



**REGLAMENT  
MINIHANDBOL ALEVÍ  
NIVELL 1  
Temporada 2018-2019**

**Regles de joc**

## ÍNDEX

---

L'ENTRENADOR: QUI ÉS I COM HA D'ACTUAR .....	3
L'ÀRBITRE: EDUCADOR MÉS QUE NO PAS JUTGE .....	4
REGLA 1: EL TERRENY DE JOC. COM ÉS? .....	5
REGLA 2: LA PORTERIA .....	5
REGLA 3: LA DURADA DEL PARTIT. QUAN ES JUGA? .....	6
REGLA 4: TEMPS MORT, UNA ATURADA PER REFLEXIONAR .....	6
REGLA 5: LA PILOTA .....	6
REGLA 6: ELS JUGADORS I JUGADORES .....	6
REGLA 7: L'ÀREA DE PORTERIA. ESPAI EXCLUSSIU PER ALS PORTERS .....	8
REGLA 8: ELS GOLS, QUI GUANYA .....	8
REGLA 9: EL SERVEI DE CENTRE. COM ES COMENÇA A JUGAR? .....	9
REGLA 10: EL LLANÇAMENT DE PENAL .....	9
REGLA 11: EL QUE ES PERMET. COM ES POT JUGAR? .....	9
REGLA 12: EL QUE CAL NO FER. QUÈ ES PROHIBEIX? .....	10
REGLA 13: COMPORTAMENT AMB EL CONTRARI. COM POTS JUGAR? .....	11
REGLA 14: ÉS OBLIGATORI. EL QUE SEMPRE CAL FER .....	12
REGLA 15: SANCIONS DISCIPLINÀRIES .....	12

## L'ENTRENADOR: QUI ÉS I COM HA D'ACTUAR?

---

L'entrenador/a és la persona que dia darrere dia treballa i es relaciona amb el/la nen/a. De la seva feina depèn el futur esportiu dels infants que aprenen qualsevol esport.

L'actitud i els coneixements de l'entrenador/a es converteixen en l'element central en el moment d'elaborar un nou procés metodològic per a la iniciació a l'handbol.

La conducta de fair-play que l'entrenador/a demostrï es transmetrà, per mimetisme i imitació, als jugadors/es com també al públic que assisteix al camp. Cap nen/a jugarà amb desmesurada agressivitat si el seu entrenador/a no li ho permet. Cap jugador/a tindrà una conducta de menyspreu cap els altres si el seu entrenador/a l'educa sota els principis del fair-play.

L'entrenador ha d'inculcar als nens/es que competir, divertir-se i perdre no són termes antagònics. La duresa d'un esport de contacte no es contradiu, tot al contrari, sinó que passa per millorar en la qualitat dels recursos tècnics i tàctics. Fem oblidar al nen/a la necessitat de la victòria a qualsevol preu. La victòria en el joc es participar-hi de forma honesta, divertida i ànim de superació i esforç continu.

La preparació de les sessions i partits, la seva implicació des de la banqueta (sempre dret, atent a totes les accions del joc), sense actituds indolents ni passives, la seva capacitat per ser exemple per a jugadors, familiars, la seva interacció positiva amb els altres entrenadors, l'atenció cap a les necessitats de tots els infants són els elements claus per exercir la seva tasca de forma correcta.

## L'ÀRBITRE: EDUCADOR MÉS QUE NO PAS JUTGE

---

L'àrbitre, com a figura moderadora de l'activitat esportiva, està necessàriament implicat en aquesta proposta d'aquesta adaptació normativa.

La seva missió és deixar de ser un simple jutge imparcial per ser la d'un/a educador/a que col·labora perquè el joc i la competició es desenvolupin de la millor manera possible perquè permetin a tots els infants participants la màxima assimilació dels continguts esportius i no esportius (valors).

L'àrbitre aplicarà les normes amb justícia procurant que el joc sigui dinàmic, amb el màxim respecte cap a les regles del joc i dels seus participants, sempre preservant la integritat física de tots els participants.

La seva tasca educativa demana la màxima implicació en el joc: movent-se al voltant de l'espai (sense quedar-se estàtic en una posició), sense actituds passives i indolents, observant sempre amb la màxima atenció les accions del joc, dialogant quant calgui amb els infants (per informar-los més que per renyar-los) i amb els tècnics de cada equip (perquè tots els participants s'impliquin al màxim en els objectius del joc).

Cal que la seva ACTITUD ARBITRAL s'adapti a l'edat i desenvolupament físic dels infants. Adaptarà el seu llenguatge perquè sigui comprès pels participants, intervindrà en els moments de confusió del joc (aturant-lo i aclarint conceptes), fomentarà l'acció dinàmica i positiva de tots els jugadors.

En concret procurarà sempre que el seu xiulet sigui un senyal inequívoc de parada del joc. Ha de saber fer-se escoltar sense ser estrident i, en molts casos, explicar clarament que ha xiulat, sempre parlant cara a cara amb els infants que han intervingut en l'acció. Abans d'aplicar les sancions disciplinàries previstes en aquestes regles procurarà la correcció verbal i quan sigui necessari, la xerrada seriosa (amb el temps aturat) amb els participants que no respectin de forma continuada les normes.

En concret, la seva acció de xiular tindrà en compte quatre aspectes: senyal auditiva, senyalització amb els braços, actitud facial i explicació verbal.

- Senyal auditiva: amb el xiulet, signe d'aturada immediata en el joc, quan observi alguna acció a penalitzar segons les normes. El to serà l'adequat a l'ambient i a l'edat dels participants, sempre amb la intenció que sigui escoltat.
- Senyalització amb els braços: de forma immediata a la senyal acústica, senyalarà clarament amb els braços el camp de l'equip sancionat i el lloc exacte des d'on cal posar de nou en joc la pilota. En cas de confusió, reclamarà per a si la pilota per fer les explicacions oportunes.

- Actitud facial: Procurarà ser empàtic amb la seva expressió facial. Transmetrà sensacions d'enuig, emoció, sorpresa, alegria, tristesa... en funció de les accions dels participants, creant un ambient de cooperació entre tots.
- Explicació verbal: sempre que calgui dirà en veu alta la sanció senyalitzada.

Aquests quatre aspectes seran essencials en la funció arbitral en les primeres edats i, a mesura que el desenvolupament del coneixement del joc millori, s'anirà simplificant en benefici d'un joc més dinàmic.

## **REGLA 1: EL TERRENY DE JOC. COM ÉS?**

---

1.1.- El MiniHandbol Aleví de Nivell 1 es juga en una pista rectangular.

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius  
40 x 20 m

1.2.- En el centre del terreny de joc, dividint aquest en dues parts iguals, es troba la línia central. En la meitat d'aquesta s'inicia el joc en cada període del partit.

1.3.- A cada extrem del camp es troba l'àrea de porteria delimitada de la següent forma:

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius  
Reglamentària (sempre a 6 m del punt més pròxim de la porteria)

1.4.- Línia de cop franc, de la forma següent:

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius  
Reglamentària (discontinua a 3 m de la línia de l'àrea de porteria)

1.5.- El punt de penal està format per una línia de 1 m de longitud, traçada a:

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius  
Reglamentària (a 7 m)

1.6.- Totes les línies traçades en el terreny de joc han de mesurar 5 cm d'ample i han de ser molt visibles.

## **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:

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius  
Reglamentària (3 x 2 m)

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

---

3.1.- El partit es divideix en períodes:

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius

4 períodes de 10' cadascun amb un descans de 2 minuts.

Entre el 2n i 3r període el descans serà de 5 minuts i es procedirà al canvi de terreny de joc.

## **REGLA 4: TEMPS MORT, UNA ATURADA PER REFLEXIONAR**

---

4.1.- Els entrenadors/es podran sol·licitar un temps mort d'1 minut de durada, a cada període del partit. L'àrbitre només el concedirà quan la pilota estigui en possessió de l'equip sol·licitant o després d'haver aconseguit un gol vàlid qualsevol dels dos equips i abans no es produeixi el servei de gol.

4.2.- No es podran produir-se canvis de jugadors/es després del temps mort, excepte durant en el 4t període.

## **REGLA 5: LA PILOTA**

---

5.1.- La pilota, sense cap distinció per motius de sexe, tindrà una mida de:

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius  
Mida: diàmetre de 48 – 50 cm    Pes: de 300 a 315 grams

## **REGLA 6: ELS JUGADORS I JUGADORES**

---

6.1.- Cada equip està format pel nombre de jugadors/es següent:

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius

De 8 a 16 jugadors/es. A l'acta del partit s'han d'inscriure un mínim de 8 jugadors/es i un màxim de 16. L'equip que no compleixi en aquest aspecte, se li donarà el partit per perdut, tot i que el partit es jugarà igualment.

6 jugadors/es de camp + 1 porter/a de forma simultània.

No és necessari que juguin 2 porters/es al llarg del partit.

El porter es podrà substituir amb les mateixes normes que qualsevol jugador/a de camp.

El porter podrà sortir de l'àrea de porteria.

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

6.3.- Normativa d'alineació:

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius

Cada jugador participarà almenys en un període sencer. No hi ha canvis excepte lesió durant els 3 primers períodes, tenint en compte que el jugador lesionat no podrà tornar a jugar en el mateix període que s'ha lesionat. Si el canvi es fa abans dels primers 5 minuts de joc, el jugador lesionat i substituït constarà com el que hagi jugat el període en qüestió; si el canvi es fa després dels primers 5 minuts de joc (darrers 5 minuts), el jugador substituït del lesionat, serà el que constarà com el que hagi jugat el període de joc.

En el quart període els canvis són lliures, però no estaran permesos els canvis defensa-atac; només es podran realitzar quan el seu equip estigui en possessió de la pilota.

L'equip que infringeixi la normativa d'alineació se li donarà el partit per perdut.

6.4.- Els canvis durant el 4t període, s'efectuaran per la zona de canvis, entre la línia de mig camp i un senyal a 4,5 m davant de cada banqueta. En cas de que un jugador/a alineat en pista no pogués continuar en joc a causa d'una lesió greu, serà l'àrbitre el que haurà d'autoritzar el canvi.

6.5.- No es podran fer canvis de porter/a-jugador/a dins del mateix període de temps, excepte en el quart període.

6.6.- L'entrenador/a haurà de lliurar a l'àrbitre, a l'inici de cada període, l'alineació que presentarà.

## REGLA 7: L'ÀREA DE PORTERIA. ESPAI EXCLUSSIU PER ALS PORTERS

---

7.1.- L'àrea de porteria és d'ús exclusiu del porter/a. A més:

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.- 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 si el jugador és defensor o amb servei de porteria si és atacant. Si la pilota resta parada a l'àrea de porteria només es podrà tornar a posar en joc mitjançant un servei de porteria.

7.4.- 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 podrà realitzar el porter/a des de qualsevol punt de l'àrea de porteria donant així al joc una major fluïdesa.

7.5.- 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 un clar avantatge defensiu sobre l'atacant en una clara situació de gol, la sanció serà penal. Si només es troba trepitjant la línia, es tindrà en compte el concepte de zona gris, i només serà cop franc.

## REGLA 8: ELS GOLS, QUI GUANYA?

---

8.1.- Només es considera gol quan la pilota supera totalment la línia de porteria.

8.2.- Qualsevol jugador/a de camp podrà marcar gol.

8.3.- Com en tots els partits d'handbol, el valor dels gols és igual a un.

8.4.- Cada partit es divideix en períodes. 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 pel resultat final del partit.

8.5.- La represa del joc després de la consecució d'un gol, s'efectuarà:

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius

Per part de qualsevol jugador de camp, des del centre de la línia de mig camp, quan l'àrbitre xiuli la seva execució.



## **REGLA 9: EL SERVEI DE CENTRE. COM ES COMENÇA A JUGAR?**

---

9.1.- L'inici de cada part o període del partit s'efectuarà:

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius.

El servei inicial de cada període es farà de forma alternativa, des del centre del camp, per part de cadascun dels equips a partir d'un sorteig inicial.

9.2.- La designació de camp, abans del servei de centre que inicia el partit, s'efectuarà per sorteig.

## **REGLA 10: EL LLANÇAMENT DE PENAL**

---

10.1.- El llançament de penal es realitza des de darrera la línia de 7 m.

## **REGLA 11: EL QUE ES PERMET. COM ES POT JUGAR?**

---

11.1.- 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).

11.2.- Retenir la pilota a les mans un temps màxim de 5 segons.

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

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

11.5.- 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.

11.6.- Canviar-se la pilota de mà sense perdre el contacte amb ella.

<p><b>L'INCOMPLIMENT D'ALGUNA D'AQUESTES NORMES ES SANCIONARÀ AMB COP FRANC</b></p>
---

## **REGLA 12: EL QUE CAL NO FER. QUÈ ES PROHIBEIX?**

---

12.1.- Utilitzar el puny per jugar.

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

12.3.- Passar-se la pilota de mà a mà perdent el contacte amb ella. (No es sancionaran les males de recepció).

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

12.5.- Realitzar el servei de banda sense trepitjar la línia corresponent.

12.6.- 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).

**TOTES AQUESTES ACCIONS ES SANCIONARAN AMB UN COP FRANC.**

12.7.- Realitzar defenses mixtes o en zona.

- Competicions Alevins de Nivell 1 / Campionats de Catalunya federatius

El sistema defensiu serà individual a tot el camp o a mig camp, permetent les ajudes i els canvis d'oponent.

En situacions d'inferioritat numèrica, s'haurà de defensar igualment, amb defensa individual, ja que es permeten les ajudes defensives i els canvis d'oponent.

Com a situació específica, quan un equip vulgui fer un "aclarat" per a un determinat jugador en una sacada de cop franc, col·locant un company al costat del jugador que efectuarà el cop franc i la resta de jugadors allunyats de la pilota, l'equip defensor podrà defensar amb una defensa individual de no proximitat, per evitar que l'equip en possessió de la pilota pugui jugar un 2 x2 amb espais molt amplis. Una vegada efectuat el servei de cop franc, tots els jugadors hauran de tornar a defensar individualment.

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.

Si es torna a repetir la mateixa situació, es sancionarà amb un llançament de penal.

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

## REGLA 13: COMPORTAMENT AMB EL CONTRARI. COM POTS JUGAR?

---

A) Es permet:

13.A.1.- Treure la pilota a l'adversari/a quan està botant-la o la té a la mà o mans, sempre i quan el defensor/a no realitzi, durant l'acció, cap tipus de contacte físic, utilitzi el puny o demostrï un excés d'agressivitat o duresa. La utilització d'alguns d'aquests recursos es sancionarà amb cop franc excepte quan el defensor/a eviti, gràcies a una infracció, una clara ocasió de gol essent l'esmentada acció castigada amb penal.

13.A.2.- Bloquejar la trajectòria de desplaçament del jugador adversari, si aquest té la pilota, amb el tronc sempre i quan el bloquejador no es trobi en moviment ni utilitzi els braços o cames en la seva acció (es sancionarà amb cop franc).

B) Es prohibeix.

13.B.1.- No es permet cap contacte amb l'adversari sense pilota., només el de control.

13.B.2.- Empènyer, agafar, donar cops o realitzar qualsevol acció que posi en perill la integritat física dels companys o adversaris (es sancionarà amb cop franc o penal i amb sanció disciplinària).

13.B.3.- Per als adversaris, col·locar-se a menys de 2m de la pilota en un penal, cop franc o servei de banda (es sancionarà amb cop franc i sanció disciplinària).

13.B.-4.- Insultar o realitzar accions o gestos de menyspreu o protesta cap els companys, adversaris, tècnics, àrbitres o públic. La sanció per a aquestes accions serà la de penal en contra i posterior possessió de pilota per a l'equip contrari, des e el centre del camp, a més de la sanció disciplinària corresponent. Es sancionarà d'igual manera les accions incloses en aquest apartat realitzades pels entrenadors/es i que vagin dirigides a l'àrbitre, públic o adversaris (tècnics/es o jugadors/es).

## REGLA 14: ÉS OBLIGATORI. EL QUE SEMPRE CAL FER

---

14.1.- En començar cada partit i a la seva finalització hi ha haurà una salutació protocol·lària entre tots entre tots els participants: jugadors/res, entrenadors/es i àrbitres. Serà l'àrbitre/a l'encarregat/da que aquesta circumstància es produeixi.

## REGLA 15: SANCIONS DISCIPLINÀRIES

---

15.1.- **Amonestacions i exclusions:** Les amonestacions seran primer verbals i després aniran acompanyades de targeta groga.

No hi haurà un màxim de targetes grogues per a cada equip, però si per a jugadors/es en concret d'un mateix equip; és a dir, que la 2a targeta groga a un mateix jugador, comportarà una exclusió temporal d'un (1) minut.

Les exclusions seran totes d'un minut de durada. Durant les exclusions, l'equip infractor no disposarà del jugador exclòs i no el podrà substituir per cap d'altre; és a dir, jugarà en inferioritat numèrica.

15.2- Es sancionarà amb **desqualificació (targeta vermella)**:

- 1) La 3a exclusió d'un/a jugador/a.
- 2) Tota conducta antireglamentària o antiesportiva de caràcter molt greu que vagi en contra del reglament i que es faci tant dins com fora del terreny de joc.

NOTA: les Regles de Joc (edició 2016) s'hauran de seguir en els punts que no contempli el present Reglament.