

1. Concepte general del joc

El handbol és un **esport col·lectiu d'oposició i cooperació**, en què dos equips intenten **marcar més gols que l'adversari** introduint la pilota dins la porteria rival mitjançant accions tècniques i tàctiques reglamentades.

És un esport **dinàmic, d'alta intensitat**, amb contacte físic controlat i alternança constant entre atac i defensa.

2. El terreny de joc

2.1 Dimensions i estructura

- Camp rectangular de **40 × 20 metres**.
- Superfície plana, no relliscosa i de color uniforme.
- Línies:
 - **Línies de banda i línies de porteria.**
 - **Línia central.**
 - **Àrea de porteria (6 m):** semicircular.
 - **Línia de cop franc (9 m):** discontinua.
 - **Línia de 7 metres:** recta, per als penals.
 - **Línia de 4 metres:** límit del porter en els 7 m.

2.2 Porteria

- Dimensions: **3 m d'ample × 2 m d'alt**.
 - Ha d'estar fermament subjecta al terra.
-

3. La pilota

- Esfericitat perfecta, material de cuir o sintètic.
 - Mida i pes adaptats a l'edat i categoria.
 - Ha de permetre una **agafada segura amb una sola mà**.
-

4. Els equips

4.1 Composició

- **7 jugadors a la pista:** 6 jugadors de camp i 1 porter.

- Fins a **14–16 jugadors inscrits** (segons reglament).
- Canvis **il·limitats i rotatius**, sense interrupció del joc.

4.2 Zona de canvis

- Els jugadors han d'entrar i sortir **per la seva zona de canvis**.
 - Un canvi incorrecte es sanciona amb **exclusió de 2 minuts**.
-

5. Durada del partit

- **2 temps de 30 minuts** (sènior).
 - Descans de **10 minuts**.
 - En competicions eliminatòries:
 - **Pròrroga**: 2 × 5 minuts.
 - Si persisteix l'empat: **llançaments de 7 metres**.
-

6. Inici i represa del joc

- Servei inicial des del centre del camp.
 - Servei després de cada gol.
 - Servei de banda, de cantonada i servei de porter.
 - El jugador que efectua el servei ha de tenir **un peu en contacte amb la línia** corresponent.
-

7. Reglament de joc amb la pilota

7.1 Accions permeses

- **3 passos** sense botar.
- **3 segons** de possessió sense passar, botar o llançar.
- Botar la pilota de forma contínua.
- Llançar, passar, colpejar o empènyer la pilota amb la mà oberta.

7.2 Accions prohibides

- **Doble bot** (botar, agafar i tornar a botar).
 - Retenir la pilota de manera antireglamentària.
 - Tocar la pilota amb el peu o la cama per sota del genoll (excepte el porter).
-

8. L'àrea de porteria

- Només el **porter** pot estar dins l'àrea.
 - Un jugador de camp pot:
 - Saltar des de fora de l'àrea i llançar abans de caure.
 - És falta:
 - Trepitjar l'àrea amb la pilota controlada.
 - Interferir una acció defensiva des de dins l'àrea.
-

9. El gol

- És vàlid quan la pilota **travessa completament la línia de porteria**.
 - El gol és vàlid encara que hi hagi falta defensiva posterior al llançament.
 - No és vàlid si el llançador comet falta prèvia.
-

10. Defensa i contacte físic

10.1 Contacte permès

- Bloqueig frontal.
- Contacte amb braços flexionats.
- Ús del tronc per ocupar l'espai.

10.2 Contacte prohibit

- Agafar, empènyer o colpejar.
 - Tibar del braç o la samarreta.
 - Entrades per darrere o laterals perilloses.
-

11. Faltes i sancions disciplinàries

11.1 Tipologia de sancions

- **Advertència** (targeta groga).
- **Exclusió de 2 minuts**.
- **Desqualificació** (targeta vermella).
- **Expulsió directa** (amb informe arbitral).

11.2 Conductes sancionables

- Joc violent.
 - Protestes reiterades.
 - Comportament antiesportiu.
-

12. Llançaments

12.1 Cop franc

- Per infraccions lleus.
- Defensors a **3 metres**.
- No es pot llançar directament si és dins la línia de 9 m.

12.2 Llançament de 7 metres

- Per evitar una ocasió manifesta de gol.
 - Només porter i llançador.
 - El porter no pot superar la línia de 4 m abans del llançament.
-

13. Joc passiu

- Es considera quan no hi ha **voluntat clara d'atacar**.
 - L'àrbitre aixeca el braç com a avís.
 - Després d'un nombre limitat de passades, es sanciona amb cop franc.
-

14. El porter

- Pot tocar la pilota amb tot el cos dins l'àrea.
 - No pot:
 - Sortir amb la pilota controlada.
 - Tornar a entrar a l'àrea amb la pilota.
 - Pot ser substituït per un **porter-jugador**.
-

15. Els àrbitres i la taula

- Dos àrbitres amb igual autoritat.

- Taula: cronometrador i anotador.
- Decisions **inapel·lables**.

QUADRE COMPARATIU DE FALTES I SANCIONS EN HANDBOL

Tipus d'acció	Descripció de la falta	Exemples habituals	Sanció tècnica	Sanció disciplinària
Falta lleu	Infracció sense risc ni violència excessiva	Bloqueig incorrecte, contacte amb el braç estès, obstrucció lleu	Cop franc	Cap
Falta reiterada	Repetició de faltes lleus	Faltes constants al mateix jugador	Cop franc	Advertència (targeta groga)
Falta greu	Acció perillosa o antiesportiva	Agafar, empènyer fort, entrada lateral	Cop franc o 7 m	Exclusió 2 minuts
Ocasió manifesta de gol	S'impedeix una acció clara de gol	Empenta a un jugador sol davant del porter	Llançament de 7 m	Exclusió o desqualificació
Acció violenta	Ús excessiu de força	Cop, agressió, placatge	Cop franc o 7 m	Desqualificació (vermella)
Conducta antiesportiva	Falta de respecte	Protestar, gestos, retardar el joc	Cop franc	Advertència / 2 min
Conducta extremadament greu	Violència intencionada	Agressió directa	Cop franc o 7 m	Expulsió directa
Falta del porter	Infracció específica del porter	Sortir amb la pilota controlada	Cop franc	Cap o 2 min
Canvi incorrecte	Entrada o sortida incorrecta	Canviar fora de la zona	Cop franc	Exclusió 2 minuts
Joc passiu	Manca d'intenció ofensiva	Retenir la pilota	Cop franc	Cap

NOTES ACLARIDORES

- **Cop franc:** es concedeix per faltes lleus o tècniques.
- **7 metres:** sempre que es frustri una ocasió clara de gol.
- **Targeta groga:** màxim 3 per equip (no acumulables per jugador).
- **2 minuts:** l'equip juga en inferioritat numèrica.
- **3 exclusions = desqualificació** automàtica.
- **Expulsió directa:** el jugador no pot tornar i l'equip juga amb un menys durant 2 minuts.