



REGLES DE JOC

COMITÈ TÈCNIC I D'ACTIVITATS

SETEMBRE 2001

Amb el suport de:



**Consell Català
de l'Esport**

| | | |
|--|---------------|--|
| | * I N D E X * | |
|--|---------------|--|

| | |
|---|------------|
| INTRODUCCIÓ. EL MINI-HANDBOL COM UN JOC | 2 |
| L'ENTRENADOR/A: QUI ÉS?. COM HA D'ACTUAR?..... | 3 |
| L'ÀRBITRE: UN EDUCADOR MÉS QUE NO PAS UN JUTGE. | 4 |
| REGLA 1: EL TERRENY DE JOC. COM ÉS?. | 5/6 |
| REGLA 2: LA PORTERIA. | 6 |
| REGLA 3: LA DURADA DEL PARTIT. QUAN ES JUGA?. | 6 |
| REGLA 4: TEMPS MORT. UNA ATURADA PER REFLEXIONAR. | 7 |
| REGLA 5: LA PILOTA. | 7 |
| REGLA 6: ELS JUGADORS/ES. ELS QUE APRENEN. | 7 |
| REGLA 7: L'ÀREA DE PORTERIA. L'ESPAI DEL PORTER/A. | 8 |
| REGLA 8: ELS GOLS. QUI GUANYA? | 8/9 |
| REGLA 9: LA SACADA DE CENTRE. COM ES COMENÇA?. | 9 |
| REGLA 10: EL QUE ES PERMET. COM ES POT JUGAR?. | 9 |
| REGLA 11: EL QUE CAL NO FER. QUÈ ES PROHIBEIX? | 10 |
| REGLA 12: ÉS OBLIGATORI. EL QUE SEMPRE S'HA DE FER. | 11 |
| REGLA 13: COMPORTAMENT AMB EL CONTRARI. COM POTS JUGAR?..... | 11 |
| SANCIONS DISCIPLINÀRIES. | 12 |

INTRODUCCIÓ: EL MINI-HANDBOL COM UN JOC.

Avui, dins del tercer mil·lenni, la nostra societat ja té com a part del seu temps vital el que es considera com la pràctica quotidiana de l'esport.

És evident que els continus avanços de l'home en els camps de la cultura i les ciències han contribuït al desenvolupament de l'esport. Dia rera dia l'home busca en la pràctica esportiva una major coherència i qualitat. Tanmateix l'oferta esportiva cap al ciutadà augmenta la seva qualitat i s'adapta millor a les necessitats de cada persona segons el sexe, edat o condició.

El mini-handbol no és només la creació d'un nou reglament de joc o la modificació de l'handbol ja existent. El mini-handbol neix com una forma d'iniciació dels nens i nenes en la pràctica del nostre esport.

Intenta, per damunt de tot, trobar una eina de treball que permeti un millor desenvolupament metodològic en el procés d'entrenament del jugador/a. És la recerca d'un tractament diferenciat de la iniciació a l'esport fonamentat en un nou esperit i una nova filosofia de joc. Es tracta d'adaptar-se plenament a les característiques físiques, psicològiques i emocionals del nen/a, trobant així la seva plena motivació i integració del joc.

Convençuts plenament de la necessitat que els nois i noies d'arreu practiquin l'esport i coneixedors que l'handbol és l'eina ideal pel seu desenvolupament integral, només ens cal adaptar-lo plenament a les seves necessitats perquè amb la seva pràctica la formació de jugadors/es sigui el nostre objectiu prioritari.

Però aquest nou esperit del joc no s'aconsegueix només a partir d'un nou reglament. Ens cal un canvi generalitzat en la concepció d'aspectes com el rendiment, la victòria, el fair-play. És precís un context ideal de la pràctica esportiva que permeti al nen/a iniciar-se sense pors ni condicionants de cap tipus. Aquest nou esperit precisa, per a tot això, la plena col·laboració de tècnics, àrbitres, escoles, clubs i famílies perquè són ells/es els responsables de la correcta formació i educació dels jugadors/es.

En aquesta darrera revisió del Reglament hem intentat, amb alguns canvis, donar un nou estil al mini-handbol. En aquest cas, amb algunes normes més agosarades que d'altres, s'ha intentat dins les nostres possibilitats, recollir les propostes fetes per tècnics/es, clubs i institucions, que han fet les seves aportacions per obtenir, en definitiva, una millora qualitativa dels nostres jugadors/es mitjançant un canvi en l'estructura interna del joc.

Aquest nou Mini-handbol ens hauria de permetre, amb el suport de tothom, aconseguir uns/es jugadors/es de gran qualitat (físico/tècnica/tàctica/humana) del segle XXI capaços de formar part, en un futur no molt llunyà, de tots els nostres clubs i escoles d'arreu de Catalunya, al cap i a la fi responsables de la bona marxa actual de l'handbol català.

L'ENTRENADOR/A: QUI ÉS?. COM HA D'ACTUAR?.

L'entrenador/a és la persona que dia rera dia treballa i es relaciona amb el/la nen/a. De la seva feina depèn el futur esportiu dels nens i nenes que aprenen qualsevol esport.

A partir d'aquí veiem que l'actitud i els coneixements de l'entrenador/a es converteixen en l'element central en el moment d'elaborar un nou procés metodològic per a la iniciació a l'handbol.

Sens dubte la conducta de fair-play que demostrï l'entrenador/a es transmetrà, per mimetisme i imitació, als jugadors/es com també al públic que assisteix al camp. Cap nen/a jugarà amb desmesurada agressivitat si el seu entrenador/a no li ho permet. Cap jugador/a tindrà una conducta de menyspreu cap als altres si el seu entrenador/a l'educa sota els principis del fair-play.

Cal inculcar als nens/es que competir, divertir-se i perdre no són termes antagònics. La duresa d'un esport de contacte no es contradiu, ans el contrari, passa també per la qualitat en els recursos tècnics i tàctics.

Cal que el nen/a es desenvolupi lliure emotivament, il·lusionat/da pel seu treball i creient de veritat que l'esport és quelcom divertit, útil i meravellós. Fem oblidar al nen/a la necessitat de la victòria a qualsevol preu. Demostrem als nostres jugadors/es que també es perd per motius propis i no per culpa dels altres.

Tot això és possible aconseguir-ho a partir d'una actitud positiva de l'entrenador/a envers al joc i la competició, a partir d'una bona formació en tots els àmbits de la preparació esportiva i un bon coneixement de les característiques físiques i psicològiques del nen/a, sobretot partint de la consideració que el nen/a i l'handbol estan per sobre de qualsevol tipus d'interès particular o d'equip. Interessa sobretot que el joc permeti al nen el ple desenvolupament de les seves iniciatives naturals. Això farà del joc una activitat més dinàmica i més rica que ens conduirà a un joc més net, més complex tàcticament i més espectacular, a partir del domini dels recursos tècnics, de l'aplicació de defenses adients a la progressió metodològica dels jugadors/es i dels conceptes tàctics més importants.

Per aconseguir un joc net, fluid, plàstic i de qualitat, cal definitivament inculcar als nens/es l'actitud necessària per poder-ho fer.

L'ÀRBITRE: UN EDUCADOR MÉS QUE NO PAS UN JUTGE..

L'àrbitre, com a figura moderadora de l'activitat esportiva, està necessàriament implicat en aquesta nova proposta metodològica.

La seva missió és deixar de ser un simple jutge imparcial per passar a ser la d'un/a autèntic educador/a que col·labori perquè el context del joc i de la competició sigui el millor per la màxima assimilació dels continguts esportius per part dels nens/es que el practiquen.

Es demana un alt nivell de competició, presència, donar-se en cos i ànima i un alt grau de preparació per part dels àrbitres, que han de transmetre informació i coneixements al nen/a perquè així jugui cada dia millor.

D'aquesta manera l'àrbitre al sancionar-lo li explicarà el perquè de la seva sanció i intentarà transmetre-li la necessitat de superar-se tècnica i tàcticament, com també la necessitat d'entrenar i competir sota la bandera del fair-play.

REGLA 1: EL TERRENY DE JOC. COM ÉS?.

1.1.- El mini-handbol es juga en una pista rectangular de 20 a 28m de llarg i 13 a 15 m d'ample, delimitada en els seus costats més llargs per unes línies anomenades de banda i en els més curts per les línies de fons o porteria.

Tanmateix es contempla la possibilitat de poder utilitzar el camp de bàsquet com a terreny de joc per jugar a mini-handbol. En aquest cas la línia de 6.25 m s'utilitzarà com a línia de l' àrea de porteria, senyalitzant la línia de gol a 5m.

1.2.- Igualment, i de forma excepcional, s'admet l'ús del terreny d'handbol 40 x 20 m , en la categoria aleví sempre i quan s'acompleixin els següents requisits:

- Consentiment de l'entitat organitzadora de la competició.
- Acord dels dos equips, que constarà a l'acta del partit i serà signat pels capitans/es abans de l'inici del mateix. (Apartat Observacions).
- Per adaptar-se al nou espai caldrà utilitzar 5+1 jugadors/es de camp.

L'EXCEPCIONALITAT

d'aquest canvi de mides del camp vindrà donada per aquells partits on es demostrï que el nivell físic i esportiu dels jugadors/es (alevins de segon any) requereix l'esmentada adaptació

La FCH segueix recomanant la utilització de les mesures descrites en el punt 1.1

1.3.- En el centre del terreny de joc, dividint aquest en dues parts iguals, es troba la línia central. En la meitat d'aquesta s'inicia el joc en cada període del partit.

1.4.- A cada extrem del camp es troba l'àrea de porteria delimitada per una línia semicircular de 5m de radi.

1.5.- Envoltant l'àrea de porteria es troba la línia de cop franc, també semicircular, amb un radi de 7m. Aquesta línia, a diferència de la resta es traçarà discontinuament.

1.6.- El punt de penal està format per una línia de 70 cm de longitud, traçada a 6m de la línia de fons, paral·lela a aquesta i centrada respecte a la porteria.

1.7.- Dins de l'àrea de porteria hi ha una petita línia de 15 cm de longitud, traçada a 3m de la línia de fons, paral·lela a aquesta, centrada respecte a la porteria. Aquesta línia determina la distància mínima que ha de separar al porter/a del jugador/a que efectua el llançament de penal.

1.8.- Totes les línies traçades en el terreny de joc han de mesurar 5 cm d'ample i han de ser molt visibles.

REGLA 2: LA PORTERIA.

2.1.- La porteria, col·locada en cadascuna de les línies de fons del camp i centrada respecte a l'àrea, té unes mesures de 3m d'ample x 1'60m d'alçada, per a la categoria **benjamí**, i de 3m x 1'80m per a la categoria **aleví**.

2.2.- Per evitar la compra de noves porteries tan sols és precís afegir a les normals, i a l'alçada corresponent, un travesser transportable amb mecanisme de fixació senzill que permet treure'l o posar-lo en poc temps.

2.3.- Tota pilota que impacti en la porteria per sobre del travesser (segons les mides reglamentàries en cada categoria) es considerarà com servei de porteria.

2.4.- És precís col·locar per sobre de 1'60m en categoria **benjamí**, i de 1'80m en categoria **aleví**, un tros de xarxa o similar que eviti els possibles "gols fantasmes".

REGLA 3: LA DURADA DEL PARTIT. QUAN ES JUGA?

3.1.- El partit es divideix en quatre períodes de 10 minuts de joc amb 2 minuts de descans entre ells i canvi de camp entre el segon i tercer període.

TOTAL: 4 períodes 10 minuts = 40 minuts de joc.

Entre la segona i la tercera part hi haurà un descans de 6 minuts.

REGLA 4: TEMPS MORT. UNA ATURADA PER REFLEXIONAR.

4.1.- Els entrenadors/es podran sol·licitar un temps mort d'un minut durant cada part (dos períodes) del partit.

4.2.- Cal recordar que tampoc podran produir-se canvis de jugadors/es després del temps mort.

REGLA 5: LA PILOTA.

5.1.- La pilota té, sense cap distinció per motius de sexe, una mesura de 44 cm de circumferència per categoria **benjamí** i 48 cm per categoria **aleví**.

REGLA 6: ELS JUGADORS/ES. ELS/LES QUE APRENEN.

6.1.- Cada equip està format per un mínim de 7 jugadors/es i un màxim de 12.

6.2.- En el terreny de joc, durant el partit, només podran jugar a la vegada un màxim de 5 jugadors/es (4 de camp i un porter/a).

6.3.- Qualsevol jugador/a inscrit en acta pot fer de jugador o porter indistintament, sempre i quan la seva vestimenta sigui diferent respecte els altres jugadors/es.

6.4.- És obligatori que cadascun dels jugadors/es que s'inscrigui a l'acta del partit jugui com a mínim un període complet i seguit del joc (a sancionar amb dos punts menys en la classificació general per als equips que incompleixin aquesta norma).

6.5.- En categoria **benjamí** és obligatori posar un porter/a diferent en cada període del partit. En categoria **aleví** caldrà, com a mínim, utilitzar DOS PORTERS/ES diferents durant el transcurs del partit (a sancionar amb dos punts menys de la classificació general als equips en cas d'incompliment de la norma).

6.6.- Només podran efectuar-se canvis de jugadors/es al final de cada període. Per aquesta raó no es contempla zona de canvis dins el terreny de joc.

En cas de que un jugador/a alineat en pista no pogués continuar en joc a causa d'una lesió greu, se'l podrà canviar per un/a altre/a jugador/a del seu equip sempre que l'àrbitre ho autoritzi.

6.7.- Tampoc es podran fer canvis porter/a-jugador/a dins del mateix període de temps.

6.8.- L'entrenador/a haurà de lliurar a l'àrbitre, a l'inici de cada període, l'alineació que presentarà.

REGLA 7: L'ÀREA DE PORTERIA. L'ESPAI DEL PORTER/A.

7.1.- L'àrea de porteria és d'ús exclusiu del porter/a. En categoria **benjamí** el porter/a no podrà sortir de l'àrea per cap raó (es sancionarà amb cop franc).

En categoria **aleví** el porter/a podrà sortir de l'àrea només per evitar el contraatac de l'equip contrari i, si en el desenvolupament del joc agafa la pilota la pot jugar amb un company/a però mai pot passar la línia del mig camp. En cas que ho faci serà castigat amb cop franc.

7.2.- Es prohibeix als jugadors/es de camp passar la pilota al seu porter/a quan aquest/a estigui dins l'àrea de porteria (es sancionarà amb cop franc).

7.3.- En categoria **benjamí** el porter/a no podrà, en cap cas, tocar o agafar la pilota mentre aquesta es troba parada o rodolant per qualsevol zona del terreny de joc que no sigui l'àrea de porteria. En cas contrari serà castigat/a amb cop franc.

7.4.- Es prohibeix als jugadors/es de camp tocar o agafar la pilota mentre aquesta es troba parada o rodolant per la superfície de l'àrea de porteria (es sancionarà amb cop franc).

7.5.- Es produeix invasió d'àrea quan qualsevol jugador/a de camp toca aquesta o la línia que la delimita amb qualsevol part del seu cos i amb la finalitat d'obtenir avantatge sobre el seu oponent (a sancionar amb cop franc). La sacada per invasió d'àrea d'un jugador atacant la podrà realitzar el porter/a des de qualsevol punt de la línia de 5m donant així al joc una major fluïdesa.

7.6.- Si la invasió d'àrea es produeix per un jugador/a defensor/a quan aquest es troba amb un oponent directe amb pilota, obtenint així avantatges defensives sobre l'atacant en una clara situació de gol, la sanció serà penal.

REGLA 8: ELS GOLS. QUI GUANYA?.

8.1.- Només es considera gol quan la pilota supera totalment la línia de porteria.

8.2.- Qualsevol jugador/a, sigui de camp o porter, podrà marcar gol.

8.3.- El valor dels gols és igual a un.

8.4.- Cada partit es dividirà en quatre parts independents com si fossin quatre partits. A cada període guanyat li corresponen TRES punts, en cas d'empat DOS punts, i en cas de derrota UN punt. Els punts obtinguts al final de cada partit per ambdós equips contrincants són acumulables per a la classificació general per equips.

8.5.- En categoria **benjamí**, la represa del joc després de la consecució d'un gol, s'efectuarà per part del porter/a des de qualsevol lloc dins de la seva pròpia àrea i sense necessitat que l'àrbitre efectui cap indicació.

En categoria **aleví**, la represa del joc després de la consecució d'un gol, s'efectuarà per part del porter/a des de dins de la seva pròpia àrea, trepitjant la línia de 3m i sense necessitat que l'àrbitre efectui cap indicació.

REGLA 9: LA SACADA DE CENTRE. COM ES COMENÇA?.

9.1.- L'inici de cada part o període del partit s'efectuarà mitjançant una sacada d'àrbitre entre dos.

9.2.- És obligatori que cada equip presenti per a la sacada d'àrbitre un jugador/a diferent que realitzi l'acció.

9.3.- La designació de camp, abans de la sacada de centre que inicia el partit, s'efectuarà per sorteig. És obligatori canviar de camp entre el segon i el tercer període del partit.

REGLA 10: EL QUE ES PERMET. COM ES POT JUGAR?.

10.1.- Jugar la pilota amb qualsevol part del cos (excepte el puny) per damunt dels genolls i des de qualsevol posició (dret, assegut, de genolls, estirat).

10.2.- Retenir la pilota a les mans un temps màxim de 5 segons.

10.3.- Fer un màxim de tres passes amb la pilota a la mà.

10.4.- Fer tres passes, botar i fer novament tres passes abans de passar o tirar.

10.5.- Progressar botant o rodant la pilota sense límit de temps (evitant el joc passiu), posteriorment agafar-la o recollir-la amb dues mans abans de passar o tirar.

10.6.- Canviar-se la pilota de mà sense perdre el contacte amb ella.

L'INCOMPLIMENT D'ALGUNA D'AQUESTES NORMES ES SANCIONARÀ AMB COP FRANC.

10.7.- Treure el cop franc sense necessitat que l'àrbitre efectui cap indicació.

10.8.- Fer la sacada de banda des de la intersecció de les línies de banda i de cop franc sempre i quan la pilota surti per la línia de fons i abans l'hagi tocat un/a defensor/a.

REGLA 11: EL QUE CAL NO FER. QUÈ ES PROHIBEIX?

11.1.- Utilitzar el puny per jugar.

11.2.- Botar la pilota amb les dues mans alhora.

11.3.- Passar-se la pilota de mà a mà. (No es sancionen les faltes de recepció).

11.4.- Botar, agafar la pilota amb una o dues mans, i tornar botar.

11.5.- Als equips, conservar la possessió de la pilota en un temps excessiu o realitzar altres accions que demostrin que aquell equip renuncia clarament a intentar marcar gol. (Joc passiu).

11.6.- Realitzar defenses mixtes o en zona. En el cas que l'equip faci ús d'aquestes defenses serà l'àrbitre qui, a la primera ocasió i mitjançant una gestofoma específica donarà un AVÍS a l'equip i a l'entrenador/a.

Si es torna a repetir la mateixa situació, es sancionarà amb un llançament lliure (el jugador/a que tregui aquest cop franc sortirà botant la pilota des de mig camp i llançarà des de la línia de 5m (**benjamí**) i 7m (**aleví**) a porteria. Tota la resta de jugadors/es estaran situats dins el camp de l'equip beneficiat pel cop de càstig i no podran entrar en camp contrari fins que no s'hagi produït el llançament. En cas contrari caldrà la repetició de l'esmentat cop franc. A més, s'ensenyarà targeta GROGA a l'entrenador/a.

A partir d'aquí, si es torna a repetir aquest fet, continuaran les sancions disciplinàries progressives a l'entrenador/a i el llançament lliure contra l'equip infractor.

11.7.- Realitzar la sacada de banda sense trepitjar la línia corresponent.

TOTES AQUESTES ACCIONS ES SANCIONARAN AMB UN COP FRANC.

11.8.- Efectuar el llançament de penal sense que l'àrbitre ho autoritzi prèviament mitjançant l'oportú toc de xiulet.

REGLA 12: ÉS OBLIGATORI. EL QUE SEMPRE S'HA DE FER.

12.1.- Llançarà el penal el mateix jugador/a que ha estat obstaculitzat o perjudicat.

12.2.- Tothom utilitzarà la defensa H/H en tot el camp, i els defensors/es seguiran al seu oponent sense importar el lloc que ocupin dins el terreny de joc.

REGLA 13: COMPORTAMENT AMB EL CONTRARI. COM POTS JUGAR?.

A) És permès:

13.A.1.- Treure la pilota a l'adversari/a quan està botant-la o la té a la mà o mans, sempre i quan el defensor/a no realitzi, durant l'acció, cap tipus de contacte físic, utilitzi el puny o demostrï un excés d'agressivitat o duresa. La utilització d'algun d'aquests recursos es sancionarà amb cop franc excepte quan el defensor/a eviti, gràcies a una infracció, una clara ocasió de gol essent l'esmentada acció castigada amb penal.

13.A.2.- Bloquejar la trajectòria de desplaçament del jugador adversari amb el tronc sempre i quan el bloquejador no es trobi en moviment o utilitzi els braços o cames en la seva acció (es sancionarà amb cop franc).

B) És prohibit.

13.B.1.- Empènyer, agafar, donar cops o realitzar qualsevol acció que posi en perill la integritat física dels companys o adversaris (es sancionarà amb cop franc i amb sanció disciplinària).

13.B.2.- Per als adversaris, col·locar-se a menys de 2m de la pilota en un penal, cop franc o sacada de banda (es sancionarà disciplinàriament).

13.B.3.- Insultar o realitzar accions o gestos de menyspreu o protesta cap els companys, adversaris, tècnics, àrbitres o públic. La sanció per a aquestes accions serà la de penal en contra i posterior possessió de pilota per l'equip contrari (el porter/a s'encarregarà d'efectuar la represa del joc com si es tractés d'una sacada de gol) a més de la sanció disciplinària corresponent. Es sancionarà d'igual manera les accions incloses en aquest apartat realitzades pels entrenadors/es i que vagin dirigides a l'àrbitre, públic o adversaris (tècnics/es o jugadors/es).

SANCIONS DISCIPLINÀRIES

Es sancionarà amb **amonestació (targeta groga)**:

- 1) Qualsevol conducta antireglamentària que es presenti de manera aïllada o repetida durant el joc i que vagi en contra el reglament.
- 2) Qualsevol conducta antisportiva dels jugadors/es o tècnics/es, dins i fora del terreny de joc.

Els/les àrbitres només podran decretar una amonestació per jugador/a i un total de tres per equip. Un/a jugador/a exclòs/a no podrà ser amonestat posteriorment.

Es sancionarà amb **exclusió**:

- 1) La segona amonestació d'un/a jugador/a o la quarta d'un equip.
- 2) La conducta antireglamentària o antisportiva que vagi en contra del reglament, tant si es fa dins com fora del terreny de joc. En aquest cas no cal la prèvia amonestació.
- 3) No deixar la pilota al terra o desplaçar-la de manera intencionada després d'haver rebut una sanció.

Les exclusions del joc són sempre d'1 minut. Durant aquest temps cap jugador/a pot substituir al sancionat/da. L'àrbitre és l'únic/a responsable de comptabilitzar el temps d'exclusió.

La tercera exclusió representa la desqualificació del jugador/a i a seva retirada del partit.

El temps d'exclusió és acumulatiu de període en període de joc.

Es sancionarà amb **desqualificació (targeta vermella)**:

- 1) La 3a exclusió d'un/a jugador/a.
- 2) Tota conducta antireglamentària o antisportiva de caràcter molt greu que vagi en contra del reglament i que es faci tant dins com fora del terreny de joc.

La desqualificació comporta a la vegada l'exclusió per 1 minut i és per a la resta del partit. Transcorregut el minut el/la jugador/a desqualificat/da pot ser substituït/da per un/a altre jugador/a de l'equip.



FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL

Trafalgar,12, 1r · 08010 BARCELONA
Tel. 93 601 01 03 · Fax 93 268 08 97
www.fchandbol.com · tecnicos@fchandbol.com