

HANDBOL

Esport de conjunt practicat, bàsicament amb les mans, entre dos equips, de set jugadors cadascun (un dels quals és el porter), amb l'objectiu d'introduir una pilota dins la porteria defensada per l'equip contrari.

El terreny de joc, de sòl dur, normalment de ciment o de parquet, en un recinte tancat i lliure d'obstacles, té unes dimensions de 40 m de llarg i 20 m d'ample. Les porteries, situades al centre de les dues bandes més curtes, tenen unes mides de 3 m d'ample i 2 m d'alçada. La pilota és esfèrica, amb una circumferència de 58 a 60 cm i un pes de 425 a 475 g en categoria sènior masculina.

Cada equip inscriu fins a dotze jugadors, que es poden alternar a criteri de l'entrenador, sempre que n'hi hagi un màxim de set al terreny de joc. En categories inferiors s'adapten el nombre de jugadors i les mides de la pilota i del camp.

El partit es divideix en dues parts de 30 minuts cadascuna, amb un descans de 10 minuts. Els jugadors poden tocar la pilota amb les mans, els braços, el tronc i el cap, però no amb els peus, llevat del porter quan la pilota va dirigida a la porteria. No es permet caminar o córrer més de tres passes amb la pilota agafada, com tampoc retenir-la més de tres segons sense passar-la a un altre jugador o sense fer-la botar. Només es pot tirar a gol des de fora de l'àrea de porteria, on ningú, llevat del porter, no pot entrar ni per atacar ni per defensar.



HANDBOL



GT
Gabinet de Terminologia


G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B ESPORTS

dgpoling.caib.cat
Tel.: 971 17 76 34

ieblengua.caib.cat
Tel.: 971 17 76 04

acuit / acoso / pressing. Acció defensiva consistent a marcar de prop el portador de la pilota per impedir-li continuar progressant.

atac amb permutacions / ataque con permutas; ataque en circulación / attack with interchanging positions. Atac en què els jugadors canvien de lloc específic, propi d'aquells equips en què els jugadors no s'especialitzen en una determinada posició ofensiva.

bloqueig / blocaje / block. Acció i efecte d'interceptar, un defensa, la pilota, desviant-la o aturant-la amb les mans o amb qualsevol part del cos dels genolls cap amunt.

braç armat / brazo armado / wind-up of the arm. Braç que està en posició d'executar un llançament.

cop franc / golpe franco / free throw. Sanció tècnica imposada a l'equip infractor consistent a fer, un dels jugadors de l'equip objecte de falta, una passada o un llançament des del lloc on s'ha produït la infracció, excepte quan aquesta ha tingut lloc a la zona compresa entre l'àrea de porteria i la línia de 9 m, cas en què la sanció s'executa des del punt de la línia de 9 m més pròxim al lloc de la falta.

córner / saque de esquina / corner-throw. Servei favorable a l'equip atacant que s'efectua des del punt d'unió de la línia de banda amb la línia de porteria, pel costat on la pilota ha sortit fora del terreny de joc després de ser tocada per un defensor.

defensa estreta; defensa pressionant / defensa en presión / pressing. Tàctica defensiva que consisteix a fer que un determinat nombre de jugadors marqui estretament un determinat nombre d'atacants.

desmarcatge / desmarque / moving into free space. Acció i efecte d'alliberar-se, un jugador, del marcatge d'un adversari.

desqualificació / descalificación / disqualification. Sanció que l'àrbitre imposa a un jugador o al personal autoritzat a seure a la banqueta per infraccions greus o per acumulació de tres exclusions, consistent a fer-los abandonar el terreny de joc i la banqueta durant la resta de partit, amb la peculiaritat que, després de 2 minuts, l'equip infractor pot tornar a jugar amb el mateix nombre de jugadors que tenia abans de la sanció.

finta / finta / fake; feint. Moviment que fa un jugador, en defensa o en atac, amb la intenció d'enganyar l'adversari.

fixar / fijar / fr. fixer. Atreure, un atacant, l'atenció d'un defensor amb l'objectiu d'afavorir l'acció ofensiva d'un altre atacant.

intercepció / interceptación / intercepting. Acció i efecte d'interceptar la pilota.

joc passiu; passiu / juego pasivo; pasivo / passive play. Falta comesa per un equip quan manté la pilota sense jugar-la amb l'objectiu de perdre temps, que es castiga amb la concessió d'un cop franc a l'equip contrari.

línia

central / línea central / centre line; halfway line. Línia traçada paral·lelament a les línies de fons que divideix el terreny de joc en dues zones iguals.

de 4 m / línea de 4 m / 4m line. Cadascuna de les dues línies de 15 cm de llargada d'una pista de joc, una a cada camp, traçades davant el centre de la porteria paral·lelament a la línia de gol, a 4 m de distància, i que assenyalen el límit on es pot col·locar el porter, sense trepitjar-les, en els llançaments de penals.

de 6 m; línia d'àrea de porteria; línia contínua / línea de área de porteria / goal-area line. Cadascuna de les dues línies d'una pista de joc, una a cada camp, formades per un segment recte de 3 m de llargada traçat paral·lelament a la línia de gol, a 6 m de distància, i per un quart de circumferència de 6 m de radi a cada extrem, prenent com a centre l'aresta interna posterior de cada pal de la porteria.

de 7 m; línia de penal / línea de 7 m; línea de penalti / penalty line. Cadascuna de les dues línies d'1 m de llargada d'una pista de joc, una a cada camp, traçades davant el centre de la porteria paral·lelament a la línia de gol, a 7 m de distància, des d'on es llancen els penals.

de 9 m; línia de cop franc / línea de 9 m; línea de golpe franco / free-throw line. Cadascuna de les dues línies discontinües d'una pista de joc, una a cada camp, traçades paral·lelament a la línia d'àrea de porteria, a 9 m de distància.

llançament

amb bot; llançament picat / lanzamiento picado; tiro con rebote / bounce shot. Llançament en què la pilota fa un bot en terra abans d'arribar a la porteria.

amb caiguda / tiro en caída; zambullida / dive shot; diving shot. Llançament executat tirant el cos cap endavant i aprofitant l'impuls provocat per aquest moviment.

amb salt / lanzamiento con salto / jump-in shot. Llançament executat fent un salt en profunditat per mitjà del qual el jugador s'acosta cap a la porteria.

amb suport / lanzamiento en apoyo / fr. tir en appui. Llançament en què el jugador manté un peu en contacte amb el terra mentre amb l'altre s'impulsa per llançar la pilota.

de canell / lanzamiento de muñeca / wrist shot. Llançament ràpid i precís executat amb un joc de canell i amb molt poc moviment de braç.

de maluc / lanzamiento de cadera / hip throw. Llançament molt ràpid executat a l'altura dels malucs, amb què el jugador intenta sorprendre el seu defensor.

de pronació / lanzamiento de pronación / reverse shot. Llançament amb salt acabat amb caiguda, executat des de la zona central més pròxima a la porteria, que es fa amb un moviment de pronació de la mà del braç armat.

de rosca / lanzamiento de rosca / fr. lancer avec effet. Llançament propi de jugadors molt experts, generalment executat pels extrems, consistent a impulsar la pilota cap en terra amb un joc de canell de manera que la pilota, després de botar en terra, surt projectada amb efecte en direcció a l'interior de la porteria.

parabòlic; vaselina / tiro parabólico; vaselina / lob shot. Llançament que un jugador executa quan veu el porter adversari avançat, en què la trajectòria de la pilota forma una paràbola per damunt el porter.

lliscada / deslizamiento. Acció defensiva de dos defensors consistent a mantenir el marcatge dels atacants respectius després d'un encreuament.

lliscament / deslizamiento / sliding. Acció ofensiva d'un jugador de la segona línia ofensiva consistent a desplaçar-se per ocupar l'espai deixat per un defensa.

lloc específic / puesto específico / post. Lloc que ocupa un jugador de camp en el terreny de joc en funció del sistema de joc que s'aplica en un moment determinat del partit.

marcatge / marcaje / checking; guarding. Acció de seguir de prop, un defensa, els moviments d'un adversari per evitar que avanci, passi la pilota, la rebí o la llanci.

pantalla / cortina; pantalla / screen; screening. Acció ofensiva d'un o més atacants consistent a obstruir amb el cos l'acció defensiva d'un o més adversaris per facilitar el llançament d'un company d'equip.

passada / pase / pass. Acció i efecte de passar-se, dos companys d'equip, la pilota amb una o dues mans.

amb bot; passada picada / pase con rebote; pase indirecto / bounce pass; indirect pass. Passada en què la pilota bota a la pista abans d'arribar al receptor.

d'impulsió / pase de empujón; pase de impulsión / forward wrist pass. Passada ràpida en què s'impulsa la pilota cap endavant, empentant-la amb les mans amb un moviment curt dels braços.

sobre l'espatla / pase por encima del hombro; pase sobre el hombro / fr. passe par dessus l'épaule. Passada efectuada fent passar la pilota per damunt l'espatla, dirigida al company d'equip situat al darrere el passador.

passes; passos / pasos / walking; walking violation. Falta comesa per un jugador quan fa més de tres passes amb la pilota a la mà.

pega / pega / glue. Substància resinosa amb què els jugadors es van untant les puntes dels dits de les mans al llarg del joc per afavorir l'adherència de la pilota i dominar-la amb més seguretat en el moment de rebre-la.

penal / penalti / penalty throw. Càstig amb què se sancionen les faltes comeses per l'equip defensor contra una acció de gol, pel qual un jugador de l'equip atacant llança la pilota, aturada, des de la línia de 7 m cap a la porteria de l'equip infractor, sense

altra intervenció defensiva que la del porter.

permutació; canvi de lloc específic / cambio de puesto específico; permuta / change of position; shifting. Acció d'intercanviar-se, dos atacants o dos defensors, els llocs específics, amb l'objectiu d'equilibrar les forces defensives o desequilibrar les ofensives en l'aplicació d'una tàctica determinada.

pivot / pivote / centre forward; pivot. Jugador situat a la segona línia ofensiva més pròxima a la porteria, que s'encarrega principalment de fer bloquejos i lliscaments.

punt

feble / punto débil / fr. point faible. Costat del jugador atacant més vulnerable a l'acció del defensor, que varia en funció de la posició del cos o del braç armat i del lloc específic que el jugador ocupa en un moment determinat del joc.

fort / punto fuerte / fr. point fort. Costat del jugador atacant que constitueix el punt des del qual les accions fetes amb la pilota són més eficaces i menys vulnerables a l'acció del defensor, que varia en funció de la posició del cos o del braç armat i del lloc específic que el jugador ocupa en un moment determinat del joc.

recepció / agarre; recepción / catch; catching; reception. Acció i efecte de controlar la pilota procedent d'una passada.

replegament defensiu; balanç defensiu / balance defensivo; repliegue defensivo / fr. repli défensif. Acció de tornar ràpidament, un jugador, cap a posicions defensives immediatament després de perdre la pilota.

servei

d'àrbitre; servei neutral / saque de árbitro; saque neutral / referee's ball; referee's throw. Servei efectuat per l'àrbitre central que consisteix a llançar la pilota cap amunt entre dos jugadors, un per equip, perquè lluitin per recuperar-la.

de banda / saque de banda / throw-in. Servei que efectua un jugador quan un adversari ha tret la pilota per la línia de banda o per la línia de porteria, que consisteix a llançar la pilota des del lloc on ha sortit i trepitjant la línia amb un peu.

sorteig / sorteo / toss. Acció de decidir per sort l'equip que elegirà la zona del camp a defensar o la posada en joc de la pilota, a càrrec de l'àrbitre i dels dos capitans, que té lloc al començament d'un partit o d'una prorròga.

suport / apoyo / fr. appui; soutien. Jugador que té la funció d'ajudar un company d'equip situant-se, en la fase d'atac, en una posició favorable per rebre la pilota, o col·laborant, en la fase de defensa, en el marcatge d'un atacant o en la recuperació de la pilota.

xiular / pitar / to whistle. Assenyalar amb un xiulet, els àrbitres, les infraccions comeses durant el joc i altres fets propis de l'arbitratge.