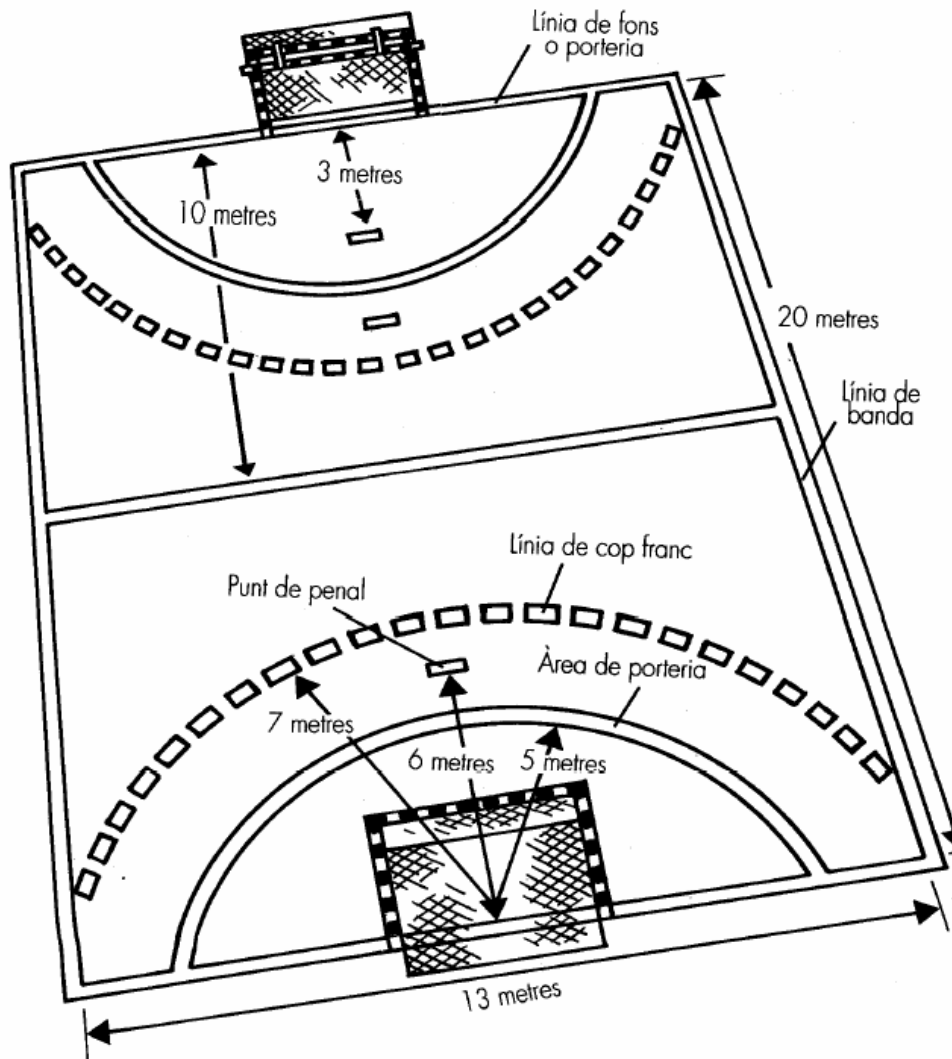
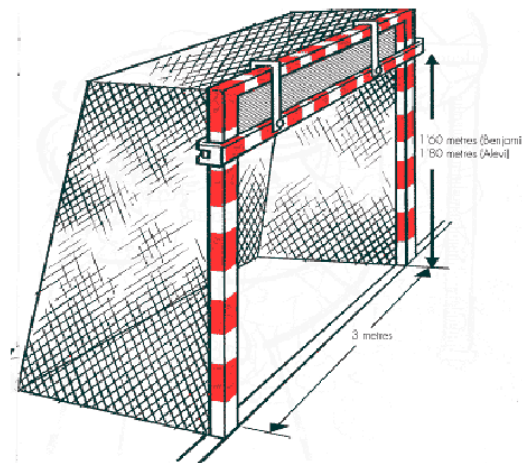


NORMES BÀSIQUES DEL JOC DE MINIHANDBOL



REGLA 2: LA PORTERIA.



2.1.- La porteria, col·locada en cadascuna de les línies de fons del camp i centrada respecte a l'àrea, té unes mesures de 3m d'amplada x 1'60m d'alçada, per a la categoria **prebenjamí i benjamí**, i de 3m x 1'80m per a la categoria **aleví**.

REGLA 3: LA DURADA DEL PARTIT. QUAN ES JUGA?

3.1.- El partit es divideix en 4 temps de 12 minuts amb 2 descansos de 2 minuts entre la 1a i 2a part i entre la 3a i 4a part i un descans de 5 minuts entre la 2a i 3a part .Hi ha canvi de camp entre el segon i tercer període.

TOTAL: 4 períodes 12 minuts = 48 minuts de joc

REGLA 4: TEMPS MORT. UNA ATURADA PER REFLEXIONAR.

4.1.- Els entrenadors/es podran sol·licitar un temps mort d'un minut durant cada període del partit, *essent aquest temps mort a rellotge parat.*

4.2.- Cal recordar que tampoc podran produir-se canvis de jugadors/es després del temps mort, *a excepció del últim període que es podran fer tots els canvis que es vulgui.*

REGLA 6: ELS JUGADORS/ES. ELS/LES QUE APRENEN.

6.2.- En el terreny de joc, durant el partit, només podran jugar a la vegada un màxim de 5 jugadors/es (4 de camp i un porter/a) en categoria prebenjamí i benjamí *i 6 jugadors/es (5 de camp i un porter) en categoria aleví.*

6.3.- Qualsevol jugador/a inscrit en acta pot fer de jugador o porter indistintament, sempre i quan la seva vestimenta sigui diferent respecte als altres jugadors/es.

6.4.- *És obligatori que cadascun dels jugadors/es inscrits a l'acta juguin com a mínim un període sencer i descansar també un període sencer al llarg del partit . Duran les tres primeres parts no es podran fer canvis. Duran la quarta part es podran fer canvis , tot i que el/les jugador/s que hagin jugat les 3 primeres parts , no podran alinear-se en aquesta (a sancionar amb dos punts menys en la classificació general per als equips que incompleixin aquesta norma). Per fer els canvis no es tindrà en compte la possessió de la pilota.*

6.6.- *Només podran efectuar-se canvis de jugadors/es al final dels tres primers períodes. Al quart període es podran efectuar canvis durant el transcurs del mateix, però de forma reglamentària. Els canvis s'han de fer pel mig del terreny de joc (línia de canvis), vegeu regla 1.6. i 6.4.*

En cas que un jugador/a alineat en pista no pugués continuar en joc a causa d'una lesió greu, se'l podrà canviar per un/a altre/a jugador/a del seu equip sempre que l'àrbitre ho autoritzi.

Serà obligatori que tots els jugadors descansin com a mínim una part al llarg de tot el partit.

REGLA 7: L'ÀREA DE PORTERIA. L'ESPAI DEL PORTER/A.

7.1.- L'àrea de porteria és d'ús exclusiu del porter/a. *El porter/a no podrà sortir de l'àrea per cap raó (es sancionarà amb cop franc).*

7.2.- Es prohibeix als jugadors/es de camp passar la pilota al seu porter/a quan aquest/a estigui dins l'àrea de porteria (es sancionarà amb cop franc).

7.3.- El porter/a no podrà, en cap cas, tocar o agafar la pilota mentre aquesta es troba parada o rodolant per qualsevol zona del terreny de joc que no sigui l'àrea de porteria. En cas contrari serà castigat/a amb cop franc.

7.4.- Es prohibeix als jugadors/es de camp tocar o agafar la pilota mentre aquesta es troba parada o rodolant per la superfície de l'àrea de porteria (es sancionarà amb cop franc).

- a. 7.5.- Es produeix invasió d'àrea quan qualsevol jugador/a de camp toca aquesta o la línia que la delimita amb qualsevol part del seu cos i amb la finalitat d'obtenir avantatge sobre el seu oponent (a sancionar amb cop franc). *La sacada per invasió d'àrea d'un jugador atacant la realitzar el porter/a mitjançant un servei de porteria donant així al joc una major fluïdesa* donant així al joc una major fluïdesa.

7.6.- Si la invasió d'àrea es produeix per un jugador/a defensor/a quan aquest es troba amb un oponent directe amb pilota, obtenint així avantatges defensius sobre l'atacant en una clara situació de gol , la sanció serà penal.

REGLA 8: ELS GOLS. QUI GUANYA?

8.3.- El valor dels gols és igual a un.

8.4.- Cada partit es dividirà en quatre parts independents com si fossin quatre partits. A cada període guanyat li corresponen TRES punts, en cas d'empat DOS punts, i en cas de derrota UN punt. Els punts obtinguts al final de cada partit per ambdós equips contrincants són acumulables per a la classificació general per equips.

8.5.- La represa del joc, després de la consecució d'un gol, s'efectuarà per part del porter/a des de dins de la seva pròpia àrea, trepitjant la línia de 3m i sense necessitat que l'àrbitre efectui cap indicació.

Qualsevol jugador/a, sigui de camp o porter, podrà marcar gol.

No es podrà fer gol de porteria a porteria després d'un gol en categoria de mini-handbol

L'inici de cada part o període del partit s'efectuarà mitjançant una sacada d'àrbitre entre dos.

REGLA 10: EL QUE ES PERMET. COM ES POT JUGAR?

10.1.- Jugar la pilota amb qualsevol part del cos (excepte el puny) per damunt dels genolls i des de qualsevol posició (dret, assegut, de genolls, estirat).

10.2.- Retenir la pilota a les mans un temps *màxim de 3 segons*.

10.3.- Fer un màxim de tres passes amb la pilota a la mà.

10.4.- Fer tres passes, botar i fer novament tres passes abans de passar o tirar.

10.5.- Progressar botant o rodant la pilota sense límit de temps (evitant el joc passiu), posteriorment agafar-la o recollir-la amb dues mans abans de passar o tirar.

L'INCOMPLIMENT D'ALGUNA D'AQUESTES NORMES ES SANCIONARÀ AMB COP FRANC.

REGLA 11: EL QUE CAL NO FER. QUÈ ES PROHIBEIX?

11.1.- Utilitzar el puny per jugar.

11.2.- Botar la pilota amb les dues mans alhora.

11.3.- Passar-se la pilota de mà a mà. (No es sancionen les faltes de recepció).

11.4.- Botar, agafar la pilota amb una o dues mans, i tornar botar.

11.5.- Als equips, conservar la possessió de la pilota en un temps excessiu o realitzar altres accions que demostrin que aquell equip renuncia clarament a intentar marcar gol. (Joc passiu).

11.6.- Realitzar defenses mixtes o en zona. En el cas que l'equip faci ús d'aquestes defenses serà l'àrbitre qui, a la primera ocasió i mitjançant una gestoforma específica, donarà un AVÍS a l'equip i a l'entrenador/a. Serà obligatori defensar amb defenses individuals.

TOTES AQUESTES ACCIONS ES SANCIONARAN AMB UN COP FRANC.

11.7.- Realitzar la sacada de banda sense trepitjar la línia corresponent.

11.8.- Efectuar el llançament de penal sense que l'àrbitre ho autoritzi prèviament mitjançant l'oportú toc de xiulet.

REGLA 12: ÉS OBLIGATORI. EL QUE SEMPRE S'HA DE FER.

12.1.- Llançarà el penal el mateix jugador/a que ha estat obstaculitzat o perjudicat.

12.2.- Tothom utilitzarà la defensa H/H en tot el camp, i els defensors/es seguiran e seu oponent sense importar el lloc que ocupin dins el terreny de joc.

12.3.- Trepitjar la línia a la sacada de banda i podeu llançar la pilota a la porteria.

12.4.- Trepitjar la línia de 3m del porter abans de fer la sacada de gol.