

REGLAMENT BÀSIC DE L'HANDBOL

REGLES BÀSIQUES

Jugadors: cada equip el componen 12 jugadors, dels que 7 són els que juguen en pista (6 de camp i un porter).

Puntuació: sempre que la pilota traspassi totalment la línia de porteria s'aconsegueix un gol.

Qui guanya el partit?: l'equip que aconsegueix més gols. En algunes competicions el partit pot acabar en empat.

Duració: es juguen dues parts de 30 minuts.

Temps mort: cada equip té dret a un temps mort d'un minut a cada part del partit.

ACCIONS QUE POTS FER

- Fer tres passes abans i després de fer botar la pilota.
- Llançar a porteria des de dins de l'àrea de 6 metres, sempre i quan hagi saltat sense trepitjar la línia i llanci la pilota abans de tocar el terra.
- El porter, dins de la seva àrea de porteria, no comet falta si realitza passos, dobles o reté la pilota més de 3 segons.
- Quan un porter, com a conseqüència d'un rebuig, envia la pilota darrere de la seva porteria i surt per la línia de fons, ell mateix la tornarà a posar en joc. En canvi, si la pilota és tocada per un defensor, l'equip contrari servirà un córner des del costat més proper al lloc per on ha sortit la pilota

ACCIONS QUE NO POTS FER

- Tocar la pilota per sota del genoll, a excepció del porter.
- **Passos:** es cometen passos quan fas més de tres passes amb la pilota a les mans.
- **Dobles:** quan, després d'haver parat de fer botar la pilota, la tornes a fer botar. Sí que pots, però, fer tres passes més.
- **3 segons:** quan tens la pilota, disposes de 3 segons per fer-la botar, passar o llançar.

- **Trepitjar** la línia de 6 metres o entrar a l'àrea de porteria, a excepció del porter.
- **Passivitat**: es comet quan un equip perd el temps i demora excessivament el llançament a porteria.

Totes aquestes accions se sancionen atorgant la possessió de la pilota a l'equip contrari, que la posa en joc mitjançant un llançament de falta, des del lloc on s'ha comès la infracció.

FALTES ANTIRREGLAMENTÀRIES

Falta: no pots empenyar, subjectar ni donar cops a un adversari. Tampoc no pots impedir-li el pas amb els braços o amb les cames, però sí amb el tronc.

Totes aquestes accions se sancionen amb un llançament de falta des del lloc on s'ha comès la infracció. Si la falta s'ha fet entre les línies de 6 i 9 metres, el llançament de falta se serveix des de la línia de 9 metres i els defenses s'han de col·locar a la línia de 6 metres.

Penal: és un llançament lliure des de 7 metres i se sancionarà quan:

- Cometis una falta antireglamentària a un adversari que té la pilota i es troba en clara situació de gol.
- Quan defensis dins de l'àrea de porteria.
- Quan passis la pilota al porter i ell sigui dins de l'àrea de porteria.

FALTES ANTIESPORTIVES

Són les faltes antireglamentàries especialment agressives o intencionades. Agafar el contrari per l'esquena o el coll, donar-li un cop o empenyar-lo molt fort, en són alguns exemples. Segons la gravetat són sancionats de la següent manera:

- **Amonestació**: l'àrbitre mostra targeta groga.
- **Exclusió**: el jugador és expulsat del camp durant 2 minuts (l'equip juga amb un jugador menys durant aquest temps). El jugador exclòs pot tornar a entrar passats aquests dos minuts.

EL TERRENY DE JOC

El terreny de joc

