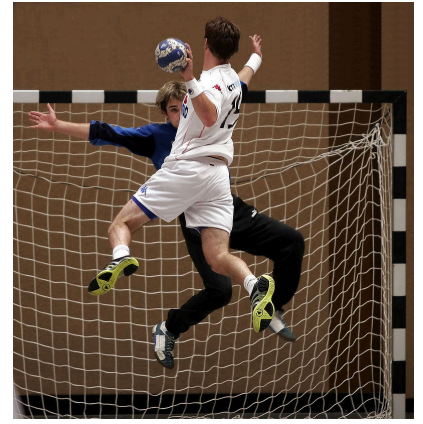


# HANDBOL

- L'handbol és un esport d'equip que es practica amb les mans.
- L'objectiu és introduir la pilota a la porteria contrària i evitar que l'introdueixin a la porteria del teu equip. Per aconseguir-ho s'utilitzen jugades que acaben amb un llançament.
- L'handbol de set és el que es juga habitualment en l'actualitat, i és esport olímpic des de l'any 1972.
- Juguen a cada equip sis jugadors de camp i un porter.
- Es caracteritza pel joc ràpid i l'elevat nombre de **gols** que es marquen (normalment més de 20 per equip).
- L'espai de l'àrea està reservat per al porter. Cap jugador de camp hi pot entrar de forma intencionada o per obtenir avantatge.



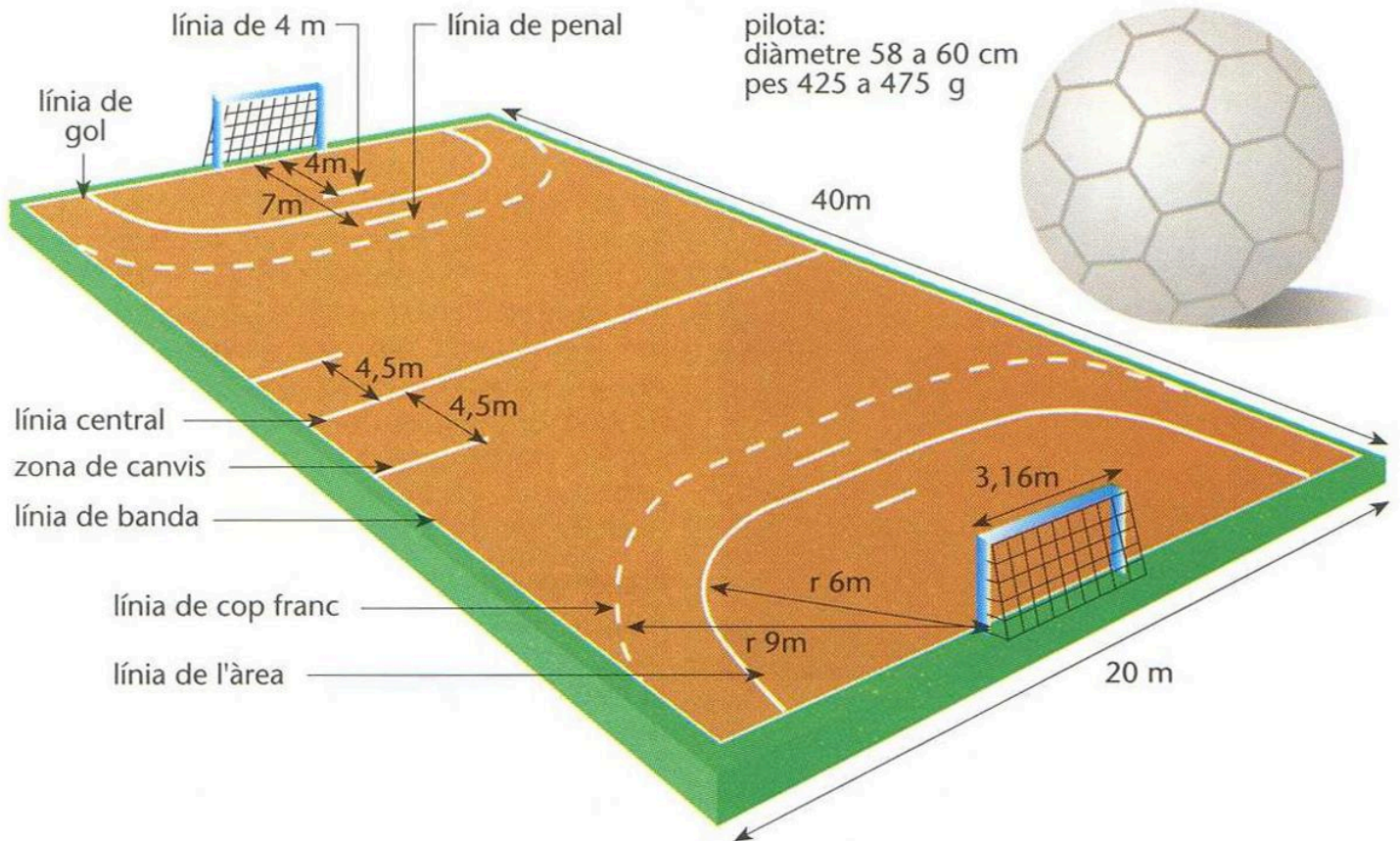
## Regles bàsiques i estil de joc

- L'handbol es juga amb una pilota esfèrica i els únics jugadors que la poden tocar amb els peus són els porters.
- Es pot avançar amb la pilota a les mans fins a un màxim de tres passos. A partir d'aquest moment el jugador disposa de 3" per a llançar, passar la pilota o fer-la botar. Si es fa botar la pilota, només amb una mà per cada bot, es pot continuar en moviment fins que es deixi de fer botar. A partir d'aquest moment es poden donar tres passes més i obligatòriament s'ha de llançar o passar abans de 8", ja que no està permès a un jugador fer botar de nou la pilota sense que hagi tocat un altre jugador o la porteria.
- En un atac típic, els jugadors porten la pilota fins a la línia de 9 metres mitjançant les passades als companys i el bot de la pilota, i aleshores intenten batre al porter.
- Els defensors intenten recuperar el control de la pilota interceptant les passades o bloquejant els tirs amb els braços i mans.
- Hi ha molt de contacte.
- Si l'equip atacant no demostra una actitud ofensiva, se li xiularà 'joc passiu' i se li donarà la pilota a l'equip que defensava.
- Existeixen posicions en els jugadors de camp: els extrems, els laterals, els centrals i els pivots.

## Sancions

Està permès el contacte frontal, és a dir, pit contra pit, utilitzant les mans amb els braços semiflexionats, sense agafar el contrari, per obstruir l'atac de l'equip rival.

No estan permeses les empentes o contactes no frontals. Aquestes faltes se sancionen amb un **cop franc**, excepte les que són una clara ocasió de gol, que se sancionen amb un **llançament de 7 metres**. A més, pel cas de produir-se faltes reiterades o antiesportives també existeixen altres tipus d'amonestacions, que són: l'amonestació, l'exclusió, la desqualificació i l'expulsió.



<https://ca.wikipedia.org/wiki/Handbol>