**LA FLEXIBILITAT**

QUÈ ÉS LA FLEXIBILITAT?

Has observat alguna vegada els moviments d’un gimnasta? I els d’un contorsionista? Adopten posicions que semblen impossibles! I ho aconsegueixen gràcies a un entrenament rigorós que els permet millorar llur capacitat per “doblegar-se” fins a límits impensables per a la majoria de nosaltres.

Tots ells han desenvolupat una qualitat que s’anomena **flexibilitat**.

**La flexibilitat és la qualitat física que ens permet realitzar moviments de gran amplitud amb alguna part del nostre cos.**

La majoria d’aquests moviments els podem trobar en el terreny esportiu, però també en algunes accions de la vida diària. Gràcies a la flexibilitat, podem tocar a terra sense necessitat de doblegar les cames, agafar-nos les mans per l’esquena i realitzar molts altres moviments. D’aquesta manera, realitzarem els nostres moviments habituals amb major facilitat.

Aquests són alguns dels exemples d’esportistes que usen la flexibilitat:

* Un gimnasta, per aconseguir les seves postures inversemblants.
* Un corredor de tanques, per superar l’obstacle amb el mínim esforç possible.
* En general qualsevol esportista per realitzar qualsevol moviment forçat.

A més, si posseïm una bona flexibilitat, la nostra musculatura i articulacions es trobaran més protegides davant possibles lesions derivades, precisament, d’aquesta limitació del moviment.

QUI FA SERVIR LA FLEXIBILITAT?

Has de saber que la flexibilitat s’usa pràcticament en la totalitat de les especialitats esportives. Posseir una bona flexibilitat prevé, a més, possibles lesions musculars.

Llegeix amb atenció els exemples següents:

* Un corredor de tanques, per poder-les passar sense entrebancar-s’hi.
* Una gimnasta, per realitzar els seus exercicis increïbles.
* Una lluitadora de taekwondo, quan llança els seus cops de peu.

A més, com ja t’hem explicat, és molt convenient posseir una bona flexibilitat per evitar possibles lesions. Un exemple és el del futbolista, que si aconsegueix una bona flexibilitat en les cames, minimitzarà la possibilitat de patir alguna lesió en els moviments amples i bruscos que realitza.

Tot i que els exemples de situacions que precisen flexibilitat és més fàcil trobar-los en el camp esportiu, si tenim una bona flexibilitat, la nostra musculatura i articulacions tindran “millor salut”. Estarem més protegits per enfrontar possibles lesions i realitzarem els nostres moviments habituals amb més facilitat.

QUINA RELACIÓ HI HA ENTRE LA FLEXIBILITAT...

I L’APARELL LOCOMOTOR?

La flexibilitat, de la mateixa manera que la força muscular, es fonamenta en l’aparell locomotor. Els seus components són, d’una banda, les articulacions i els ossos, i d’altra banda, els músculs. Fem-ne un repàs:

LES ARTICULACIONS

Tenen la funció d’unir els ossos. Dels tres tipus d’articulacions que tenim (fixes, semimòbils i mòbils), ens interessen fonamentalment les que permeten el moviment, és a dir, les mòbils i les semimòbils..

QUINS ELEMENTS COMPONEN UNA ARTICULACIÓ?

* **Les superfícies articulars dels ossos**: són les zones de contacte entre els ossos que formen l’articulació. Són recobertes per un cartílag articular de protecció, que evita el frec directe dels ossos i permet que llisquin amb més facilitat.
* **La càpsula articular**: és un embolcall fibrós, similar a una tela, que cobreix i tanca tota l’articulació. Té la missió de subjectar l’articulació i tancar-la hermèticament per mantenir en el seu interior el líquid sinovial. Aquest líquid, que “banya” l’interior de la càpsula, té una funció bàsica: lubrificar les superfícies articulars per evitar que freguin entre si i proporcionar nutrients als cartílags articulars per a la seva conservació.
* **Els lligaments**: són fibres molt fortes i resistents disposades en forma de feixos o de cintes, la missió de les quals és unir els ossos de l’articulació i proporcionar-li consistència. Hi ha lligaments per fora i per dins de la càpsula articular.

ELS MÚSCULS

Són la part activa de l’articulació. Tenen dues funcions bàsiques:

-Proporcionar el moviment mitjançant la contracció de les fibres musculars.

-Mantenir estable l’articulació. Una articulació no es manté fixa únicament per l’acció de la càpsula i els lligaments. Tot envoltant-la trobem un entramat complex de músculs que ajuden a mantenir-la estable i la protegeixen. Per aquesta raó, els tendons d’aquests músculs reben el nom de “lligaments actius”.

DE QUÈ DEPÈN LA FLEXIBILITAT?

Que una persona sigui més o menys flexible depèn de:

* **La mobilitat de l’articulació**. Cada articulació té una mobilitat diferent, que depèn de la disposició de tots els seus components: els ossos que uneix, la càpsula, els lligaments, els tendons dels músculs que actuen damunt seu, etc. Tot plegat defineix la “mobilitat articular” pròpia de cada articulació. Totes tenen un límit diferent. Un exemple t’ajudarà a entendre-ho millor: les persones podem pujar la cama flexionada pel davant fins a uns 145º aproximadament, però pel darrere, gairebé no podem passar dels 30º.
* **La capacitat de relaxació i d’estirament muscular.** La flexibilitat també queda determinada per la capacitat d’estirament dels músculs que actuen sobre l’articulació. Aquesta capacitat és molt diferent en unes persones o altres. N’hi ha que posseeixen músculs molt “elongables” (flexibles). Altres, per contra, tenen una musculatura tensa o més contreta (menys flexible). Si aconseguim que la nostra musculatura estigui relaxada, podrem obtenir una bona amplitud de moviments.

QUINS SÓN ELS TIPUS DE FLEXIBILITAT?

Podem diferenciar dos tipus de flexibilitat que, en realitat, es corresponen a les dues maneres de treballar aquesta qualitat física.

**1.DINÀMICA**

La practiquem quan realitzem l’exercici en moviment. Han de ser moviments amples, extensos i relaxats. En aquesta manera de treballar la flexibilitat hi ha un desplaçament important d’una o diverses parts del nostre cos.

**2.ESTÀTICA**

La practiquem adoptant una posició d’estirament i la mantenim, de manera estàtica, durant alguns segons. No hi ha moviment apreciable. Després d’adoptar la posició d’estirament, hem de relaxar-nos, respirar tranquil·lament i mantenir la posició uns instants.

QUINS BENEFICIS APORTA L’ENTRENAMENT DE LA FLEXIBILITAT?

El treball continuat i ben planificat de la flexibilitat té un efecte doble en el nostre organisme:

* S’incrementa el recorregut de l’articulació. Això és possible gràcies a que els lligaments i la càpsula articular que protegeixen i estabilitzen l’articulació es tornen més extensibles.
* Augmenta la capacitat d’elongació dels músculs i es redueix, així, la possibilitat de lesionar-se.
* Endarrereix els efectes de l’envelliment de les articulacions. La flexibilitat és l’única qualitat física involutiva, és a dir, que disminueix amb l’edat. Per això algunes persones que perden molt aviat la flexibilitat poden patir malalties articulars i musculars.
* Ajuda a alleujar les tensions, a combatre l’estrès, a relaxar-nos...

QUINES COSES CAL TENIR EN COMPTE?

En el treball d’aquesta qualitat física cal que segueixis algunes pautes, Llegeix-les a continuació i practica-les quan facis flexibilitat. Això t’ajudarà a millorar sense perill.

**Si practiques flexibilitat dinàmica...**

* Realitza un escalfament previ.
* Comença el moviment de manera suau i ves augmentant progressivament el recorregut.
* Realitza els moviments amb la màxima relaxació i soltesa possibles.
* Acompanya cada final de moviment amb una expiració.

**Si practiques flexibilitat estàtica...**

* Igualment has d’escalfar correctament abans de realitzar l’exercici.
* Has d’adoptar, sense brusquedat, la posició d’estirament i prolongar-la suaument, sense arribar al punt de dolor.
* Respira de manera tranquil·la i relaxada.
* Concentra’t en la zona que estires i intenta relaxar els músculs d’aquesta zona tan com puguis.

COM PODEM MILLORAR LA FLEXIBILITAT?

**Algunes consideracions prèvies**

* Abans de qualsevol entrenament de flexibilitat has de realitzar un escalfament correcte.
* Has de treballar la flexibilitat d’una manera relaxada, respirant d’una manera rítmica i profunda.
* El treball de flexibilitat pretén allargar el límit del moviment de l’articulació. Des de la posició d’estirament no forçat, has d’intentar allargar aquest límit molt a poc a poc.
* En el treball de flexibilitat per parelles, has d’anar molt en compte amb la pressió que realitzis sobre el teu company o companya. Si realitzes l’ajuda d’una manera massa brusca, pots causar-li una lesió.
* En l’entrenament de flexibilitat, has d’evitar provocar dolor. D’aquesta manera evitaràs l’efecte contrari de contracció muscular, que tendiria a escurçar la musculatura.

ALGUNS MÈTODES PER MILLORAR LA FLEXIBILITAT

* El **mètode dinàmic**. Es tracta de realitzar exercicis en moviment. L’objectiu és augmentar, de manera gradual, la mobilitat de l’articulació. Es poden fer rebots, balanceigs... Cal anar en compte en aquest mètode perquè, si es fa massa bruscament, pot arribar a causar lesions musculars.
* Els **estiraments estàtics**. Es tracta d’adoptar posicions d’estirament diverses i mantenir-les durant uns segons (entre 15 i 25 segons). No es realitzen rebots ni cap altre moviment, sinó que, com indica el seu nom, cal aguantar la posició de manera estàtica.
* Els estiraments passius forçats. En aquest mètode aconseguim la posició d’estirament gràcies a l’ajuda d’una força externa. El més habitual és que es tracti d’un company que ens ajuda a fer l’estirament i a mantenir-nos en la posició assolida. També es tracta d’un mètode estàtic, és a dir, sense moviment.

SABIES QUÈ...?

* La síndrome de Marfan és una malaltia que altera la consistència de les articulacions i fa que siguin excessivament laxes (moviment desmesurat). Aquesta laxitud permet doblegar enrere els genolls, els colzes o els dits. Per això, els qui la pateixen són capaços d’adoptar postures inversemblants.
* Hi ha persones que, encara que no pateixin la malaltia comentada anteriorment, tenen articulacions massa laxes. Això es deu a que els lligaments, càpsula articular i músculs en general són molt dèbils i l’articulació té un moviment excessiu. Tenen molta flexibilitat, però corren un perill: a vegades poden patir luxacions, és a dir, l’os els pot sortir de l’articulació.
* Després d’un treball específic de flexibilitat de les articulacions i músculs de la columna vertebral, podem aconseguir augmentar durant una estona la nostra talla. Això es degut a la recuperació dels espais invertebrals, que tendeixen a aixafar-se al cap del dia pel propi pes del cos.
* La flexibilitat és una qualitat involutiva. Això vol dir que som més flexibles en la infància, quan el nostre sistema locomotor és en procés de formació. Amb el temps, a mesura que aquest es va formant, és quan l’anem perdent.
* Per practicar flexibilitat, és necessari realitzar un escalfament molt curós. Alguns estudis diuen que els nivells de flexibilitat després de l’escalfament milloren entre un 15 i un 20 %.
* El cansament perjudica els nivells de flexibilitat. Si estàs cansat, no l’has de practicar de manera intensiva, ja que podries patir alguna lesió. Has de fer estiraments molt suaument.
* Les dones són més flexibles que els homes. Això és degut a que posseeixen uns estructures articulars més favorables per als moviments de flexibilitat i una capacitat d’elongació muscular sensiblement major.
* El fred és el pitjor enemic de la nostra musculatura. Els dies més freds tenim uns nivells inferiors de flexibilitat, mentre que els dies calorosos som capaços d’estirar-nos més.
* Les primeres hores del dia no són el moment més favorable per al treball de flexibilitat. Podríem dir que la nostra musculatura es va “desvetllant” de mica en mica. Aproximadament al cap de tres hores d’haver-nos llevat, ja és en condicions òptimes.

**L’HANDBOL**

**ON ES JUGA?**

L’handbol es juga en una pista de 20 m x 40 m. Les porteries fan 3 m d’ample per 2 m d’alçària.

**EL REGLAMENT BÀSIC**

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

**Inici del partit**: es realitza un sorteig. En el moment de començar, tots els jugadors han de ser en la meitat de camp pròpia.

**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. Un partit pot acabar en empat.

**Duració**: es juguen dues parts de 30 minuts.

**QUÈ DIU EL REGLAMENT?**

**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 hagis saltat sense trepitjar la línia i llancis la pilota abans de tocar a terra.
* El porter, dins de la seva àrea de porteria, no comet falta si realitza passos, dobles o reté la pilota més de tres segons.
* Quan un porter, com a conseqüència d’un rebuig, envia la pilota darrera 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 el genoll, a excepció del porter.
* Passos: es cometen 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 tres segons per fer-la botar, passar-la o llençar-la.
* Trepitjar la línia de sis 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 comés la infracció.

**FALTES ANTIREGLAMENTÀRIES**

* FALTA: no pots empentar, subjectar ni donar cops a un adversari. Tampoc no pots impedir-li el pas amb els braços o les cames, però si amb el tronc. Totes aquestes accions se sancionen amb un llançament de falta des del mateix lloc on s’han comés. Si la falta s’ha fet entre les línies de 6 a 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 el 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 l’àrea de porteria i quan passis la pilota al porter i ell sigui dins 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 cops o empentar-lo molt fort en són alguns exemples.

Segons la gravetat se sancionen de les maneres següents:

* **Amonestació**: l’àrbitre mostra la targeta groga.
* **Exclusió**: l’equip es queda amb un jugador menys durant dos minuts.
* **Expulsió**: el jugador que acumula tres exclusions no pot tornar a jugar el partit. Un altre jugador ocupa el seu lloc després de dos minuts.
* **Desqualificació**: quan un jugador realitza una acció molt greu, ha d’abandonar el terreny de joc. El seu lloc l’ocuparà un altre jugador després de dos minuts.

**MILLOREM LA TÈCNICA**

COM HAS D’AGAFAR LA PILOTA?

Excepte en la recepció, de la qual en parlarem a continuació, la majoria de vegades hauràs d’agafar la pilota amb una sola mà:

* Agafa-la corbant el palmell de la mà i els dits tot adoptant la forma de la pilota.
* Separa bé els dits per intentar abastar la major superfície possible.
* Aprèn a moure-la en totes direccions... procurant que no et caigui!

LA RECEPCIÓ I LA PASSADA

Si te n’has adonat, quan jugueu un partit d’handbol, l’equip que té la pilota la perd amb molta facilitat. Això és degut a que es fallen moltes passades i la pilota passa contínuament d’un equip a l’altre. Així serà molt difícil “lligar” jugades que puguin acabar en gol i us cansareu pujant i baixant per la pista sense parar. Per tant, cal dominar els dos elements tècnics fonamentals que ens permetin fer córrer la pilota amb seguretat i velocitat: la passada i la recepció.

**La recepció**

-Estira els braços i posa els palmells de les mans mirant cap a la pilota.

-No vulguis aturar en sec la pilota. Esmorteeix-la amb una flexió de braços suau.

-Subjecta-la amb les dues mans i acosta-te-la al pit.

**La passada**

Regles sobre la passada: No has de fer evident a qui vas a passar la pilota (no “telefonar” la passada).

Ha de ser ràpida i tensa, mai bombejada.

La pilota ha d’arribar a l’alçada del pit, o al lloc on el company ens la demani.

Para esment a com es realitza la passada més emprada: la **passada frontal**.

-Aixeca el braç fons a l’alçada de l’espatlla. La pilota ha d’estar situada enlaire, darrera el cap. Aquesta posició s’anomena *armat*.

-Des d’aquesta posició, avança el braç i llança la pilota amb un cop de canell.

APRÈN ALTRES TIPUS DE PASSADES

Passada de maluc: Agafa la pilota amb una mà i separa-la cap a un costat del cos a l’alçada del maluc. El braç ha d’estar una mica flexionat i el cos una mica inclinat cap al mateix costat.

Llança la pilota estenent el braç, sempre a l’alçada del maluc i acabant la passada amb un cop de canell.

Passada en pronació: Agafa la pilota amb les dues mans a l’alçada del maluc. Després agafa la pilota amb una sola mà i comença la passada estirant el braç cap a un costat, alhora que el canell impulsa la pilota realitzant un gir o pronació. Al final de la passada, el palmell de la mà ha de quedar mirant cap a fora.

Passada en deixada: Aquesta passada es realitza de manera molt suau i s’usa quan el company a qui va dirigida és molt a la vora.

Estira el braç cap enrere i, amb el palmell mirant enlaire, impulsa la pilota suaument cap amunt per que el teu company el pugui rebre.

EL BOT

L’empren els jugadors per poder avançar. Per exemple, en un contraatac en què cal recórrer tota la pista fins a la porteria contrària. Però, fora del contraatac, no s’usa massa, ja que és molt més ràpid fer circular la pilota mitjançant passades.

-No colpegis la pilota amb el palmell de la mà, ni la facis botar davant els peus.

-Fes-la botar estirant el colze i el canell i després flexionant-los suaument per esmorteir el rebot.

LES FINTES

Són uns moviments en què s’intenta enganyar un jugador contrari. L’objectiu és aconseguir desmarcar-nos, passar la pilota o llançar a porteria.

-Primer fes un moviment per provocar una reacció o un desequilibri del teu defensor (engany).

-Aprofita el seu desequilibri per realitzar l’acció desitjada (la que tens previst fer).

EL LLANÇAMENT

Força explosiva, per llançar la pilota a més de 100 km hora. Punteria, perquè la pilota entri pels llocs insospitats. Força i tècnica per superar els defensors. Esperit d’atac, visió de joc... Heus aquí algunes virtuts d’un bon llançador. A més, ha de dominar diversos tipus de llançament.

1. EL LLANÇAMENT AMB SUPORT

Armat La mecànica és similar a la de la passada d’espatlla, però has de girar més enrere i estirar més el braç. Avança la cama contrària al braç de llançament. Mitjançant un gir brusc del cos i projectant el braç endavant, llança la pilota tan fort com puguis.

1. EL LLANÇAMENT EN SUSPENSIÓ

Es realitza des de l’aire, després d’un salt. Serveix per llançar per damunt de la defensa. Fes un salt ben enlaire amb la cama contrària al braç de llançament. Llança quan siguis a l’aire, en el punt més elevat, just per damunt les mans dels defenses.

1. LLANÇAMENT DE MALUC

Des de la posició d’armat a l’espatlla, baixa el braç amb força fins a l’alçada del maluc. Llança per sota els braços dels defenses.

1. LLANÇAMENT RECTIFICAT

Es tracta d’un llançament en què el jugador modifica d’una manera sobtada i ràpida la posició del llançament i sorprèn així els defenses. En els llançaments rectificats, el jugador a vegades es deixa caure a terra per evitar el bloqueig del defensor. En el cas dels extrems, realitzen un gran salt per aconseguir obrir l’angle de llançament.

Des de la posició d’armat a l’espatlla, inclina tot el cos cap a un costat per aconseguir evitar que els braços del defensa bloquegin el llançament. Si fos necessari, salta amb força cap a un costat o llança’t a terra.

Si llances pel costat contrari a la mà on tens la pilota, has de creuar el braç per darrera el cap. D’aquesta manera aconseguiràs que la pilota encara s’allunyi més del defensa i que puguis llançar a porteria amb més garantia.

**JUGAR EN ATAC**

Com gairebé tots els esports d’equip, les situacions del joc són dues: la defensa i l’atac. Un equip passa automàticament a atacar quan aconsegueix la pilota. És aleshores que comencen els moviments i conceptes bàsics de l’atac.

*SI TENS LA PILOTA A LES TEVES MANS...*

...i no tens cap defensor a prop, llança a porteria!

...i tens un defensor que et marca, intenta superar-lo fent botar la pilota, usant fintes, llançant per sorpresa, etc.

...i no pots lliurar-te, juga la pilota amb un company. Fes-li una bona passada.

*I SI NO TENS LA PILOTA A LES TEVES MANS*

L’ajuda: es tracta de seguir els moviments del jugador que té la pilota, per si aquest hagués d’enviar-nos una passada. No es tracta de córrer tots darrere seu , només hauran de recolzar-lo els que hi siguin al costat, tot seguint-lo a una distància prudencial.

El desmarcatge: Es tracta de fer uns moviments per quedar lliure del marcatge del teu defensor. Pots aconseguir-ho mitjançant una finta: corre cap a la porteria i després torna enrere canviant de direcció sobtadament per rebre la pilota.

Para esment a aquestes combinacions d’atac entre els jugadors d’un equip. Ben realitzades, t’ajudaran a aconseguir un bon llançament i...un gol.

PASSA I VA

El passa i va és una acció en què intervenen dos jugadors i que és molt fàcil d’aprendre:

-Passa la pilota a un company.

-Desmarca’t! Finta i dirigeix-te cap a la porteria mentre reps de nou la pilota.

-Aprofita que has superat el defensa per llançar a porteria.

ENCREUAMENT

També és una acció en què intervenen dos jugadors, que s’usa molt en el joc d’atac:

-Passa la pilota a un company.

-Després, tots dos heu de córrer cap a la porteria encreuant les vostres trajectòries.

-En el moment de l’encreuament, el teu company et torna la pilota amb una passada en deixada.

-Si l’encreuament et serveix per obtenir una situació de superioritat davant el defensor, aprofita-la per llançar a porteria.

**LES PENETRACIONS SUCCESSIVES**

En handbol s'anomena penetració l'acció d'introduir-se entre la defensa per realitzar un llançament a porteria des de la línia de 6 metres. Un bon atacant ha de posseir la iniciativa i velocitat suficients per aprofitar qualsevol escletxa que deixi la defensa de l'equip contrari per penetrar i intentar aconseguir un gol.

Si la penetració és l'acció d'un jugador, les penetracions successives és una acció col·lectiva en que intervenen diversos jugadors. Fixa't com es realitza:

-Si tens la pilota, intenta penetrar amb decisió entre la defensa. Si la teva penetració és frenada, has de passar la pilota al company del costat.

-El teu company també intentarà penetrar i, si tampoc no ho aconsegueix, passarà la pilota al company següent.

-I així successivament fins que, al final, un atacant aconsegueix penetrar fins a la línia de 6 metres i llançar a porteria.

**SET CONTRA SET**

Anem a jugar un partit de veritat! 7 contra 7. Però és clar, et preguntaràs... i jo on em col·loco?, qui jugarà al meu costat? A l'hora de jugar un 7 X 7, caldrà tenir un sistema d'atac. Recorda que un sistema d'atac és la manera en què s'organitza un equip quan té la pilota, ocupant cada jugador un lloc de referència a la pista.

Abans que res, has de saber que en handbol, quan s'ataca, hi ha dues línies de jugadors:

* **Primera línia**: la formen els jugadors més pròxims a la porteria pròpia.
* **Segona línia**: la formen els jugadors més separats de la porteria pròpia.

En un equip d’handbol, els jugadors s’especialitzen en posicions diferents en funció de les característiques físiques i les habilitats tècniques.

* El central : organitza i distribueix el joc des del centre de l’atac.
* Els laterals : juguen al costat del central. L’ajuden en la distribució del joc i dominen tot tipus de llançaments.
* Els extrems : són els que juguen més a prop de les línies de banda i de fons. Són molt ràpids i poden tirar des d’angles insospitats.
* El pivot : és el que juga a prop de la línia de 6 metres, d’esquena a la porteria i enmig de la defensa contrària.
* El porter : és l’encarregat d’evitar els gols. Ha de posseir una gran velocitat de reacció.

Les posicions dels jugadors a la pista més habituals són: el porter, un central, dos laterals, dos extrems i un pivot.

Per començar a jugar t'aconsellem aquests dos sistemes d'atac:

3 – 3

En aquest sistema, la primera línia la formen un central i dos laterals. I la segona, dos extrems i un pivot. En aquest sistema podeu usar moltes combinacions d'atac a part de les que t'hem exposat.

2 – 4

És un sistema d'atac en què es reforça la segona línia amb un segon pivot, sacrificant la posició de central. Es poden utilitzar bloquejos, encreuaments...

**JUGAR EN DEFENSA**

Segur que quan jugues prefereixes atacar que no pas defensar. Atacar resulta més motivador perquè... pots marcar un gol! Però per atacar hem de tenir la possessió de la pilota, i per aconseguir-la, cal lluitar per ella i recuperar-la. Per tant, podem afirmar que els dos objectius d'una defensa són: prendre la pilota a l'equip contrari (recuperar la possessió de la pilota) i impedir que puguin fer-nos un gol.

Recorda que un bon equip d'handbol és el que ataca i defensa amb el mateix entusiasme i afany de lluita.

**Com defensar el jugador que té la pilota?**

El jugador contrari que té la pilota és molt perillós: pot aconseguir un gol! Per això has d’aprendre a marcar-lo correctament.

* Situa’t entre el jugador atacant i la porteria.
* Aixeca el braç i posa’l davant el braç amb què l’atacant porta la pilota. Així aconseguiràs frenar el llançament.
* Posa-li l’altra mà a la cintura per impedir que avanci.

**El blocatge**

És l'acció defensiva consistent en parar la pilota quan un atacant llança a porteria.

Situa't entre l'espatlla del llançador i la porteria.

Aixeca els braços i posa les mans juntes, tan a prop de la pilota com sigui possible. Per no fer-te ma, separa bé els dits i posa'ls ben rígids.

Si per organitzar l'atac parlem de sistemes d'atac, també hem d'organitzar el nostre equip a l'hora de defensar. En aquest cas parlarem de **sistemes de** **defensa**. En ells, cada jugador ocupa un lloc determinat en la pista i té unes tasques específiques.

Hi ha dos tipus de defensa: la **defensa individual** i **la defensa zonal**.

**LA DEFENSA INDIVIDUAL**

És la defensa en què cada jugador es fa responsable del marcatge d'un jugador atacant. Has de situar-te molt a prop, “pressionant” el jugador que et toca marcar. Si el jugador que marques és el que té la pilota, recorda com has de marcar-lo, tal i com t'hem explicat abans.

Si el jugador que marques no té la pilota, intenta que no pugui rebre cap passada: aixeca el braç en la direcció des d'on podria venir la pilota.

**LA DEFENSA ZONAL**

És la defensa en que cada defensor es fa responsable d'un espai o zona determinada del camp.

-Marca l'adversari que ocupi la zona que et correspon defensar. Si no hi ha ningú a la teva zona, ajuda els companys que tinguis al costat.

-Ajuda el company del teu costat si aquest és superat pel seu atacant. Fes-ho encara que hagis de deixar “lliure” el teu adversari més directe.

-Lògicament, les zones són aproximades. La teva acaba on comença la del teu company d'equip.

En la defensa zonal hi ha dues línies de jugadors quan s'ataca:

* **Primera línia**: la formen els jugadors que juguen més a prop de la porteria.
* **Segona línia**: la formen els jugadors que es troben més allunyats de la porteria.

Per començar a jugar t'aconsellem aquests dos sistemes de defensa zonal:

6 – 0

Tos els defensors es situen al voltant de la línia de 6 m. I es reparteixen el perímetre de l'àrea de porteria. Els jugadors més alts s'han de col.locar en el centre. És una defensa poc agressiva, però que no deixa moltes escletxes obertes.

5 – 1

Cinc jugadors a primera línia, repartits al voltant de la línia de 6 m. I un avançat. Aquest darrer té la funció de dificultar la circulació de la pilota de l'equip atacant.

**SABIES QUÈ...?**

* Com volent emular el mateix voleibol de platja, el 1997 es comença a disputar el I Campionat d'Espanya d'Handbol de Platja, amb un èxit notable.
* S'anomena vol o “fly” la jugada d'habilitat en què un jugador passa la pilota dins l'àrea perquè un altre jugador, després d'un gran salt, recepcioni a l'aire i llanci a porteria. És una jugada espectacular i sorprenent per a l'equip contrari, però precisa una gran coordinació entre els dos jugadors que la realitzen. Us atreviu a practicar un vol a la vostra classe?
* Homer, autor del conegut llibre “l'Odissea”, ja descriu un joc que es practicava a la Grècia antiga anomenat “Joc d'Ucraïna”. La pilota, de la mida d'una poma, se la disputaven dos equips, havia de jugar-se amb la mà i no podia botar terra.
* S'anomena “vaselina” el llançament en què la pilota supera el porter pel damunt, descrivint un arc. L'empren els jugadors quan veuen que el porter s'avança massa per cobrir la porteria. La “rosca” és el llançament en que el jugador proporciona a la pilota un efecte de manera que quan boti a terra, canviï sobtadament de direcció i entri a porteria.
* Els jugadors acostumen a enganxar-se a un costat de les sabatilles una tira d’esparadrap amb una mica de resina. Durant el partit la van agafant per untar-se els dits i evitar així que la pilota els rellisqui.
* Antigament, un equip d’handbol el formaven onze jugadors en la pista. La darrera vegada que es va disputar la primera divisió amb aquesta modalitat va ser la temporada 1958-1959, la mateixa en què també es va jugar la primera lliga d’handbol “a set”. Curiosament ambdues competicions van ser guanyades pel mateix club, el Club d’Handbol Granollers.
* Hi ha jugadors que són capaços de llançar a porteria autèntics “obusos” a més de 100 km per hora.