locació i comportament envers la resta de defensors, que variaran segons el moviment de la pilota i els oponents. La responsabilitat deixa de ser només individual i esdevé també espacial. És una defensa que requereix un menor desgast físic i protegeix la zona propera a l'àrea i porteria. És més utilitzada pels equips que s'apropen al rendiment esportiu i la competició i s'allunya de la formació. Els sistemes defensius en zona més utilitzats són els següents:
 - Defensa 3:3 → Defensa en dues línies defensives de tres jugadors cadascuna que manté l'agressivitat de la defensa individual i alhora protegeix millor l'espai de culminació ofensiu.
 - Defensa 3:2:1 → Defensa en tres línies defensives que manté certa agressivitat comparada amb la defensa 3:3, però on s'estableixen moltes relacions de col·laboració entre els jugadors que la formen.
 - Defensa 5:1 → Defensa en dues línies defensives molt més tancada que les anteriors on es redueixen els espais entre defensors.
 - Defensa 6:0 → Defensa totalment tancada on es distribueixen els sis jugadors defensius en una mateixa línia defensiva a l'àrea.
 - Defensa en situacions especials → Aquelles situacions defensives que es produeixen quan es dóna una circumstància de superioritat o inferioritat numèrica.
- *Defensa mixta*: Sistema defensiu que consisteix a combinar els dos sistemes vistos anteriorment.

6.4.2. Sistemes de joc ofensius

Els sistemes d'atac no són pròpiament una iniciativa de l'equip atacant, sinó que acaben sent una conseqüència del sistema defensiu plantejat per la defensa:

- *Atac contra defensa individual*: Destinat a contrarestar l'objectiu de la defensa de recuperar ràpidament la pilota. Els jugadors ocupen tot l'espai de joc i tenen com a objectiu desmarcar-se lliurement sense, en principi, seguir unes normes col·lectives molt marcades. És un sistema ofensiu utilitzat bàsicament en la iniciació.

- *Atac estàtic o posicional*: Bàsicament definirem dues estructures d'atac posicional:
 - Atac en 3:3 → L'atac es distribueix en dues línies ofensives, cadascuna formada per tres jugadors. Busca l'ocupació racional de tots els espais ofensius i s'estableixen moltes normes i rols entre els atacants, utilitzant tots els MMBBTTCC ofensius.
 - Atac en 2:4 → Variant de l'anterior on els jugadors es disposen en dues línies ofensives formades per dos jugadors, una d'elles, la més allunyada de 6 metres, i quatre jugadors, l'altra, la propera a la línia de 6 metres. Com en la variant anterior, es busca l'ocupació racional dels espais, donant resposta a un plantejament defensiu i establint-se de nou rols i col·laboracions ofensives a través dels MMBBTTCC.
 - Atac en situacions especials → Aquelles accions d'atac que es produeixen quan hi ha una situació de superioritat o inferioritat numèrica.

- *Contraatac*: Consisteix en la ràpida articulació d'una jugada de finalització després d'haver provocat una recuperació de la pilota en la fase defensiva, deixant l'equip rival en una posició desfavorable o desorganitzada per defensar l'atac posterior.

6.5. Continguts i consignes

Tot seguit mostrem els continguts principals que hem de tenir presents per poder tenir un coneixement bàsic de la tàctica de l'handbol, així com les consignes que s'han de donar per a cadascun d'ells tant en atac com en defensa:

- Defensius:

1. Percepció en l'espai → Saber en quina zona estem situats.
2. Ocupació d'espais → Ocupar abans que l'adversari els espais que es van creant.
3. Comunicació → Parlar i comunicar-se amb els companys sobre totes les accions fetes per l'atac.
4. Cobertura → Estar a una distància adequada i predisposat per ajudar el company si es troba desbordat.
5. No enfonsar-se → Defendre sempre cap endavant per allunyar al màxim l'oponent de la zona de finalització.
6. Col·locació i orientació → Estar sempre ben orientat i col·locat en línia de llançament amb l'oponent ofensiu.

- Ofensius:

1. Percepció en l'espai → Saber en quina zona estem situats.
2. Creació d'espais → Arrossegar un adversari per crear espais, fixar l'atenció d'un adversari, generar espais lliures en benefici propi o d'un company.
3. Ocupació d'espais → Ocupar, abans que l'adversari, els espais que es van creant.
4. Continuitat → Fer que el joc de pilota no s'aturi mai i sigui continu, impedit que la defensa aconseguixi situacions de cop franc.

5. Jugar sempre en moviment → El joc no es pot basar a tenir la pilota a les mans, sinó que els jugadors han de desmarcar-se i jugar sempre abans de rebre la pilota. Per tant, limitarem molt les accions de bot, utilitzant-lo només quan s'hagi finalitzat el cicle de passes.
6. Col·locació i orientació → Estar sempre ben orientat a porteria, amb les espatlles i la punta dels peus mirant la porteria contrària.

7. Dinamització de l'activitat

7.1. Com engegarem la sessió?

Abans de començar la sessió d'handbol amb un grup determinat de persones, siguin o no expertes en l'esport, hem de tenir en compte els següents aspectes fonamentals:

- Coneixement del grup → Hem de saber com és el grup d'interns a qui dirigirem la sessió. No es tracta només de saber si es tracta d'un col·lectiu que coneix poc o molt l'handbol, sinó també estar informat de les seves característiques: saber el nombre de participants, les característiques particulars de cadascun d'ells, etc.
- Coneixement de l'activitat → És important que l'entrenador sàpiga i tingui molt clar què és el que vol donar a conèixer, mostrar, fer durant la sessió.
- Motivació dels participants → Mantenir sempre alta la motivació dels interns i augmentar-ne la d'aquells que l'han perduda o encara no la tenen.

7.2. Principis de la sessió

1. Establir en les sessions objectius individuals i col·lectius: Els interns hauran de conèixer quin és l'objectiu i contingut de la sessió.
2. No establir en el jugador una posició específica: Tots els interns hauran de jugar en ambdues línies de joc, per experimentar diferents perspectives de l'handbol.
3. Avaluar positivament, sense rebutjar ningú: L'intern no pot sentir-se exclòs ni maltractat quan no assoleix un objectiu, sinó tot el contrari.
4. No utilitzar models tancats d'una sola solució: Ens servirà per reforçar les accions creatives dels interns.
5. Mentalitzar a favor de l'entrenament sistemàtic com a únic camí per assolir els objectius: Els interns han de veure que la manera de millorar no és només fer un partit, sinó que han de creure en l'entrenament preparat i gaudir-ne.
6. S'entrena per guanyar, però s'aposta pel joc, l'esportivitat i l'ambició per millorar: La competició en el món penitenciar porta sempre a la victòria com a èxit de l'activitat, però hem de saber destacar la rellevància d'altres factors bàsics perquè l'activitat funcioni i sigui divertida per a tots.
7. Transmetre ordre i concentració: Transmetre-ho tant en l'entrenament com en la competició (si n'hi ha).
8. Totes les competicions hauran de ser reglades i arbitrades: Tant en els entrenaments com en la competició (si n'hi ha), ha d'aparèixer la figura d'un àrbitre que aplica correctament el reglament i explica qualsevol dubte que pugui aparèixer.
9. No canviar els interns per error/eficàcia: En no buscar un resultat esportiu, centrar-nos en el rendiment físic de cadascun.

7.3. Tipus d'activitats

En la pràctica diària la forma específica que tenim de plantejar la nostra acció pedagògica es basa en la proposta d'activitats als interns. Aquí tenim una classificació amb el tipus d'activitats que utilitzem per al desenvolupament de les sessions:

- *Partits*: És una activitat d'alta motivació per a la majoria de jugadors. Permet unes formes de treball globals per integrar tots els aprenentatges a mesura que es van produint. El control d'aquesta activitat per a objectius molt específics és complex a causa de la mateixa riquesa del joc, i sovint cal "manipular" el reglament per dirigir el joc cap a un objectiu concret.

- *Jocs*: Es troben a mig camí entre els partits i els exercicis selectius, i constitueixen el millor mitjà de treball durant les sessions, sobretot en el període de la iniciació. Hi intervenen molts elements del joc de l'handbol i ens permet també "manipular" el reglament per aconseguir un objectiu concret. Podem distingir en la iniciació de l'handbol bàsicament dos tipus de jocs:
 - Els jocs dirigits a l'estructura interna de l'handbol. Els principals serien:
 - o Les 10 passades
 - o Handbol-rugbi
 - o Pilota a la torre
 - Els jocs dirigits a alguns elements tècnics de l'handbol.

- *Exercicis*: No solen agradar tant com els jocs o partits, però els entrenadors els necessiten perquè suposen la forma d'"aïllar" un objectiu determinat, quan aquest no s'ha assolit amb un joc o en els partits. Si els exercicis són rics, els jugadors s'ho passen prou bé. Per aconseguir que els exercicis siguin rics, necessitarem treballar en tasques globals sempre que sigui possible. Aquests tres principis ens poden ajudar en l'elaboració dels exercicis:
 - Fer els exercicis en condicions reals:
 - o Que hi hagi pilota encara que la seva aparició no estigui lligada a l'objectiu real de l'exercici.
 - o Utilitzar espai i temps similar al que existeix en competició real (no proposar un 1x1 en tot el camp...)

- Que hi sigui present, com a mínim, un dels elements següents: col·laboració, oposició, presa de decisions.
- Treballar preferentment els encadenaments d'elements: treballar sempre dos o tres aspectes: passar+rebre, rebre+llançar, llançar+defensar...
- Proposar formes competitives

7.4. La sessió

La sessió d'entrenament és el conjunt de totes les activitats que proposem als interns en un moment determinat. L'elecció, l'estructura i la seqüenciació de les activitats dins de la sessió d'entrenament ha de seguir un ordre que faciliti la consecució dels objectius i mantingui alta la motivació dels interns.

Proposem aquesta forma d'estructuració de la sessió:

- *Escalfament*: És la primera activitat que fan els interns quan arriben a la pista i no l'hem de considerar exclusivament com a treball físic, sinó de progressiva introducció dins de l'activitat de l'handbol. Cal trencar amb l'ambient previ i aconseguir que se centrin en l'handbol. Pot ser un exercici o un joc senzill, augmentant-ne progressivament la intensitat.
- *Part principal*: Aquesta és la part de la sessió que ens haurà de permetre assolir els objectius. Sol estar dividida en dues parts, de manera que permeti integrar els aprenentatges de la primera part en la segona, o evolucionar en la dificultat dels exercicis. La possible estructura respecte dels tipus d'activitats que hem vist abans podria ser:
 - Primer exercicis selectius, després un joc d'aplicació.
 - Primer un joc, després un partit d'aplicació de conceptes.
 - Procurar no fer primer un partit i després exercicis selectius.

- *Part final:* Si nosaltres no procurem que els interns reflexionin sobre el que fan, ells difícilment ho faran. Per tant, és convenient poder fer una ràpida reflexió sobre el que ha succeït durant la sessió.

8. Programa d'iniciació a l'handbol

8.1. Aspectes generals del programa

La iniciació és l'etapa del procés de formació dels jugadors, que va des del primer moment que els jugadors arriben a la pista d'handbol fins que poden jugar-hi amb una certa facilitat.

Entre els interns que ens trobarem a l'activitat d'handbol, tindrem jugadors de característiques molt diverses: des dels que han jugat alguna vegada a la seva vida a handbol fins als que no han practicat mai cap esport col·lectiu.

És molt difícil establir un programa concret d'iniciació i que tingui una certa continuïtat, ja que, a més a més, molt probablement hi haurà interns que faran l'activitat només durant un temps i d'altres que poden tirar-se un munt d'anys seguits completant tot el programa d'entrenament.

Així doncs, proposem un breu programa d'iniciació com si ens trobéssim amb un grup de jugadors que mai no han practicat l'handbol, i deixarem a criteri dels tècnics esportius de cada centre la utilització d'una o altra etapa en cada moment en funció de les característiques del grup entrenat:

8.2. Etapes del programa

Dividirem el procés d'iniciació a l'handbol en quatre etapes:

8.2.1. La pilota és el centre d'atenció

Quan fem que algú jugui per primer cop a handbol, observem que tothom persegueix la pilota, no hi ha equips i la pilota no circula entre els jugadors. A més, els jugadors més allunyats de la pilota prenen una posició passiva.

Com a objectius en aquesta etapa, ens plantejarem els següents:

Atac

- Que els jugadors de l'equip que té la pilota es reconeixin atacants.
- Que els jugadors atacants se separin.

Defensa

- Que els jugadors de l'equip que no té la pilota es reconeixin defensors.
- Que els jugadors defensors es responsabilitzin ràpidament d'un jugador atacant.

Els continguts que utilitzarem bàsicament per a aquesta etapa són els desplaçaments.

És una etapa que sol durar molt poc, però és significativa des del punt de vista de l'estructuració del joc. No ha de representar cap problema sobrepassar-la i molt probablement no haurem d'utilitzar-la amb la majoria de grups d'interns que participin en l'activitat.

8.2.2. Guanyar terreny multidireccionalment

Un cop superada l'etapa anterior, observem que els jugadors atacants es dispersen i els defensors trenquen la inèrcia de perseguir la pilota, buscant el seu oponent directe cada cop que el seu equip deixa de posseir-la. Es comencen a reconèixer els equips i el joc queda format per binomis de jugadors, un de cada equip.

Malgrat haver aconseguit una certa descentralització del joc, persisteixen les pèrdues de pilota i aquesta no circula amb fluïdesa entre l'equip atacant.

Els objectius d'aquesta etapa són:

Atac

- Mantenir la possessió de la pilota dins el nostre equip.
- Procurar que la pilota canviï de posseïdor.

Defensa

- Evitar que la pilota circuli entre l'altre equip.

Els continguts que utilitzarem en aquesta etapa per als jugadors atacants seran la passada i la recepció i el desmarcatge. Els defensors treballaran l'acuit i la dissuasió. A nivell de tècnica i tàctica individual, hem de parar especial atenció a aquests recursos que ens serviran per resoldre el joc principal d'aquesta etapa: les 10 passades.

Un altre aspecte a destacar en aquesta etapa és el fet de prohibir el bot o permetre el bot unitari, per obligar a jugar col·lectivament i afavorir la presa de decisions sota pressió temporal ja que el jugador només té tres segons per buscar un company desmarcat.

Aquesta serà una etapa que també molt probablement serà assumida de seguida pels interns, i fins i tot també podrà ser obviada si presenten un nivell tecnicotàctic mínim.

8.2.3. Guanyar terreny orientats a porteria

Quan l'equip atacant aconsegueix fer circular la pilota amb facilitat, estem entrant en la tercera etapa. Els jugadors utilitzen desmarcatges en qualsevol direcció i ens trobem que en els partits el nombre de vegades que els equips arriben a llançar a porteria encara no ha millorat gaire. Per part de la defensa, les recuperacions de pilota són més aviat fruit de les errades de l'atac que no pas una recuperació deliberada interceptant alguna passada.

Ara és el moment de dirigir els desmarcatges cap a porteria preferentment i buscar fórmules per fer que la defensa també pugui dur la iniciativa. Els objectius que ens plantejarem són els següents:

Atac

- Fer avançar la pilota, orientant els desmarcatges cap a porteria.

Defensa

- Recuperar activament la pilota (interceptar).
- Evitar que la pilota avanci, oposant-se als desmarcatges endavant dels jugadors contraris.

Els continguts que ens plantejarem per a l'atac en aquesta etapa seran la passada i recepció, els desplaçaments amb la pilota a la mà (1, 2 i 3 passes) i el bot per avançar. Pel que fa a la defensa, ens trobarem amb la desposseïció i la intercepció, a més del concepte de col·locació basant-se en un triangle defensiu format pel posseïdor de la pilota, l'oponent directe sense pilota i el defensor, que li permetrà al defensor obrir la línia de passada per poder interceptar i impedir l'avançament de l'atac cap a porteria.

Els jocs principals per a aquesta etapa seran: handbol rugbi i pilota a la torre.

Aquesta etapa podria ser un bon punt de partida en la majoria de situacions que ens podem trobar en un poliesportiu d'un centre penitenciar, tot i que, si els jugadors tenen una certa experiència en esports col·lectius d'adversari i pilota, també la superaran fàcilment.

8.2.4. Joc amb intencionalitat

Els jugadors hauran arribat a la quarta etapa quan veiem que hi ha un cert grau de domini en els desmarcatges orientats a porteria i augmenta el nombre de llançaments durant els partits. La defensa, per la seva banda, ja realitza alguna intercepció deliberada de la pilota. El problema que ens trobarem en aquest moment és que hauréem insistit tant en els desmarcatges cap endavant que la zona propera a 6 metres estarà col·lapsada i és impossible fer-hi arribar la pilota.

Els objectius que ens marcarem per a aquesta etapa són els següents:

Atac

- Augmentar l'eficàcia en el llançament.
- Aconseguir dels jugadors comportaments senzills de col·laboració (en forma de desmarcatges organitzats en l'espai i el temps).

Defensa

- Minimitzar els efectes del llançament.
- Aconseguir dels jugadors defensors alguns conceptes de col·laboració (ajudes i canvis d'oponents).

Els continguts que usarem en aquesta etapa seran ja pràcticament tots els de tècnica i tàctica individual. Per a l'atac tindrem el llançament, la passada, les fintes, els desmarcatges amb i sense pilota. Per a la defensa parlarem de l'acuit, el blocatge, la intercepció, la dissuasió i les ajudes als companys.

Començarem a introduir aquí ja els sistemes de joc i seran la defensa individual i l'atac a la defensa individual. Així doncs, l'activitat principal per a aquesta etapa serà el partit.

Serà en aquesta etapa també quan començarem a donar importància a la figura del *porter*.

A partir d'aquí ens trobarem que el període d'iniciació a l'handbol ha estat culminat. Molt probablement els interns superaran molt ràpidament totes aquestes etapes, i de seguida ens trobarem al final de la quarta etapa o, fins i tot, des d'un bon inici. Però no està de més valorar els conceptes i habilitats apresos durant les tres primeres etapes, conceptes bàsics per treballar-ne els posteriors que vindran i que seran molt més propers a l'handbol que els interns veuen per la televisió i que voldran imitar de seguida.

Un cop superades aquestes etapes, hauríem de plantejar-nos seguir progressant en la reducció mica en mica d'espais en defensa i el seu atac, així doncs seguiríem una progressió lògica passant a una defensa 3:3, després 3:2:1 i finalitzant amb una defensa 5:1 o 6:0. Pel que fa a l'atac inclouríem el treball dels MMBBTTCC i la introducció d'aquests en les situacions de joc real.

9. Conclusions

En aquest petit dossier hem cregut interessant oferir una seqüenciació de l'handbol dirigida als monitors esportius dels centres penitenciaris per comprendre una mica millor l'handbol, però no l'handbol que veiem a la televisió, sinó l'handbol susceptible de ser practicat als centres penitenciaris.

En aquest recull que us hem presentat us hem plantejat un tractament de l'handbol amb una orientació específica dels esports d'oposició i col·laboració; per tant, és una proposta amb una concreció pràctica, oberta i flexible que pot ser de gran utilitat per als monitors d'educació física de centres penitenciaris, especialment per a tots aquells monitors interessats a portar a terme la iniciació de l'handbol als vostres centres.

Volem ressaltar que aquest treball és una eina de promoció i d'iniciació a l'handbol. Dóna propostes teòriques i pràctiques i el que és més important: la metodologia emprada pot ser aprofitada per al plantejament o el tractament de l'handbol o d'altres esports col·lectius a centres penitenciaris. És, doncs, un instrument d'iniciació esportiva.

Us animem perquè incorporeu l'handbol a les vostres propostes esportives de centre i esperem que el document que us hem presentat us pugui ser de gran valor i de gran profit.

Hem intentat adaptar-nos a la realitat de l'entorn penitenciari tenint en compte les etapes evolutives de l'handbol i les especificitats de la població penitenciària i adequant les sessions pràctiques a una situació mínima de material i instal·lacions.

En fi, un treball que neix de la pràctica esportiva penitenciària per a la pràctica esportiva penitenciària.

10. Referències bibliogràfiques

- ANTÓN GARCÍA, J.L. *Balonmano: Perfeccionamiento e investigación*. Ed. Inde. Barcelona, 2000
- CZERWINSKI, J. *El Balonmano: Técnica, táctica y entrenamiento*. Ed Paidotribo. 1990
- MIRACLE, LL. *L'handbol a 11 català. Història-memòria d'un esport de vida curta*. Ed Argos-Vergara. Barcelona 1982, ref 2.88128
- SUÑÉ YSAMAT, A. i PORTER MOIX, J. *100 anys d'esport català*. Diari Avui
- GENERALITAT DE CATALUNYA DEPARTAMENT DE JUSTÍCIA. *Iniciació a la dinamització del futbol sala als centres penitenciaris*. Barcelona, març 2012
- ESPAR, X., MARTÍNEZ, M., ESCODA, J. *Curs de Monitor Català d'Handbol*. Federació Catalana d'Handbol, Comitè tècnic i d'activitats. Barcelona, juny 1998
- DAZA, G. i GONZÀLEZ, C. *Handbol?... Quina passada!* Federació Catalana d'Handbol, Comitè tècnic i d'activitats. Crèdit comú per a secundària. Barcelona, febrer 1997

Pàgines web

- <http://ca.wikipedia.org/wiki/Portada>
- <http://www.xtec.cat/~aalas/handbol/historia.htm>

Altres documents de referència

- Apunts de l'assignatura *Handbol*. Barcelona: Universitat de Barcelona, 2001.
- Apunts de l'assignatura *Handbol: tècnica i tàctica*. Barcelona: Universitat de Barcelona, 2002.
- Apunts de l'assignatura *Handbol: sistemes de joc*. Barcelona: Universitat de Barcelona, 2003.
- Apunts del Màster Professional en Alt Rendiment en els Esports Col·lectius. Barcelona: INEFC, 2011.

11. Annexos

11.1 Què en sabem de l'handbol?

TEST BÀSIC/INICIAL SOBRE EL REGLAMENT

1. Per jugar a handbol són necessaris:

- a) 6 jugadors, un dels quals ha de ser el porter.
- b) 7 jugadors.
- c) Un porter i 7 jugadors de camp.

2. Un jugador fa passes...

- a) Quan camina o corre amb la pilota a la mà més de 3 passes.
- b) Quan rep la pilota, fa dues o tres passes i llança.
- c) No hi ha falta de passes. Hi ha passes a bàsquet, però no a l'handbol.

3. Quant de temps pot tenir la pilota agafada a les mans un jugador?

- a) El temps que vulgui.
- b) Com a mínim 5 segons.
- c) Com a màxim 3 segons.

4. *Es pot trepitjar la línia o entrar dins l'àrea de porteria (línia de 6 metres)?*

- a) Sí, només els defensors.
- b) No, excepte els atacants.
- c) No, ni defensors, ni atacants.

5. *Un defensor cometrà penal quan...*

- a) El jugador atacant trepitja l'àrea i el defensor l'agafa.
- b) Impedeix antireglamentàriament una clara ocasió de gol al mig del camp.
- c) Impedeix una clara ocasió de gol.

6. *Els jugadors de l'equip que han comès un cop franc han d'estar:*

- a) A 5 m de distància des d'on es treu el cop franc.
- b) On vulguin.
- c) A 3 m de distància com a mínim des d'on es treu el cop franc.

7. *L'àrbitre xiularà penal quan un jugador faci una passada al seu porter quan aquest es trobi dins la seva àrea de porteria i, a més, quan...*

- a) Surti de l'àrea per rebre la pilota d'un company.
- b) Entri o surti de la seva àrea amb la pilota controlada.
- c) Quan marqui gol des de la seva àrea.

8). *A l'handbol...*

- a) No és permès el contacte entre els jugadors.
- b) No es pot empènyer ni cometre cap acció violenta contra un jugador de l'equip contrari.
- c) Es pot aturar un jugador contrari agafant-lo del braç perquè no llanci a porteria.

9. *Quan hi ha una falta, treu l'altre equip des del lloc on s'ha comès, excepte...*

- a) Quan la infracció s'ha comès entre les línies de 6 i 9 metres.
- b) Quan la infracció s'ha comès al camp de l'equip contrari.
- c) Quan la infracció la provoca el porter.

10. *Quan la pilota tocada per un defensor surt fora de banda o de la línia de fons, el jugador ha de treure el servei...*

- a) Sense trepitjar la línia de banda.
- b) A una distància d'un braç respecte al jugador defensor.
- c) Trepitjant la línia de banda o el punt de córner.