

# MICROCURS D'INICICACIÓ A L'HANDBOL

FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL  
UNIÓ DE CONSELLS ESPORTIUS DE CATALUNYA



**FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL**  
*CAMP DE TARRAGONA - TERRES DE LEBRE*

# OBJECTIUS DEL MICROCURS

- **Mostrar sintèticament el reglament i la lògica interna de l'handbol.**
- **Proposar una metodologia específica per a ensenyar handbol a l'aula.**
- **Vivenciar l'handbol des d'una perspectiva motivant, divertida i educativa.**
- **Dotar de material als mestres/professors d'educació física per a facilitar la seva tasca.**

# OBJECTIUS DEL MICROCURS

temps	contingut
TEORIA	
1 h	REGLAMENT, LÒGICA INTERNA, EL MINIHANDBOL
1 h	METODOLOGIA D'APRENTATGE: INICIACIÓ A L'HANDBOL
1h	UNITATS DE PROGRAMACIÓ: DEL PAPER A L'AULA
PRÀCTICA	
1h	TÈCNICA I TÀCTICA INDIVIDUAL
1h	EXERCICIS I JOCS D'APLICACIÓ
1h	PARTITS I ALTRES ACTIVITATS MOTIVANTS

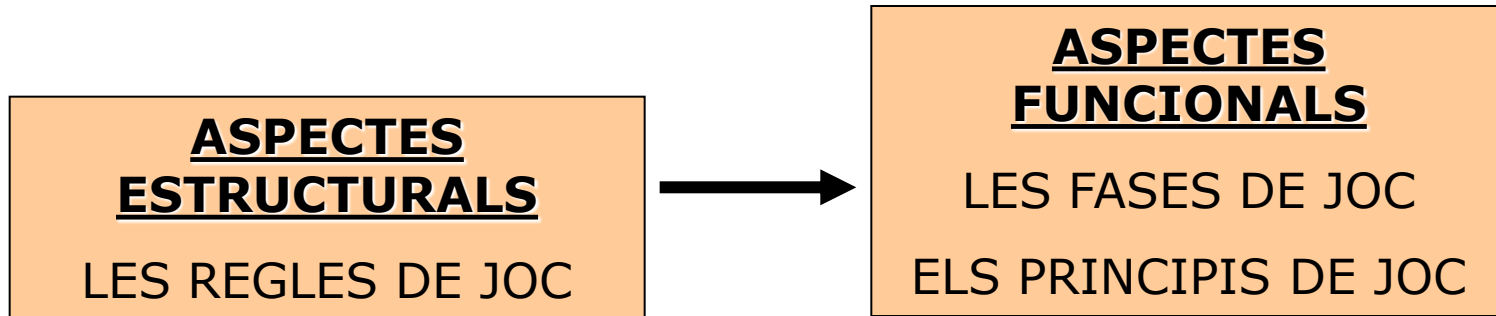


# REGLAMENT

**MICROCURS D'INICICACIÓ A L'HANDBOL**








# QUÈ ÉS L'HANDBOL?

- Esport col·laboració
- Esport oposició
- Realitzat en un entorn estable.

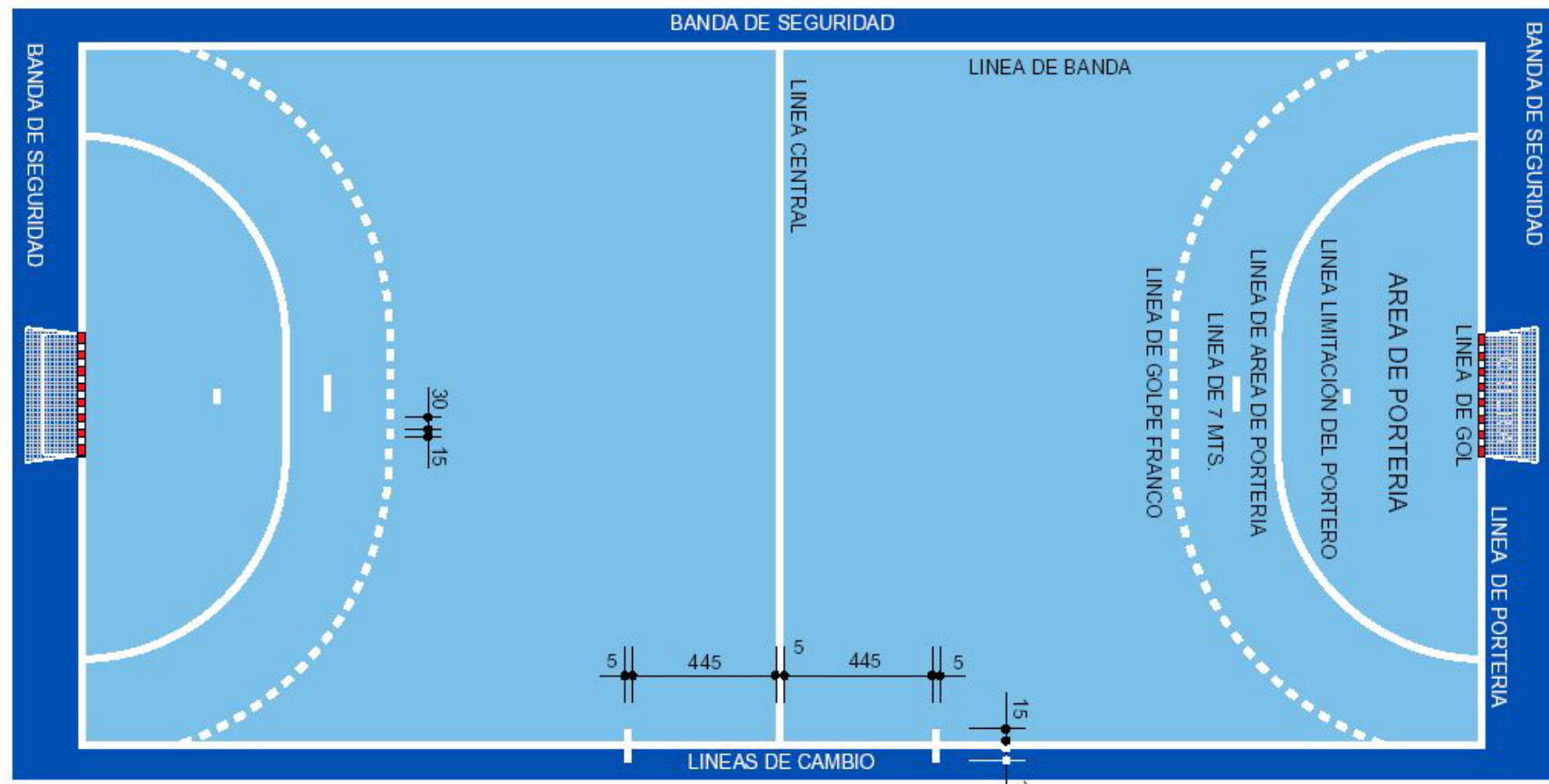
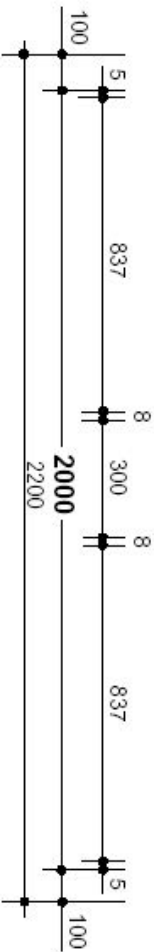
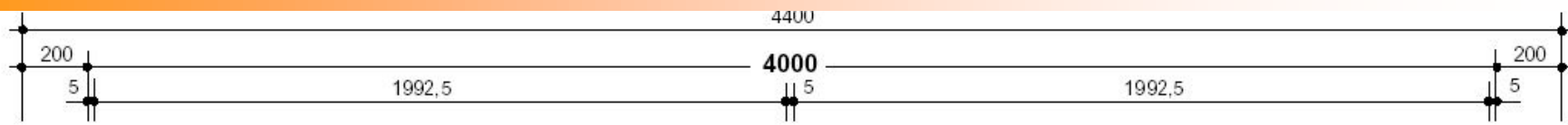


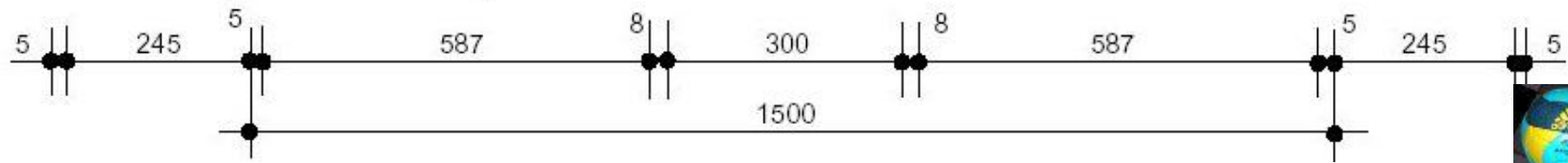
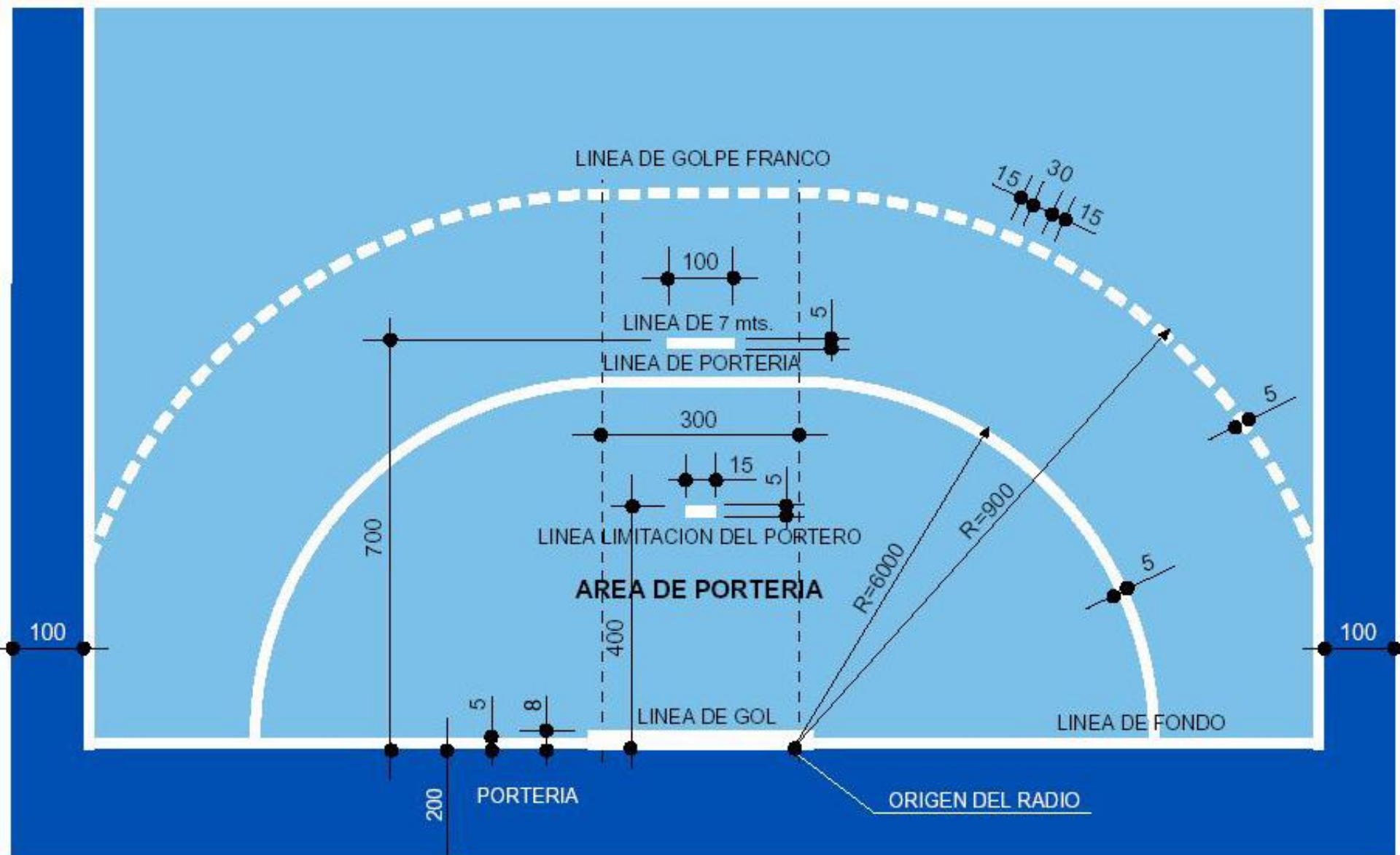
# QUÈ ÉS L'HANDBOL?

## ■ LES REGLES BÀSIQUES:

- El terreny de joc i les seves dimensions 
- La pilota 
- La durada d'un partit 
- Els equips
- Com es juga la pilota 
- El gol 
- La conducta envers l'adversari 
- Les sancions disciplinaries 









# LES REGLES BÀSIQUES

## La pilota

Categoria	Femení	Masculí
Benjamí	44	44
Aleví	48	48
Infantil	50-52	50-52
Cadet	50-52	54-56
Juvenil	54-56	58-60
Sènior	54-56	58-60

# LES REGLES BÀSIQUES

## ■ La durada d'un partit

- 2 parts de 30' amb 10' de descans.
- En categoria Infantil; és de 2 parts de 25'

## ■ Els equips

- Durant un partit els equips estan formats per un màxim de 14 jugadors i un mínim de 5
- En el terreny de joc màxim 7 jugadors (6 + 1 porter)



# LES REGLES BÀSIQUES

## ■ Com es juga la pilota

- Es juga amb la mà, tot i que és reglamentari tocar-la de genolls cap amunt.
- Es pot: Llançar, agafar, botar, passar, colpejar la pilota
- Màxim tres passes amb la pilota adaptada.
- Un cicle de bot per possessió.
- Màxim 3 segons amb la pilota a la ma.



# LES REGLES BÀSIQUES

## ■ El gol

- És gol quan la pilota sobrepassa completament la línia de porteria.
- Es pot marcar des de qualsevol part del camp, (exceptuant les zones prohibides)
- Com indica la lògica, guanya l'equip que marca més gols.



# LES REGLES BÀSIQUES

## ■ La conducta amb el contrari

- El reglament permet el contacte físic, sempre hi quan sigui per barrar el pas a l'adversari amb el nostre tronc
- Es pot treure la pilota a l'adversari sempre hi quan no hi hagi contacte físic.
- No està permès; Empènyer, agafar, donar cops, obstruir el pas amb les mans o cames.



# LES REGLES BÀSIQUES

## ■ Les sancions disciplinàries

- Es diferencien de les sancions tècniques (les faltes), per ser més violentes i atemptar contra la integritat física dels adversaris.
  - **AMONESTACIÓ:** És un avis. Targeta groga.
  - **EXCLUSIÓ:** El jugador és sancionat amb 2'.
  - **DESQUALIFICACIÓ:** El jugador ha d'abandonar el terreny de joc durant la resta del partit.
  - **EXPLUSIÓ:** És la més greu. En casos d'agressió. El jugador abandona el terreny de joc, i l'equip ha de jugar amb un home menys la resta de partit.



# EL MINI HANDBOL

MICROCURS D'INICICACIÓ A L'HANDBOL

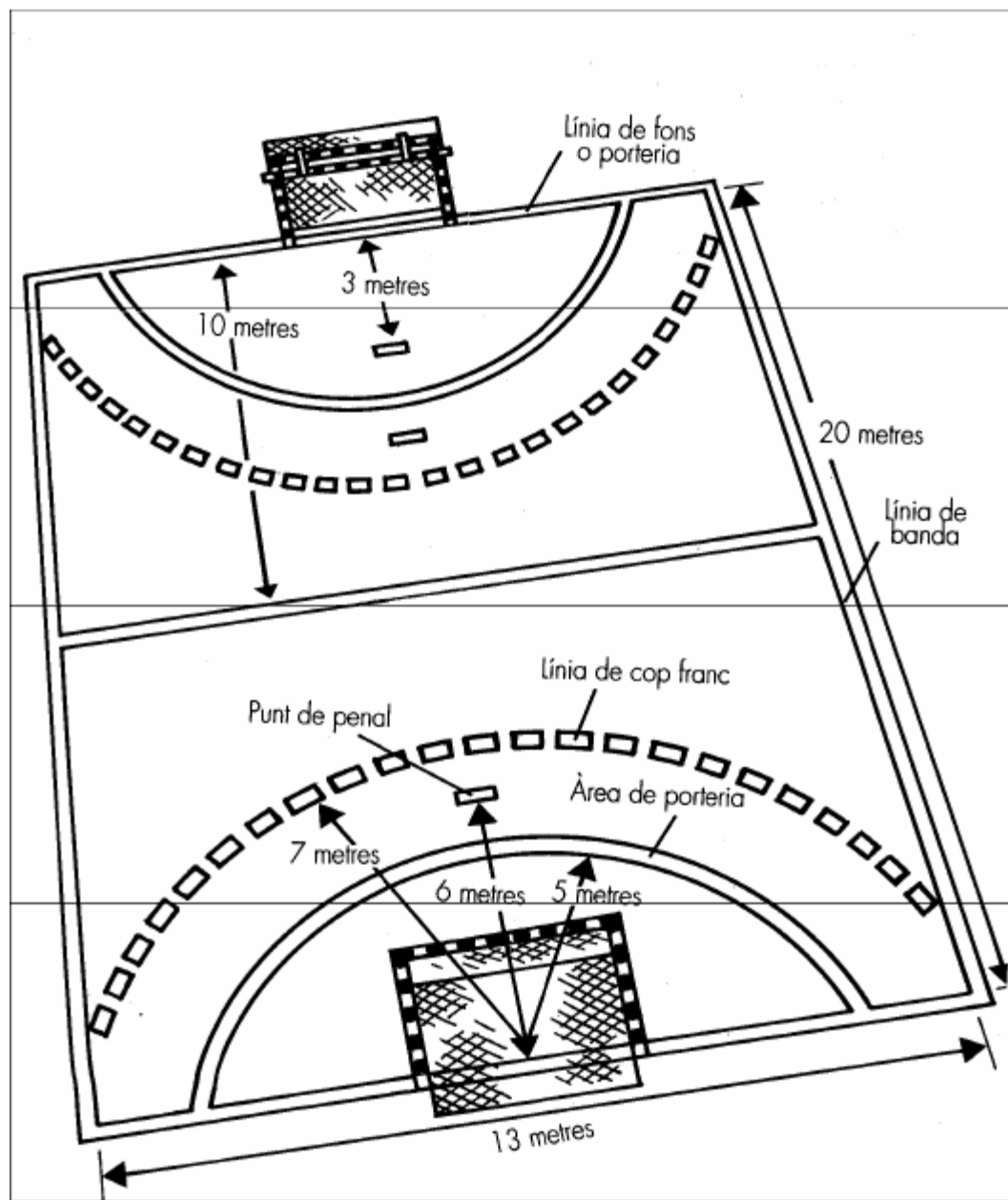
# EL MINI-HANDBOL

- És una eina per desenvolupar i iniciar als nostres jugadors a l'handbol.
- Es potencia el treball dels aspectes bàsics de l'handbol a partir de la modificació de les regles.
- Adaptat a les característiques físiques, psicològiques i motrius dels nens, per garantir la seva integració en el joc i mantenir la seva motivació

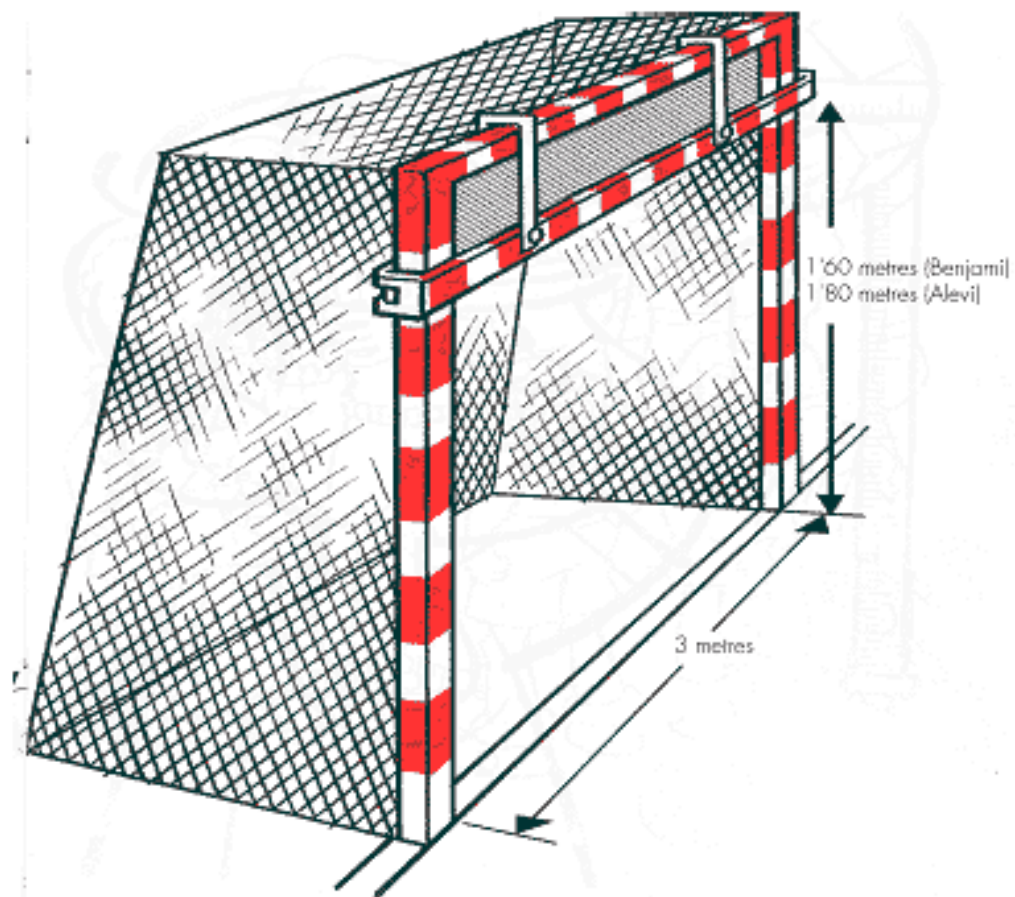


# EL MINI-HANDBOL

- **Gran importància del paper de:**
  - **L'entrenador, professor, monitor.**
    - Educar, desenvolupar i ensenyar són l'objectiu. No la victòria.
    - L'esport i el seu aprenentatge són l'eina i la finalitat en si mateixa.
  - **L'àrbitre**
    - Ha de ser un educador i ha de mostrar aquest paper durant els partits
  - **Els pares**
    - El seu fill juga pe aprendre i divertir-se, no per guanyar, marcar més gols o jugar més minuts.

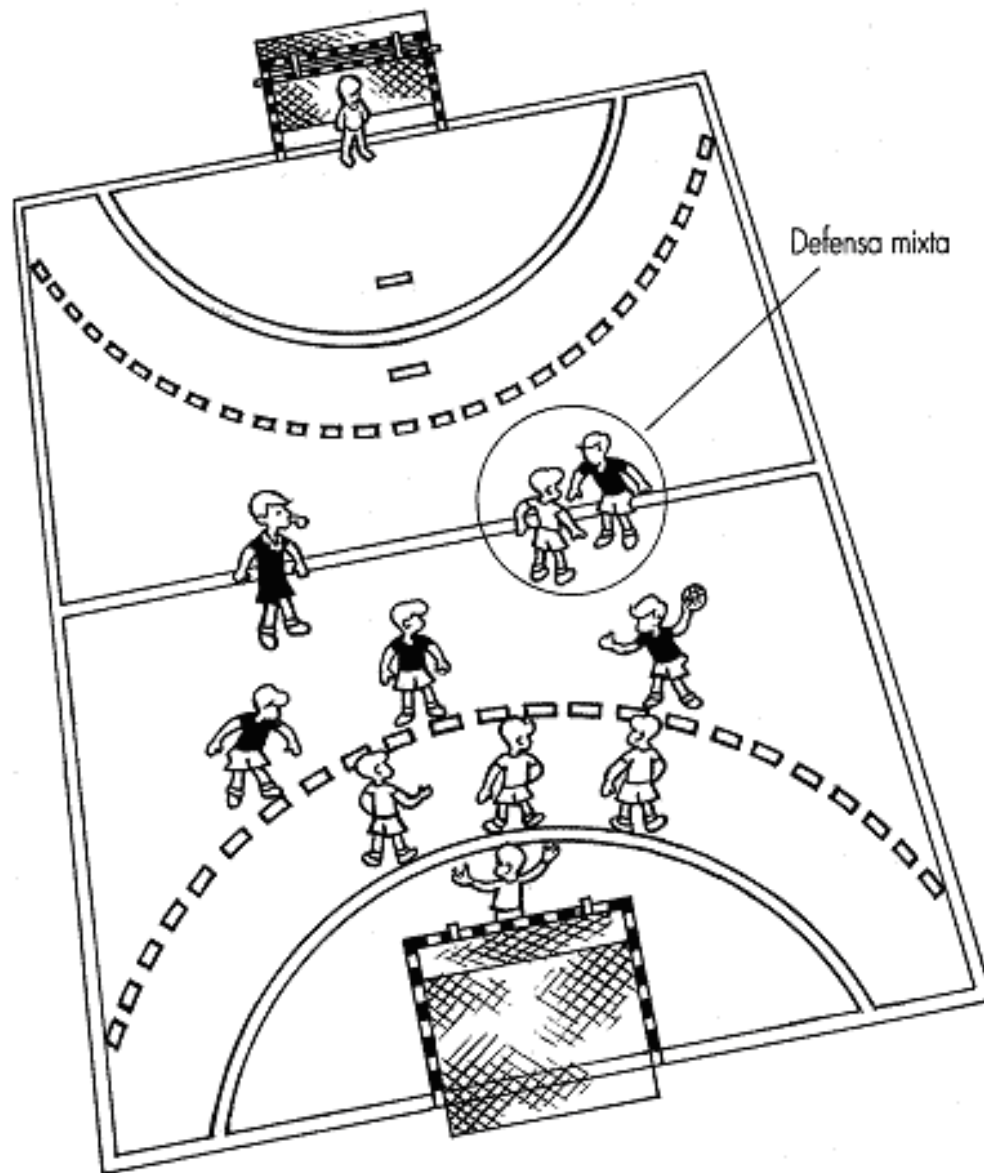


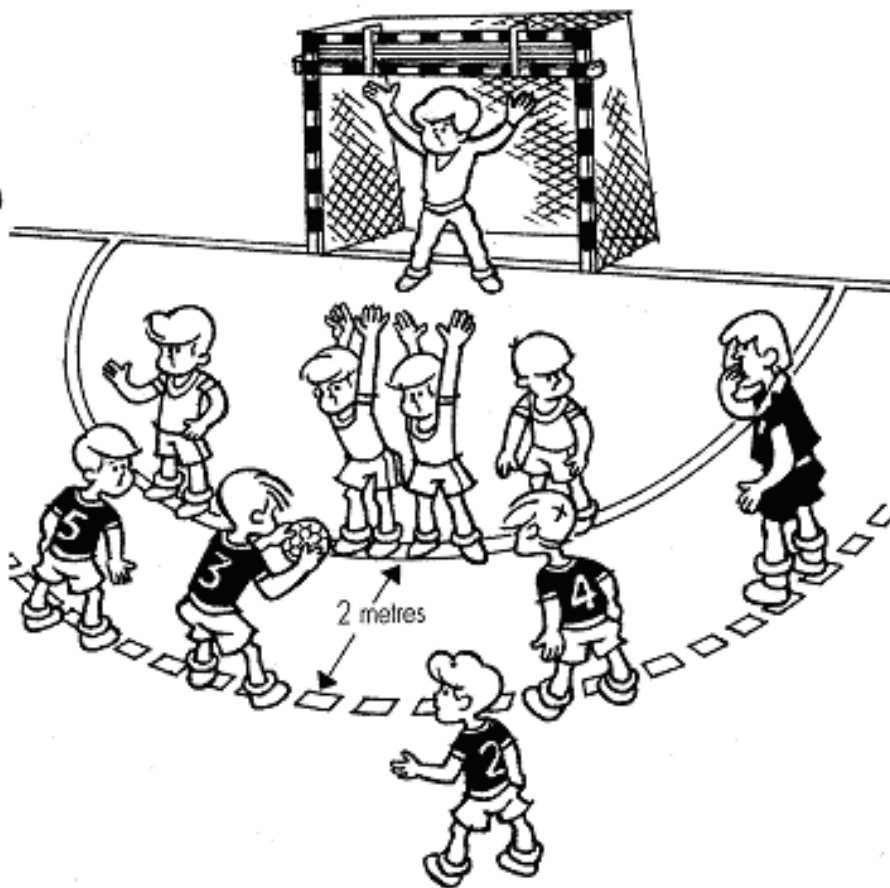
MICROCURS D'INICIACIÓ A L'HANDBOL

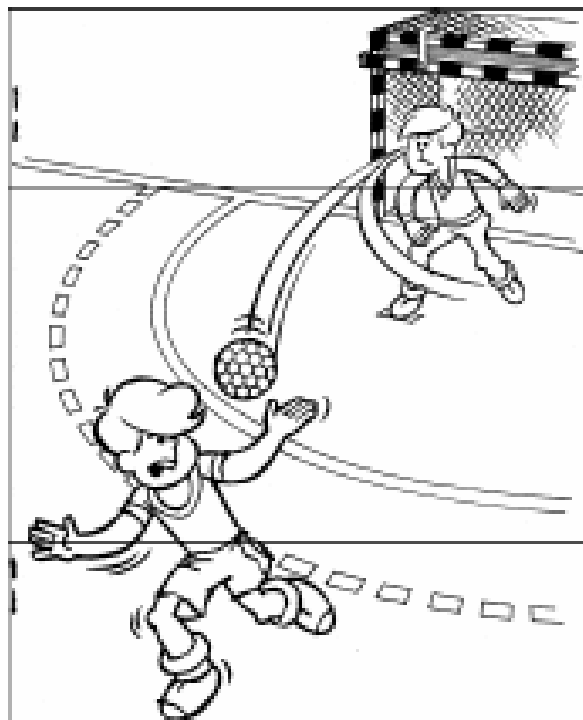


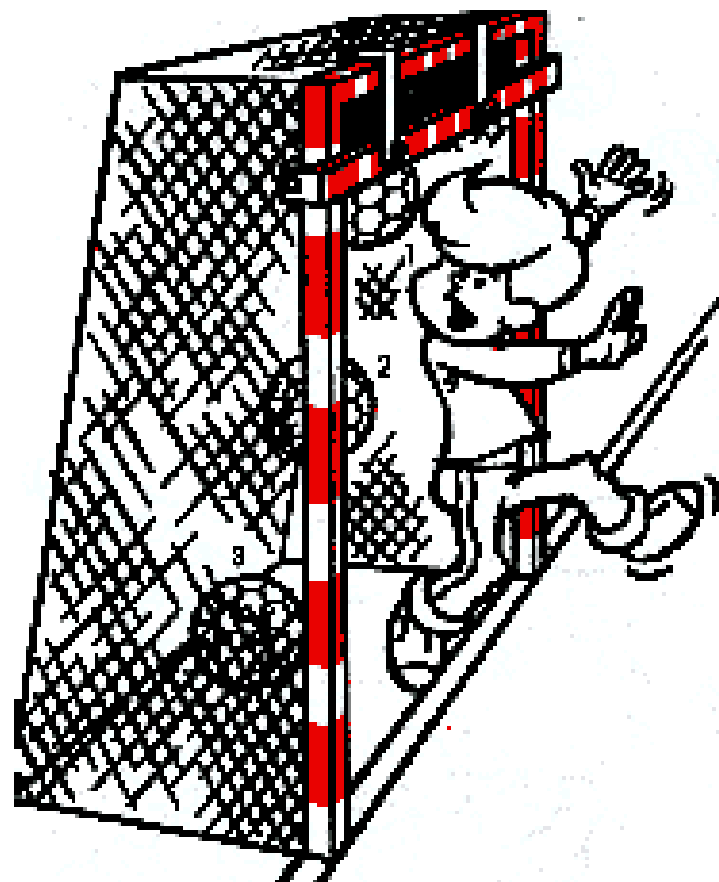


- 4 parts de 10 minuts











# EL MINI HANDBOL

## ■ LES REGLES BÀSIQUES:

- Camp més petit (i adaptable) de 20 a 28 m x 13 a 15 m. La porteria s'adapta a l'alçada (1,60 i 1,80).
- 5 x 5 ( 4 + 1 porter)
- 4 parts de 10' amb 6' de descans (entre 2 i 3 parts)
- Obligatòria la defensa individual
- Tots han de jugar com a mínim una part
- Sacada de porteria
- Un porter per part

# Què pot aportar l'handbol i el Mini-Handbol als nostres alumnes?

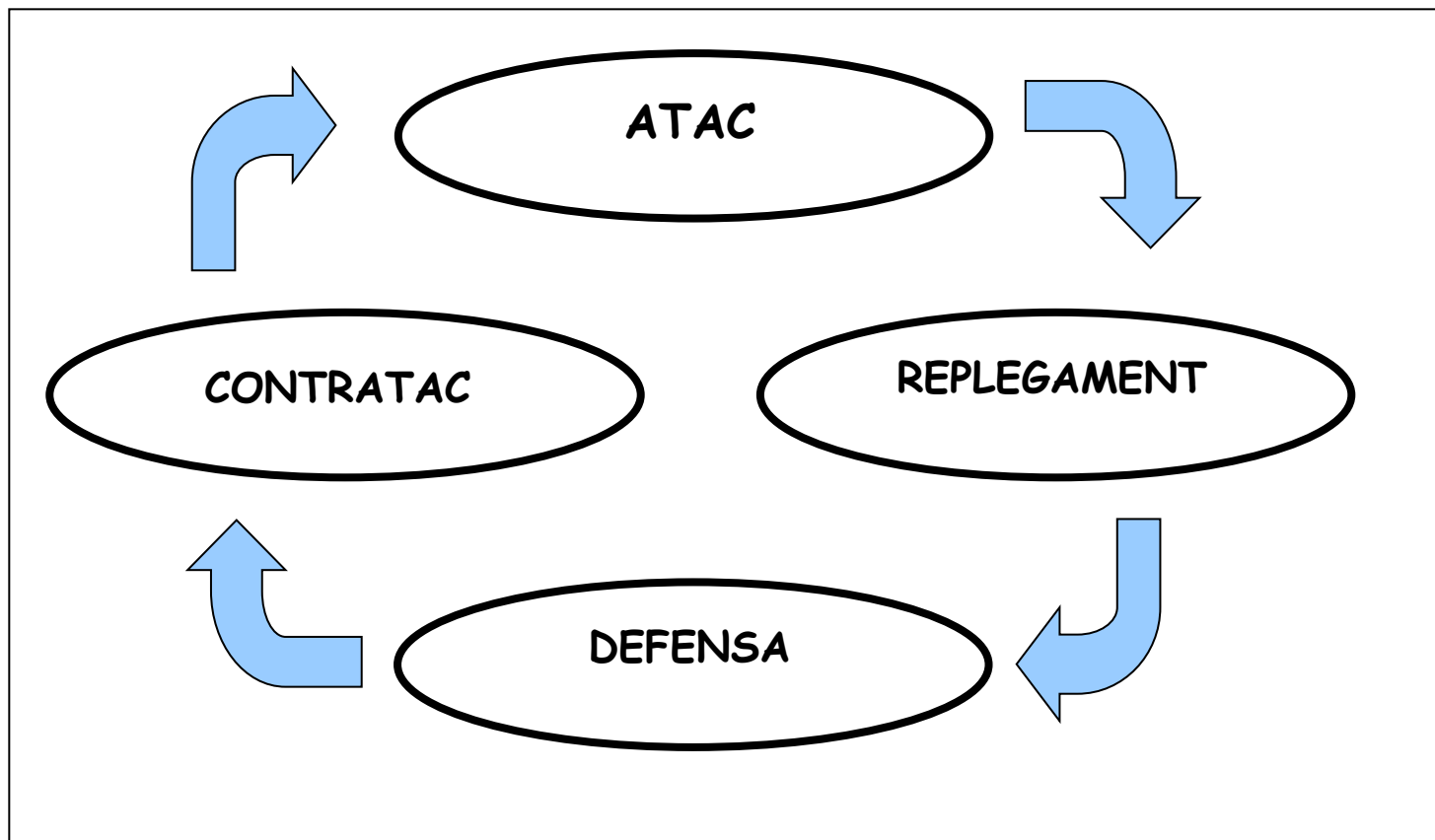
- Desenvolupament de les principals habilitats motrius bàsiques i la seva combinació.
- Millora de les capacitats coordinatives.
- Aprendre els conceptes tàctics i estratègics dels jocs d'equip.
- Educar valors de competitivitat, col·laboració, joc net, respecte, acceptació de normes



# LÒGICA INTERNA

**MICROCURS D'INICICACIÓ A L'HANDBOL**

# LES FASES DEL JOC



# PRINCIPIS DEL JOC

## ■ ATAC

- Mantenir la possessió de la pilota
- Progressar a la porteria contraria
- Fer gol

## ■ DEFENSA

- Recuperar la pilota
- Evitar que els atacants progressin
- Defensar els llançaments dels atacants

# FACTORS QUE CONFORMEN L'HANDBOL

## ■ TÈCNICA:

- Passada, recepció, desplaçaments...

## ■ TÀCTICA INDIVIDUAL

- Presa de decisions de les nostres accions individuals, en un espai i temps determinat segons cada situació.

## ■ TÀTICA COL·LECTIVA:

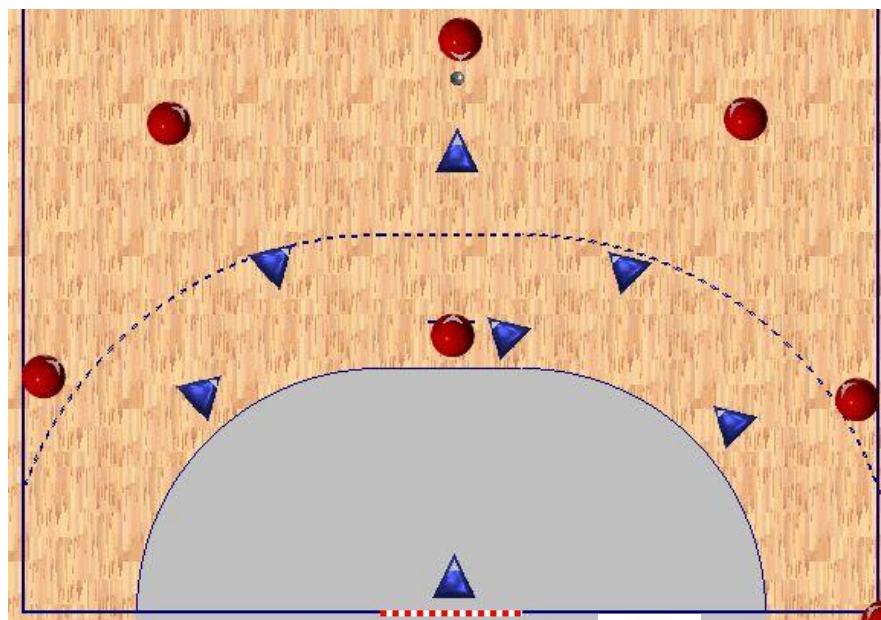
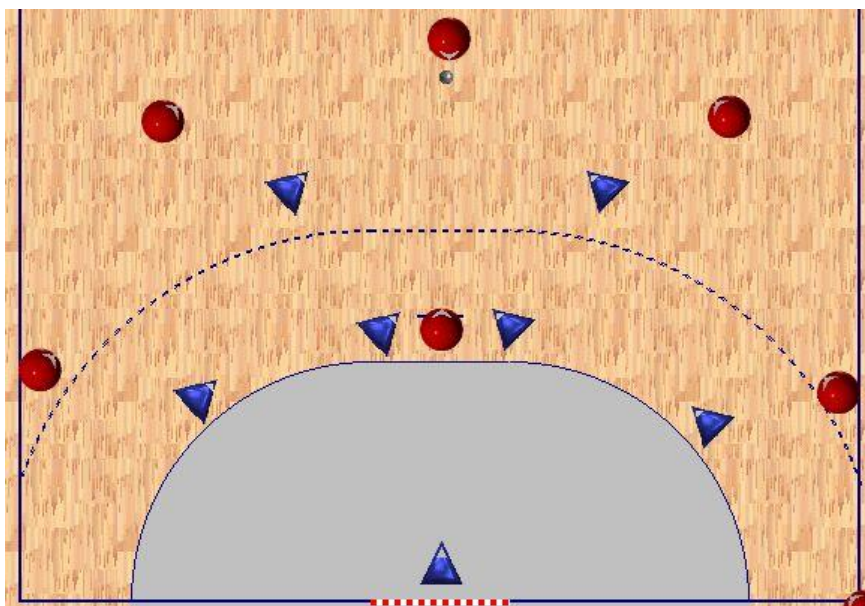
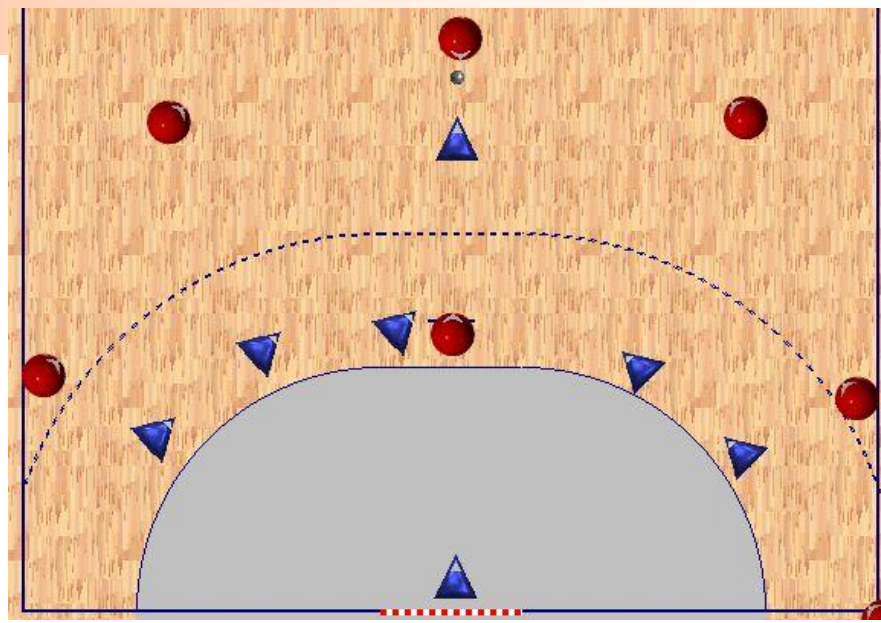
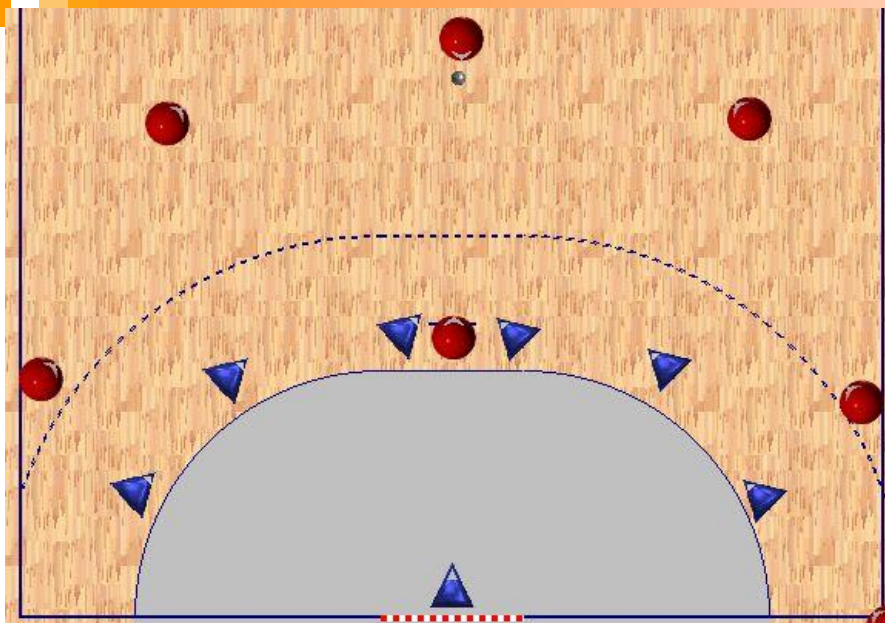
- Mitjans bàsics de col·laboració (Atac i defensa)

## ■ ESTRATEGIA

- Sistemes de joc

# La Defensa:

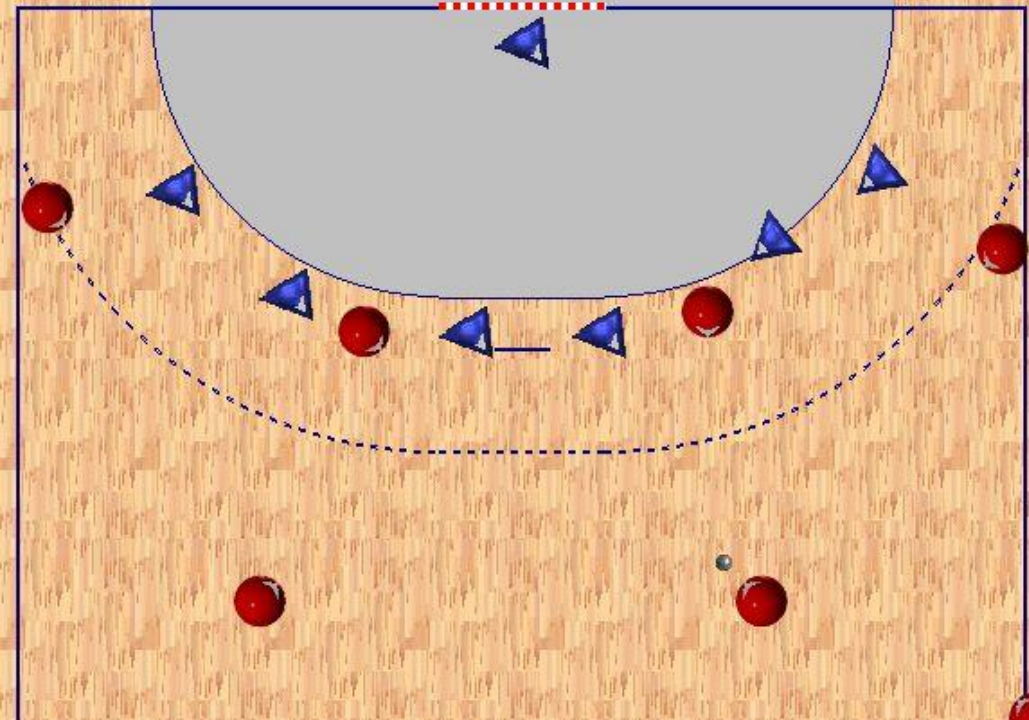
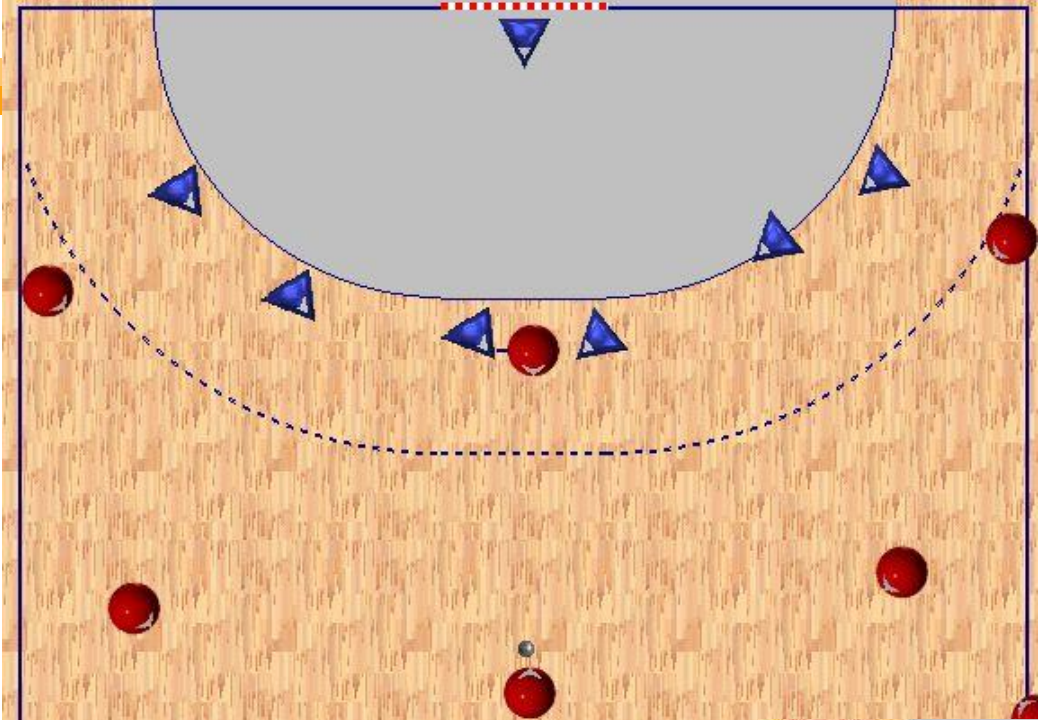
- **Marcatges:**
  - Acuit, intercepció, a distància,....
- **Classes de Defensa**
  - Individual
    - Tot el camp
    - 1/2 camp....
  - Zonal
    - 6:0, 5:1, 3:3, 4:2, 3:2:1
  - Mixta






# L'Atac:

- Els Desmarcs
  - En profunditat
  - De suport
- Classes d'atacs
  - Posicional
  - Moviment constant del jugadors
- Sistemes d'atac
  - 3:3 amb un o dos pivots
  - 2:4



MICROCUI



# **METODOLOGIA PER A LA INICIACIÓ A L'HANDBOL**

**MICROCURS D'INICICACIÓ A L'HANDBOL**

# LES ACTIVITATS

## PARTITS

- Motivants
- Treball global
- Possibilitat de modificar normes
- Adients per avaluar el nivell

## JOCS

- Similars als partits
- Component lúdic.
- Dos tipus:
  - Dirigits a l'estructura interna de l'esport
  - Dirigits a treballar elements tècnics

## EXERCICIS

- Permeten aïllar un objectiu
- Principis:
  - En condicions reals (pilota, espai)
  - Treballar encadenaments
  - Proposar formes competitives.

# LA SESSIÓ

- **ESCALFAMENT (10-15' aprox)**
- **PART PRINCIPAL (35-50' aprox)**
- **PART FINAL (5-10' aprox)**

# ***ESCALFAMENT***

- S'ha d'aprofitar. No només treball físic
- Introducció progressiva a l'handbol i al que es realitzarà durant la sessió.
- Exercici o joc senzill
- L'últim ha de tenir una clara referència als continguts de la part principal

# ***PART PRINCIPAL***

- És on treballarem els continguts que ens permetran assolir els objectius programats.
- No programar molts objectius per sessió.
- Ha de tenir una progressió clara; del més senzill al més complex.
- No allargar molt les activitats; introduir variants.
- Començarem pels exercicis, continuarem amb els jocs i acabarem amb el partit.

# ***PART FINAL***

- **Es pot acabar amb un joc motivant.**
- **Fer una ràpida reflexió sobre el que ha succeït durant la sessió.**
- **Es pot avançar el que s realitzarà el proper dia.**



# ASPECTES GENERALS DEL PROGRAMA

- Estudiar els aspectes estructurals i funcionals del nostre esport.
- Conèixer les característiques generals del joc dels que s'inicien i comparar-les amb les dels jocs dels experts.

D'on Partim → On volem arribar

- Definir quins continguts hem d'ensenyar i en quin ordre.

# JUGADORS NOVELLS vs EXPERTS

## A nivell Individual

La pilota és el centre d'atenció

La pilota és tot el que veu  
Primer mira i després decideix el que ha de fer.

Reacciona

- La pilota és un element més del joc
- El joc també es basa en l'espai, els companys i el temps
- Coneix les diferents possibilitats que es poden produir
  - S'anticipa

# JUGADORS NOVELLS vs EXPERTS

## A nivell Col·lectiu

No hi ha equips

El que té la pilota és  
perseguit per tots els altres.

Hi ha jugadors espectadors

Moltes pèrdues de pilota

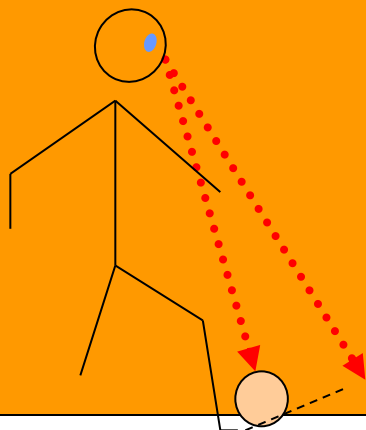
Pocs llançaments a porteria

- Joc col·lectiu, tan en atac com en defensa.
- Ocupació racional de l'espai.
- Joc amb intencionalitat
- Tothom intervé en el joc.
- Continuitat en el joc
- Gran nombre de llançaments i de gols.

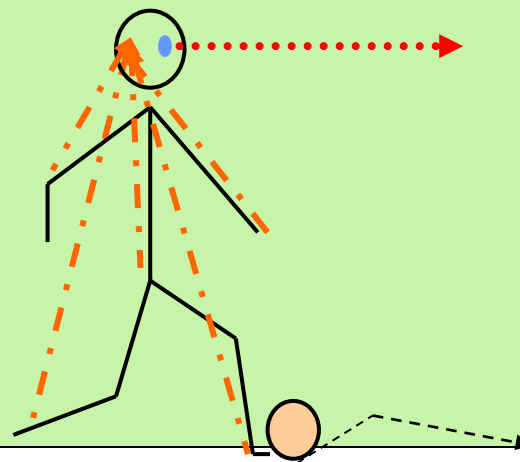
# JUGADORS NOVELLS vs EXPERTS

## A nivell Perceptiu-Motriu

El control de l'activitat motriu es realitza, principalment, mitjançant la vista



■ El control de l'activitat motriu es realitza mitjançant el control Kinestèsic.



# L'OBJECTIU DE L'INICIACIÓ

JOC DEL  
NOVELL  
*LA PILOTA ÉS EL  
CENTRE  
D'ATENCIÓ*

JOC DELS  
EXPERTS  
*JOC AMB  
INTENCIONALITAT*

# LES ETAPES D'INICIACIÓ

**ETAPA 1**  
*LA PILOTA ÉS EL  
CENTRE  
D'ATENCIÓ*

**ETAPA 2**  
*GUANYAR  
TERRENY  
MULTIDIRECCIO-  
NALMENT*

**ETAPA 3**  
*GUANYAR  
TERRENY  
ORIENTATS A  
PORTERIA*

**ETAPA 4**  
*JOC AMB  
INTENCIONALITAT*

# CRITERIS D'ANALISI D'ETAPES

- **OBSERVACIÓ:** Com reconeixem en quina etapa estem?
- **OBJECTIUS:** Què hem de treballar per poder avançar?
- **CONTINGUTS:** Quins aspectes tècnics i tàctics hem de treballar per assolir l'objectiu?
- **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES:** Criteris per a construir activitats que ens apropin als objectius d'etapa.

# LES ETAPES D'INICIACIÓ

**ETAPA 1**  
*LA PILOTA ÉS EL  
CENTRE  
D'ATENCIÓ*

**ETAPA 2**  
*GUANYAR  
TERRENY  
MULTIDIRECCIO-  
NALMENT*

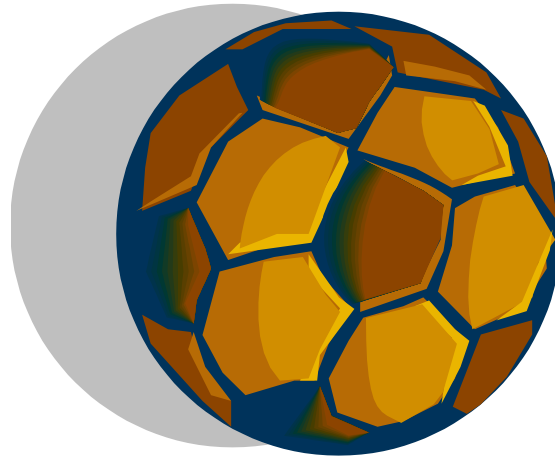
**ETAPA 3**  
*GUANYAR  
TERRENY  
ORIENTATS A  
PORTERIA*

**ETAPA 4**  
*JOC AMB  
INTENCIONALITAT*

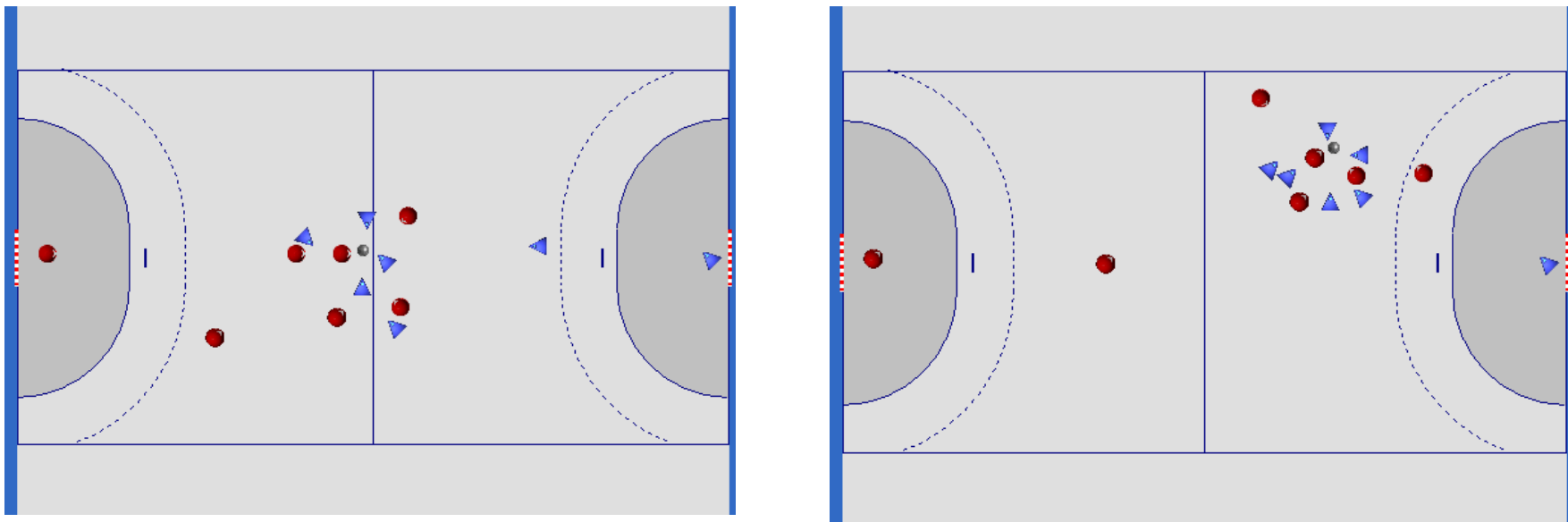


# ETAPA 1

## LA PILOTA ÉS EL CENTRE D'ATENCIÓ



# ETAPA 1: ***OBSERVACIÓ***



- Tots els nens persegueixen la pilota
- No hi ha equips
- La pilota no circula entre els jugadors, sinó que és monopolitzada per alguns
- Actitud passiva d'alguns jugadors

# DIFERENCIES GENERALS ENTRE ELS JUGADORS NOVELLS I ELS EXPERTS

## A nivell Individual

- La pilota és el centre d'atenció
- La pilota és tot el que veu
- Primer mira i després decideix el que ha de fer.
  - Reacciona

## A nivell Col·lectiu

- No hi ha equips
- El que té la pilota és perseguit per tots els altres.
- Hi ha jugadors espectadors
- Moltes pèrdues de pilota
- Pocs llançaments a porteria

# ETAPA 1: *OBJECTIUS*

## ■ ATAC

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

## ■ DEFENSA

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

# ETAPA 1: *CONTINGUTS*

- ATAC – DEFENSA :
  - Desplaçaments. Multidireccionals
  - A mesura que sigui possible, amb independència de la orientació de la mirada.

# **ETAPA 1: RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Els jugadors amb funcions diferents haurien d'estar diferenciats pels colors de les samarretes
- Utilització del camp visual perifèric en exercicis jocs i partits.

# ETAPA 1: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Pels objectius de reconèixer-se atacant / defensor.
  - Tasques comunes als colors de les samarretes
  - Tasques comunes a la possessió de la pilota
  - Combinació dels punts anteriors

# ETAPA 1: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Pels objectius de dispersar-se i responsabilitzar-se d'un atacant
  - Treball selectiu de la motricitat de desplaçament amb independència de l'orientació de la mirada
  - Reconèixer els conceptes lluny-aprop referent d'un lloc (combinat amb, passar, rebre, ajudar)
  - Ocupació racional de l'espai en "amplada-profunditat"
  - Tasques de cercar l'atacant.

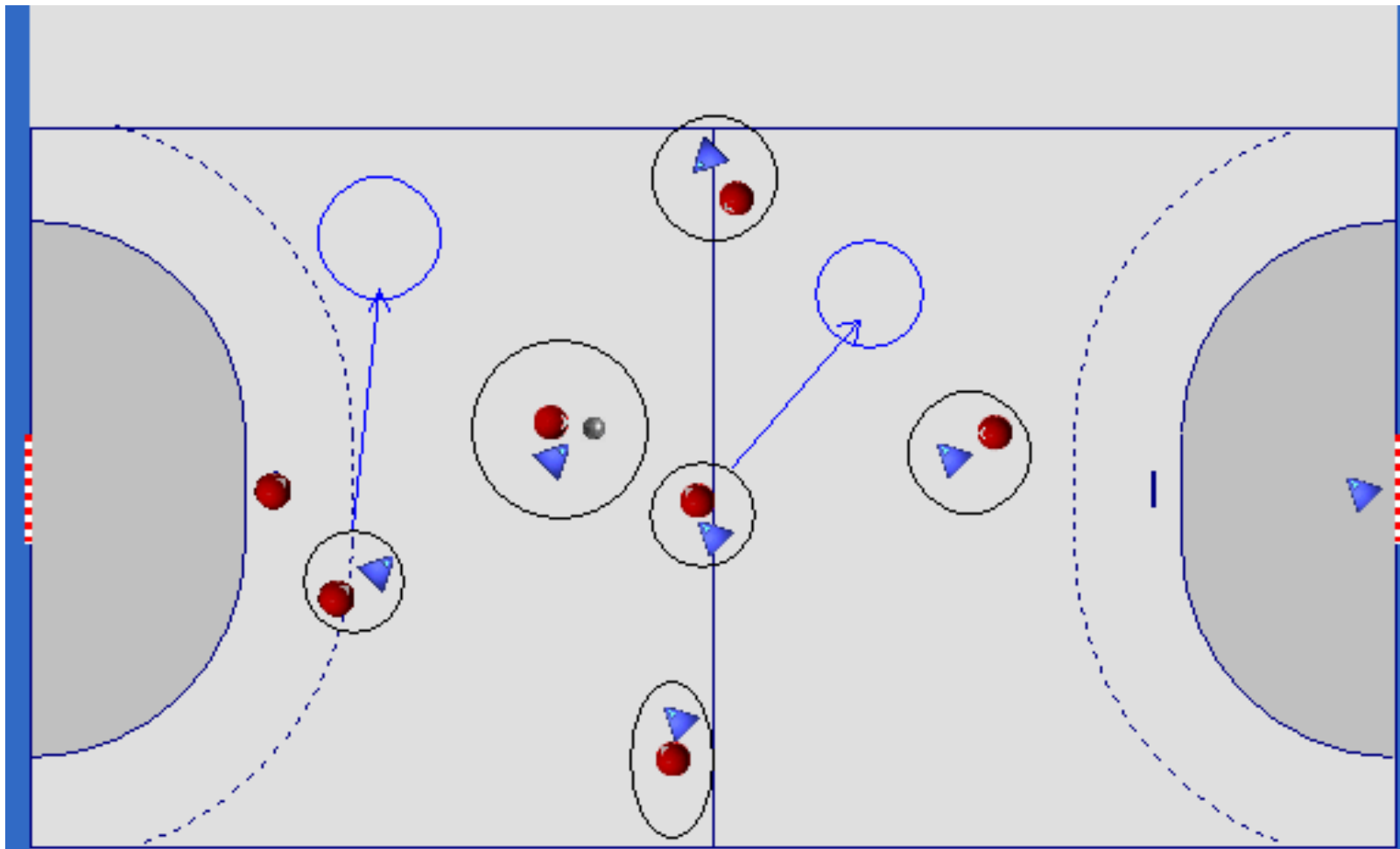


## **ETAPA 2**

# **GUANYAR TERRENY MULTIDIRECCIONALMENT**

# ETAPA 2: ***OBSERVACIÓ***

- Els atacants es dispersen
- Els defensors ja no persegueixen només la pilota
- El joc està format per “binomis”
- Persisteixen les pèrdues de pilota
- La pilota no circula amb fluïdesa



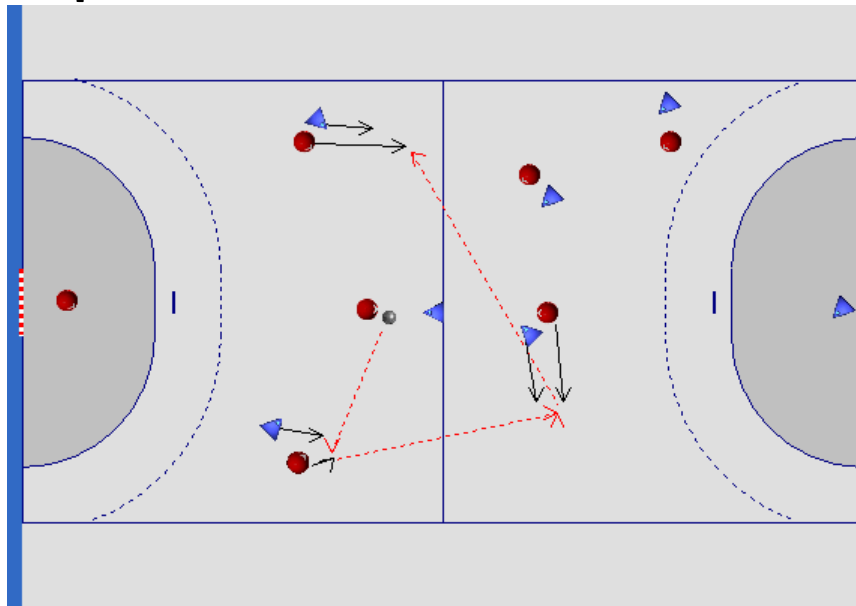
# ETAPA 2: *OBJECTIUS*

## ■ ATAC

- Mantenir la possessió de la pilota
- Procurar que la pilota canviï de posseïdor.

## ■ DEFENSA

- Evitar que la pilota circuli entre els atacants



# ETAPA 2: *CONTINGUTS*

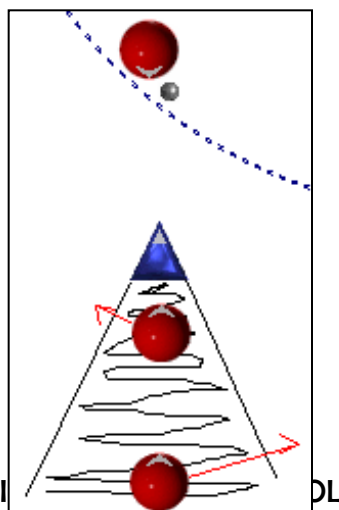
## ■ ATAC :

### □ C. Col·lectius

- “Joc de les 10 Passades”

### □ C. Individuals (tècnics i tàctics individuals)

- Passada
- Recepció
- Desmarc



MICROCURS D'IL DL

# ETAPA 2: *CONTINGUTS*

## ■ DEFENSA :

### □ C. Col·lectius

- Defensa individual en línia de passada

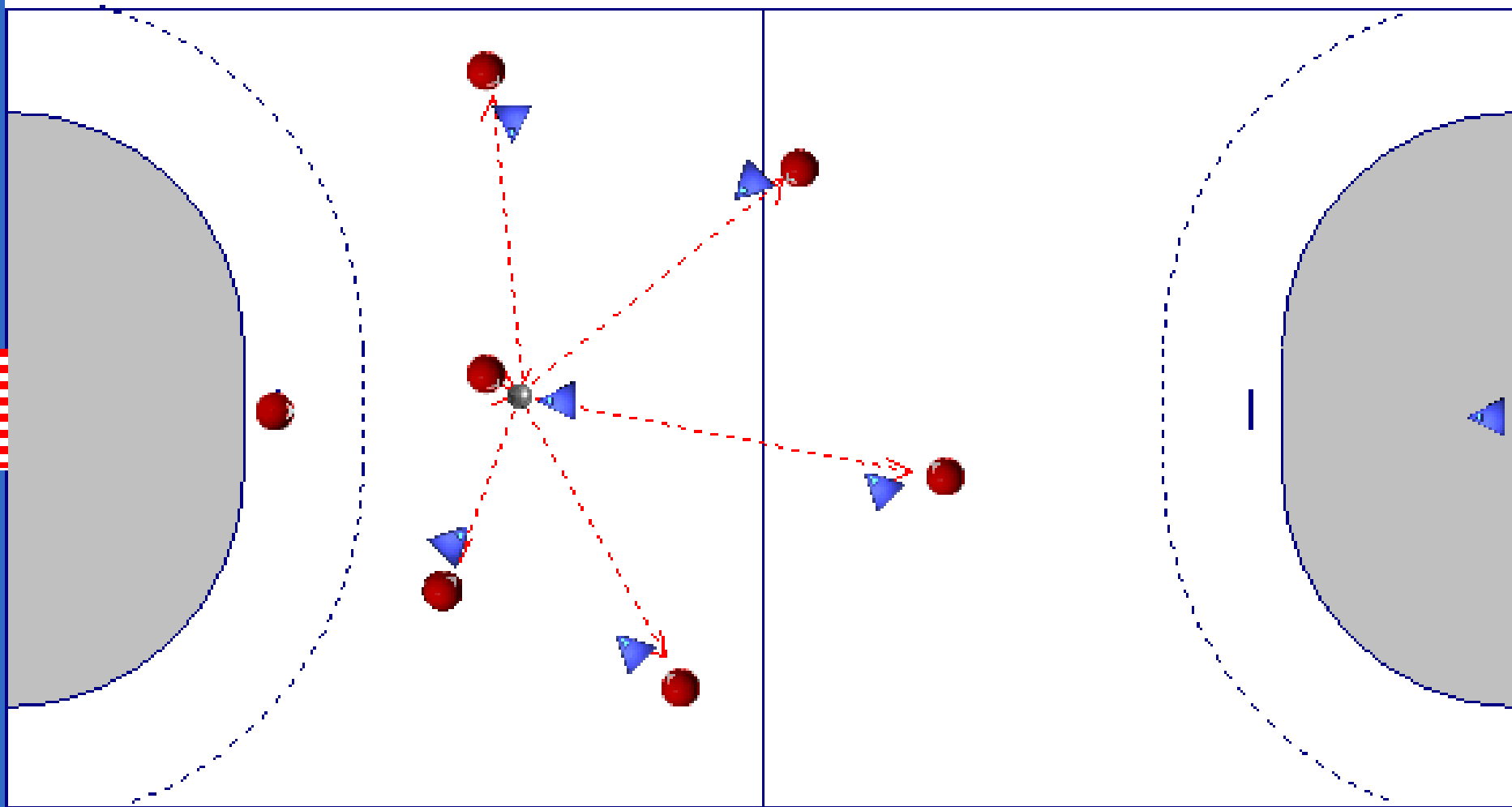
### □ C. Individuals (tècnics i tàctics individuals)

- Acuit (jugador amb pilota)



- Dissuasió (jugador sense pilota)





# ETAPA 2: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- El Joc de “LES 10 PASSADES”
  - Completar 10 passades sense perdre el control de la pilota. (Reglament handbol)
  - No hi ha bot. (es pot introduir progressivament)
  - Comptar en veu alta cada passada
  - No es pot tocar l'adversari
  - No es pot repetir la passada.



# ETAPA 2: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Per mantenir la possessió de la pilota.
  - Tasques per aprendre a protegir la pilota
  - Tasques per dominar els desplaçaments amb pilota
  - Aprendre a desmarcar-se amb eficàcia
  - Relacionar la distància de seguretat passador-receptor.

# ETAPA 2: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Per a que la pilota canviï de posseïdor
  - Treball selectiu de la passada
  - Treball selectiu de la recepció
  - Tasques per a dissociar mirada-passada

# ETAPA 2: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Per evitar que la pilota circuli entre els atacants
  - Concepte de línia de passada
  - Treball selectiu dels marcatges, en:
    - Dissuasió
    - Acuit

# ETAPA 2: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Reglament especial pels jocs i partits
  - Prohibir el bot. O tan sols bot unitari.
  - Establir un nº mínim de passades
  - No repetir passada (o llançament)
  - Defensa individual obligatòria
  - Si la pilota toca a terra falta en contra
  - Tots els jugadors han de tocar la pilota

# ETAPA 3

# GUANYAR TERRENY ORIENTATS A PORTERIA

# ETAPA 3: **OBSERVACIÓ**

- L'equip atacant aconseguix fer circular la pilota amb certa facilitat (juguen bé a les 10 passades)
- En els partits el nombre de llançaments millora, però no massa.
- La defensa recupera la pilota, fruit de les errades de l'atac.

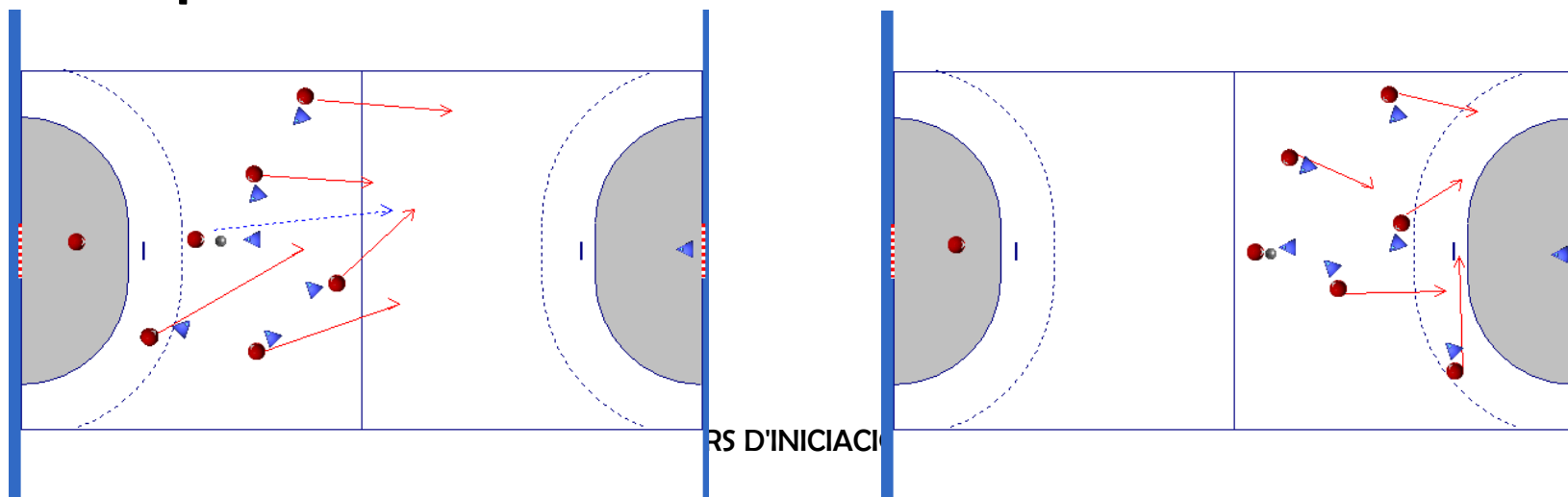
# ETAPA 3: *OBJECTIUS*

## ■ ATAC

- Orientar els desmarcs cap a porteria

## ■ DEFENSA

- Evitar que la pilota circuli entre els atacants
- Evitar que la pilota avanci cap a la nostre porteria



# ETAPA 3: **CONTINGUTS**

## ■ ATAC :

### □ C. Col·lectius

- “Handbol-Rugby”

### □ C. Individuals (tècnics i tàctics individuals)

- Passada i recepció dissociant tronc-cames (en carrera)
- Desplaçament amb pilota (cicle de passes)
- Bot per avançar



# ETAPA 3: **CONTINGUTS**

## ■ DEFENSA :

### □ C. Col·lectius

- Defensa individual (concepte de triangle defensiu)



### □ C. Individuals (tècnics i tàctics individuals)

- Acuit, buscant la desposseïció (jugador amb pilota)
- Dissuasió (jugador sense pilota)
- Intercepció (jugador sense pilota)

# ETAPA 3: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- El Joc “Handbol-Rugby”
  - Com les 10 passades, però s’ha de plantar la pilota darrera una línia. Cada equip tè un camp.
- El Joc “Pilota Torre”
  - Semblant a l’anterior però s’assoleix el punt quan passem al pilota al jugador que hi ha rera la línia.

# ETAPA 3: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Per a que la pilota avanci cap a porteria
  - Treball selectiu de la dissociació braços/cames
  - Treball selectiu del bot
  - Orientar els desmarcs cap a porteria
  - Privilegiar les passades endavant en els exercicis de passada.

# ETAPA 3: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Per recuperar activament la pilota
  - Introduir el concepte de triangle defensiu
  - Treball selectiu de la intercepció
  - Combinar dissuasió/intercepció en el joc
- Per evitar els desmarcs endavant dels atacants
  - Triangle defensiu (oposició corporal)
  - Prendre la pilota quan la bota l'atacant.

# ETAPA 3: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Reglament especial pels jocs i partits
  - Camp enrera
  - Només pot passar endarrera un jugador que hagi sobrepassat la línia de 9m
  - Si es marca en menys de 4 passades es continua atacant (limitar nombre de passades)
  - Xut des de 6-9m = 1 punt (gol = 2 punts)

# ETAPA 4

# JOC AMB INTENCIONALITAT

# ETAPA 4: ***OBSERVACIÓ***

- Cert domini en els desmarcs cap a porteria
- Augmenta el nº de llançaments però no l'eficàcia
- El problema principal és el col·lapse produït en la zona de culminació, i la impossibilitat de fer-hi arribar la pilota
- Només hi ha desmarcs endavant

# ETAPA 4: *OBJECTIUS*

## ■ ATAC

- Augmentar l'eficàcia en el llançament
- Obtenir comportaments simples de col·laboració

## ■ DEFENSA

- Minimitzar els efectes dels llançaments
- Obtenir comportaments simples de col·laboració



# ETAPA 4: **CONTINGUTS**

## ■ ATAC :

### □ C. Col·lectius

- Atac a la defensa Individual

### □ C. Individuals (tècnics i tàctics individuals)

- Llançament
- Fintes
- Desmarc de profunditat
- Desmarc de recolzament

# ETAPA 4: *CONTINGUTS*

## ■ DEFENSA :

### □ C. Col·lectius

- Defensa individual organitzada

### □ C. Individuals (tècnics i tàctics individuals)

- Acuit, i blocatge
- Dissuasió / Intercepció
- Ajudes
- El porter

# ETAPA 4: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- El partit serà el mitjà principal d'entrenament
- Es recorreran als jocs i als exercicis per treballar continguts i aspectes que s'hagin de millorar
- Treball d'encadenaments de continguts

# ETAPA 4: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- La Defensa Individual
- L'Atac a la Defensa Individual
- El Porter

# LA DEFENSA INDIVIDUAL

- A on col·loquem els jugadors?
- Què fan els jugadors en funció de la situació de la pilota?
- Com han de reaccionar els jugadors quan els atacants col·laboren?

# LA DEFENSA INDIVIDUAL

- La situació dels defensors és en funció de la situació dels seus atacants.
  - Individual tot el camp
  - Individual ½ camp
- Com aparellem els defensors
  - **Nominal**: Es marca a l'inici
  - **Proximitat**: Cobreix al que té més a prop en el moment d'iniciar la defensa

# LA DEFENSA INDIVIDUAL

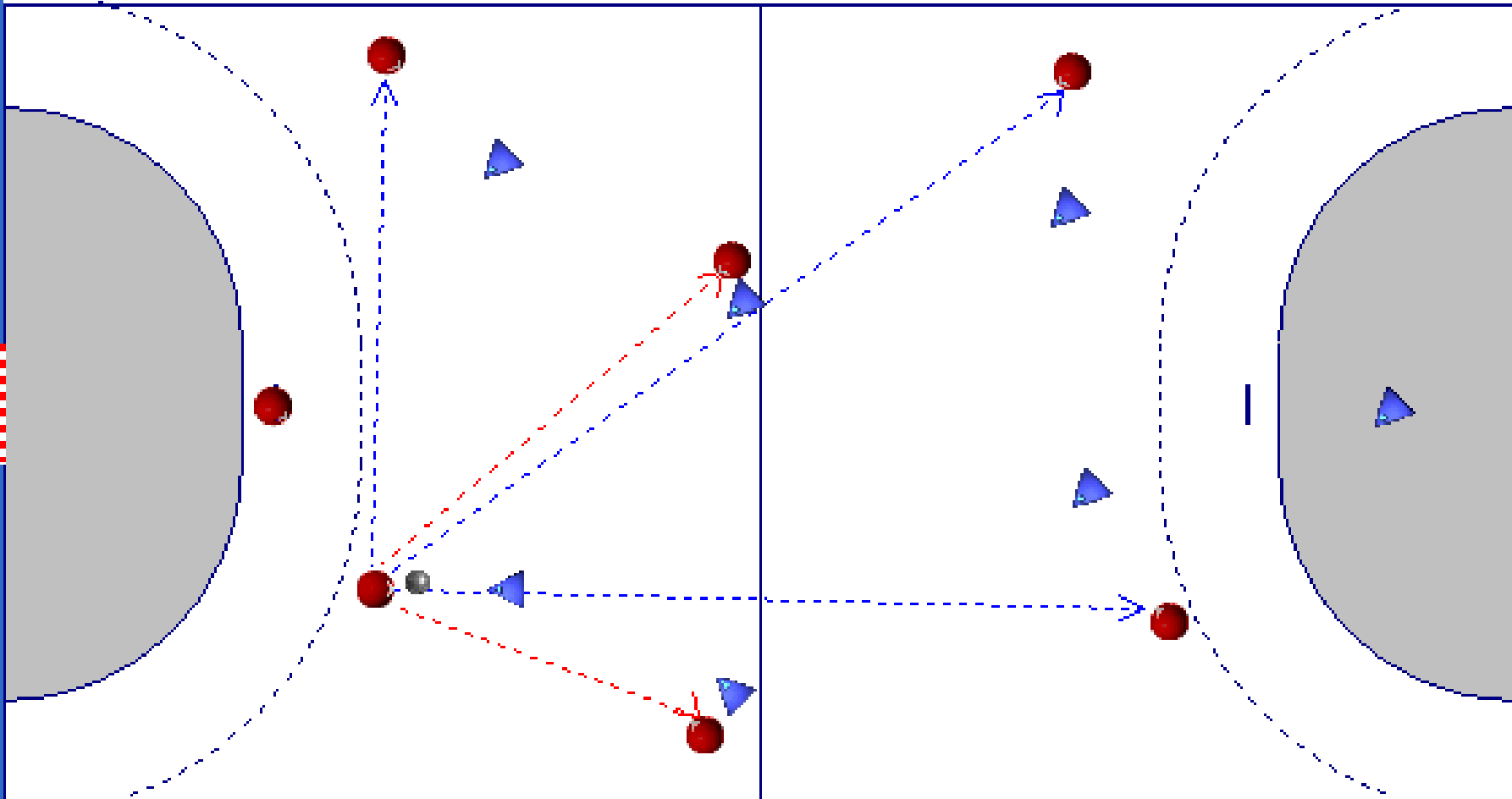
- Què fan els jugadors en funció de la situació de la pilota?

## **DEFENSOR Oponent AMB PILOTA**

- ACUIT: Barrar-li el pas perquè no pugui avançar
- Prendre-li la pilota si la fa botar
- Molestar les passades

## **DEFENSOR Oponent SENSE PILOTA**

- DISSUASIÓ: si està a prop de la pilota
- INTERCEPCIÓ: si es troba lluny de la pilota
- Estar preparat per col·laborar si fos necessari



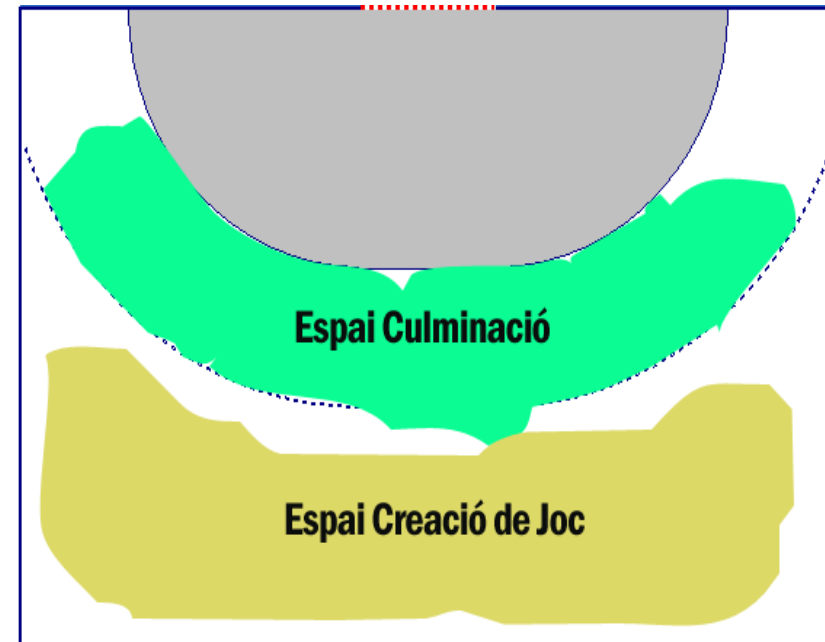


# L'ATAC A LA DEFENSA INDIVIDUAL

- **Conceptes previs**
- **A es col·loquen els jugadors?**
- **Què fan els jugadors quan tenen la pilota?**
- **Què fan els jugadors quan no tenen la pilota?**

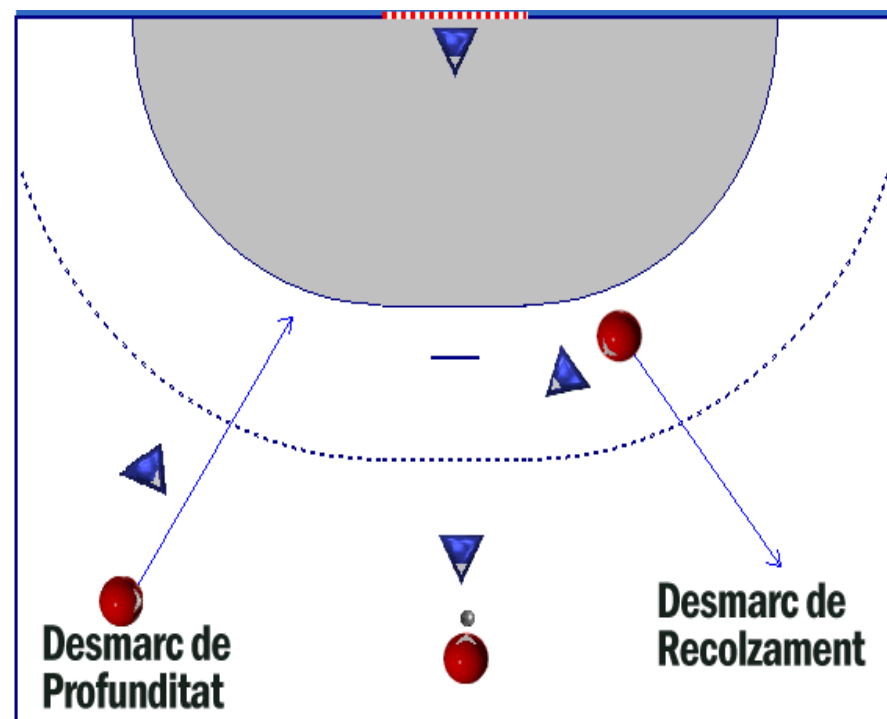
# L'ATAC A LA DEFENSA INDIVIDUAL

- **Espai de CULMINACIÓ**
  - Proper a la línia de 6m, des d'on s'és efectiu en el llançament
- **Espai de CREACIÓ de JOC**
  - Resta de l'espai ofensiu, que serveis per construir l'atac fins que hi ha una opció clara de llançament



# L'ATAC A LA DEFENSA INDIVIDUAL

- **Desmarc en Profunditat**
  - De l'espai de creació al de culminació
  - L'objectiu és aconseguir una bona opció de llançament
- **Desmarc de Recolzament**
  - De l'espai de culminació al de creació
  - Garantir la possessió de la pilota i donar continuïtat al joc ofensiu



# LA DEFENSA INDIVIDUAL

## ■ Què fan els jugadors quan tenen la pilota?

### A l'espai de Creació

- Esperem un desmarc en profunditat
- Assegurem la possessió de la pilota cap un desmarc de recolzament

### A l'espai de Culminació

- Xut si podem
- Treure la pilota a l'espai de creació de joc
- Donar la pilota a n jugador que rep en cursa

# LA DEFENSA INDIVIDUAL

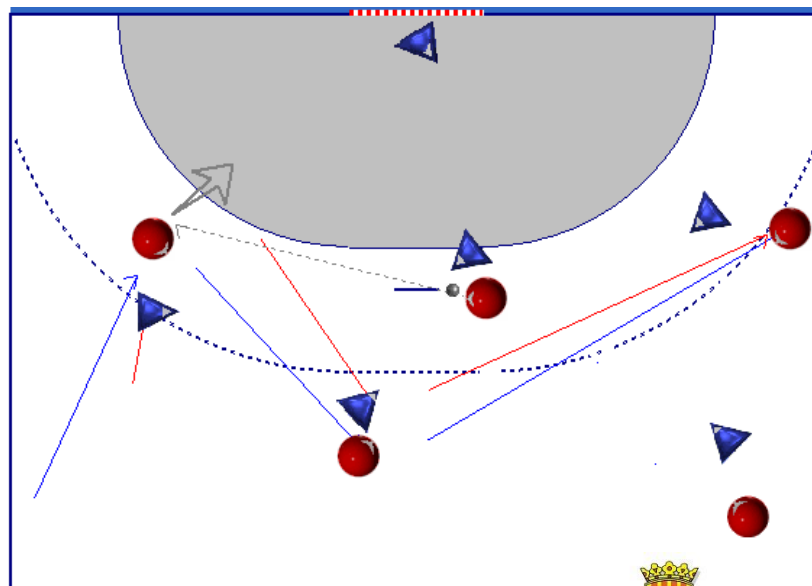
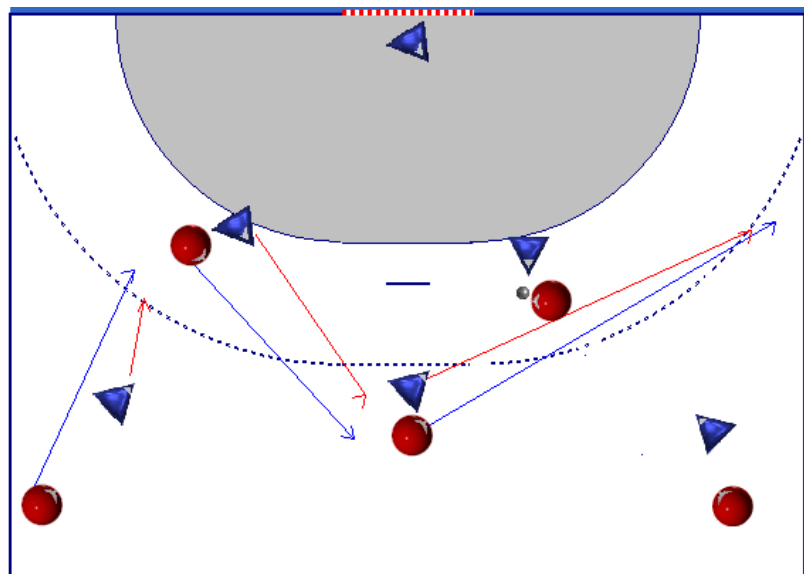
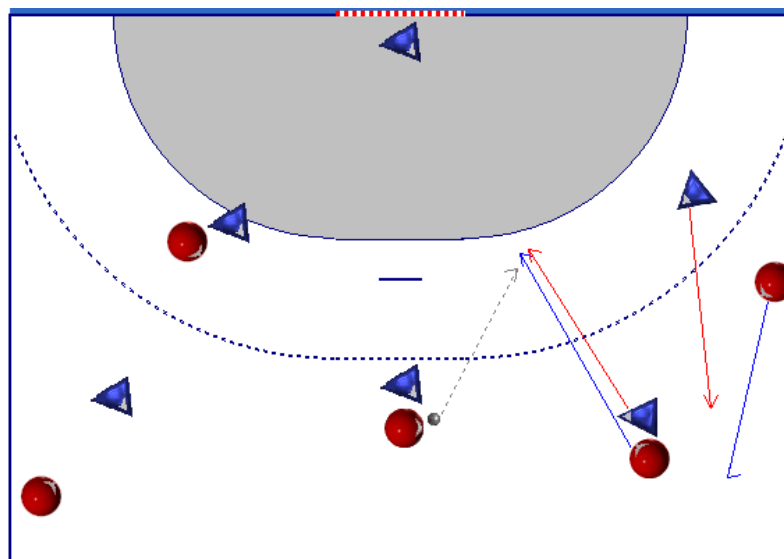
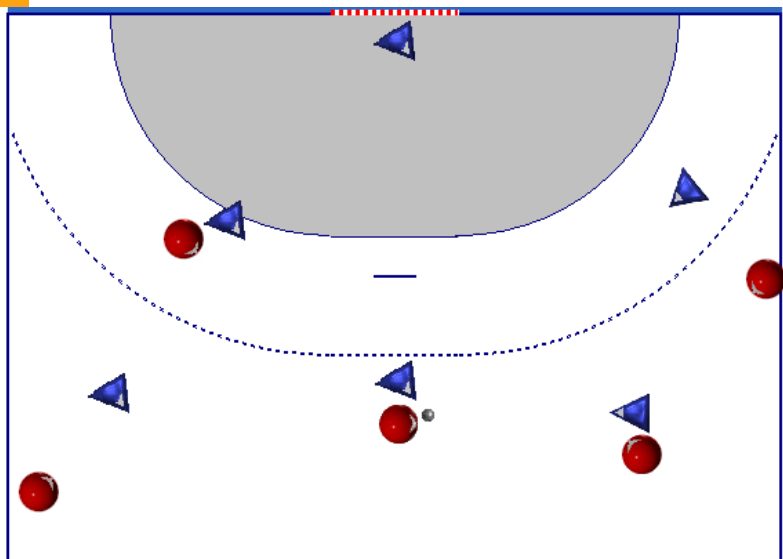
- Què fan els jugadors quan no tenen la pilota?

## A l'espai de Creació

- Donar suport al joc amb un desmarc de recolzament
- Realitzen un desmarc en profunditat, un cop han sortit els companys de l'espai de culminació

## A l'espai de Culminació

- Realitzen un desmarc de recolzament, cap a l'espai de creació de joc



# ETAPA 4: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Per aconseguir eficàcia en els llançaments
  - Treball selectiu de la motricitat en el llançament en condicions de variabilitat
  - Dissociar la mirada del llançament
  - Treball d'encadenaments

# ETAPA 4: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Per la col·laboració en els desmarcatges organitzats
  - Treball selectiu dels diferents tipus de desmarcatges
  - El moment de desmarcatge
  - Tasques amb continuïtat de joc.



# ETAPA 4: **RECOMANACIONS METODOLÒGIQUES**

- Per aprendre a minimitzar els efectes del llançament
  - Treball selectiu de l'acuit
  - Treball combinació de marcatges
  - Treball selectiu del blocatge
  - Exercicis de porter

# Alguns comentaris

- En les diferents etapes no només juguem als jocs plantejats
- Sempre utilitzar el partit
- Assegurar-nos que assoleixen els objectius marcats en cada etapa abans de continuar
- Començar amb llançaments des del primer dia. Però no oblidar que poc els serveix xutar bé si en els partits no avancen
- Els partits han d'acabar amb molts gols per tots dos equips, sinó serà desmotivant i avorrit
- Tothom que ho vulgui ha de fer de porter

# Alguns comentaris

- Que juguin, que es diverteixin, i que aprenguin !!!!



- Que aprenguin malgrat ells!!!!

# SESSIÓ PRÀCTICA

- Dissenyar una sessió pràctica, amb els objectius i continguts específics
- Utilitzar tasques que tinguin en compte les recomanacions metodològiques.
- Utilitzar el joc de l'etapa i les regles modificades en els partits
- Progressió: Exercicis-Jocs-Partit
- Estructura sessió: Escalfament – Part Principal- Tornada a la Calma

# MANUAL D'ENTRENADOR

## QUÉ HEM DE FER I QUÉ NO HEM DE FER ALS ENTRENAMENTS

### **FAREM**

- PORTAR PREPARATS ELS ENTRENAMENTS
- REFORÇAR ESFORÇ
- EXERCICIS ATAC ACABIN EN LLENÇAMENT
- CASTIGAREM COMPORTAMENTS DOLENTS
- GAUDIR DE LA SESSIÓ I FER-LIS GAUDIR ALS JUGADORS

### **NO FAREM**

- EXCESSIVES CUES PER PARTICIPAR
- CASTIGAR O REPRIMIR MALES ACCIONS TÈCNIQUES (ESTAN APRESENT)
- DONAR PER SUPOSAT QUE JA SABEN FER ALGUNA COSA



# TROBAREU MÉS INFO

- **1013 EJERCICIOS Y JUEGOS APLICADOS AL BALONMANO**

**EDITORIAL PAIDOTRIBO**

- **<http://www.fchandbol.cat/pub/handbolicat.asp>**

- **EL ENTRENADOR Y EL EQUIPO**

**EDITORIAL PAIDOTRIBO**

**GRÀCIES PER VOLER ENSENYAR  
L'ESPORT COM A FORMA DE  
VIURE ...i si és handbol millor**

■ **Claudiolive-68@hotmail.com**



**FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL**  
*CAMP DE TARRAGONA - TERRES DE L'EBRE*