

ESPORTS D'ASSOCIACIÓ

CURS 2011 – 2012

HANDBOL

	BENJAMI I ALEVI	INFANTIL I CADET
TERRENY DE JOC I PORTERIA	<ul style="list-style-type: none"> - Camp: De 20 a 28 metres de llarg per 13 a 15 metres d'ample. Tanmateix s'estableix la possibilitat de jugar en camps de mides superiors. - Porteria: 3 metres d'amplada per 1,60 metres d'alçada (benjamí) o 1,80 metres d'alçada (aleví). 	<ul style="list-style-type: none"> - Camp: 40 metres de llarg per 20 metres d'ample. - Porteria: 3 metres d'ample per 2 metres d'alçada.
UNIFORME DE JOC	<ul style="list-style-type: none"> - Tots els jugadors d'un equip portaran l'uniforme amb els mateixos colors i numerats per la part posterior de la samarreta. - El porter portarà la samarreta de color diferent als jugadors del seu equip. 	
EQUIPS	<ul style="list-style-type: none"> - Màxim de 12 jugadors, mínim de 7 jugadors. 	<ul style="list-style-type: none"> - Màxim de 14 jugadors, mínim de 9 jugadors.
DURADA DEL PARTIT	<ul style="list-style-type: none"> - 4 períodes de 10 minuts. - Descans de 2 minuts entre el 1er. i 2on. període i entre el 3er. i el 4rt. període. - Descans de 5 minuts entre la 2on. i la 3er. període. 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 períodes de 15 minuts. - Descans de 2 minuts entre el 1er. i 2on. període i entre el 3er. i el 4rt. període. - Descans de 5 minuts entre la 2on. i la 3er. període.
ALINEACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> - En els 3 primers períodes tots els/les jugadors/es han de jugar com a mínim 1 període sencer. Els jugadors no tenen límit de períodes per jugar en un partit. 	

	BENJAMI I ALEVI	INFANTIL I CADET
SUBSTITUCIONS	<ul style="list-style-type: none"> - No es concediran substitucions en els tres primers períodes, excepte per canviar un jugador lesionat. - En l'últim període es podran concedir substitucions, sempre que la pilota estigui morta com a conseqüència d'una senyalització de l'àrbitre. No cal tenir la possessió de la pilota per concedir una substitució. 	
TEMPS MORT	<ul style="list-style-type: none"> - Durant el partit els tècnics podran sol·licitar 1 temps mort per part (cada part són 2 períodes) (Només quan l'equip que ho demani tingui la possessió de la pilota). 	
CENTRADA DEL CERCLE CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"> - A l'inici d'un encontre es sortejarà camp o pilota. - Amb un senyal de l'àrbitre, el joc començarà amb una centrada a pilota parada, en direcció a camp contrari. Tots els jugadors han d'estar situats en el seu propi terreny de joc i els defenses a tres metres de la pilota, abans que es dugui a terme la centrada. - Es pot obtenir gol directament de la centrada inicial. (inici d'un període o després d'un gol). 	
L'ÀREA	<ul style="list-style-type: none"> - L'àrea és d'ús exclusiu del porter. El porter no podrà sortir de l'àrea per cap raó. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'àrea és d'ús exclusiu del porter. El porter podrà sortir de l'àrea, sense estar en possessió de la pilota i prendre part del joc. Si fes això estaria subjecte al reglament que s'aplica als jugadors de camp.
PILOTA	<ul style="list-style-type: none"> - Pre benjamí i Benjamí: 44 centímetres de circumferència. - Aleví: 48 centímetres de circumferència. 	<ul style="list-style-type: none"> - De 50 a 56 centímetres depenent de la categoria.
RESULTAT	<ul style="list-style-type: none"> - Cada període és independent i s'inicia amb els marcadors a 0. Se li donarà una puntuació de 3 punts per període guanyat, 2 punts per període empatat i 1 punt per període perdut. - El resultat final del partit serà la suma dels diferents punts aconseguits en cadascun dels períodes.. 	<ul style="list-style-type: none"> - El tempteig serà arrastrat durant tots els períodes del partit.

	BENJAMI I ALEVI	INFANTIL I CADET
COM ES POT JUGAR	<ul style="list-style-type: none"> - Jugar la pilota amb qualsevol part del cos (excepte puny) per damunt dels genolls i des de qualsevol posició (dret, assegut, de genolls, estirat). - Retenir la pilota a les mans un temps màxim de 5 segons (mini handbol) i 3 segons (handbol). - Fer un màxim de tres passes amb la pilota a la mà. - Fer 3 passos, botar i fer 3 passos abans de passar o llançar. - Progressar botant, evitant el joc passiu. - Canviar la pilota de mà sense perdre el contacte amb ella. 	
COM NO ES POT JUGAR	<ul style="list-style-type: none"> - Botar la pilota amb les dues mans. - Conservar la pilota un temps excessiu o realitzar altres accions que demostrin la renúncia a fer gol. - Realitzar sacada de banda sense trepitjar. - Llançament del penals sense que l'àrbitre ho autoritzi. - Defenses mixtes o en zona 	<ul style="list-style-type: none"> - Botar la pilota amb les dues mans. - Conservar la pilota un temps excessiu o realitzar altres accions que demostrin la renúncia a fer gol. - Realitzar sacada de banda sense trepitjar. - Llançament del penals sense que l'àrbitre ho autoritzi. - Fins a Cadet (inclòs) no es permet les defenses mixtes ni els especialistes atac-defensa. No obstant es recomana mantenir defenses obertes (individuals / 3:3 / 3:2:1).
ÉS OBLIGATORI	<ul style="list-style-type: none"> - Llançar el penal el mateix jugador que ha estat obstaculitzat. - Tothom utilitzarà la defensa home / home. 	