



NORMATIVA PROGRAMA DE POLISPORTIU: PREBENJAMÍ

| ESPORT | ATAAC | DEFENSA |
|----------------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ PASSES: <ul style="list-style-type: none"> - corre amb la pilota a les mans. ▪ DOBLES: <ul style="list-style-type: none"> - botar, agafar la pilota i tornar a botar. - botar la pilota amb dues mans. ▪ Els Tutors de Joc seran permissius | <ul style="list-style-type: none"> ▪ PERSONAL: <ul style="list-style-type: none"> - donar una empenta. - tirar-se a sobre per prendre la pilota. - contacte per treure la pilota a l'adversari. ▪ TIR LLIURE: <ul style="list-style-type: none"> - no hi haurà. Es traurà de banda. |
| BÀSQUET | <ul style="list-style-type: none"> • PARTIT: 4x10 • JUGADORS: 5 en pista. • INICI PARTIT: Salt entre dos. • LLUITA: Salt entre dos de la rodona més propera. • FALTES :Totes les faltes comeses es trauran de banda. • FORES: Es traurà d'allà on surti la pilota. El servei es realitzarà sense trepitjar ratlla. • CISTELLES: Es traurà la pilota de fons • PEUS: Tocar voluntàriament la pilota amb el genoll o amb els peus. • CANVIS: Sobre la marxa, però el nou jugador entrarà en pista, quan el jugador que està jugant hagi sortit de la pista. • DEFENSA: <u>INDIVIDUAL</u>. No es permet la defensa en zona en cap categoria. Cada esportista defensarà a un. | |



NORMATIVA PROGRAMA DE POLISPORTIU: PREBENJAMÍ

| ESPORT | ATAC | DEFENSA |
|----------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ▪ PASSES: <ul style="list-style-type: none"> - + de 3 passes sense botar ▪ DOBLES <ul style="list-style-type: none"> - botar amb les dues mans. - Si torna a botar després de fer: 3 PASSES + 1BOT + 3 PASSES ▪ FALTA: <ul style="list-style-type: none"> - trepitjar o entrar a l'àrea per llançar a porteria. - treure de banda sense trepitjar la línia: Ensenyar sense sancionar. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ FALTA: <ul style="list-style-type: none"> - donar una empenta, agafar o fer la traveta. - tirar-se a sobre per prendre la pilota. - contacte per treure la pilota a l'adversari. - passar la pilota al seu porter: es traurà de banda. - sortida del porter fora de l'àrea: es traurà de banda. - Llançar-se a terra lliscant ▪ PENAL: <ul style="list-style-type: none"> - defensar dins l'àrea per evitar un llançament. - llançament de la línia d'àrea sense trepitjar línia. - Monitor/-a decidirà qui llançarà penal |
| HANDBOL | <ul style="list-style-type: none"> • PARTIT: 4x10 • JUGADORS: 5 + PORTER • PORTERIES: PVC blanques. • INICI PARTIT: Traurà equip local. I a cada part s'alternarà. • FALTES : Es traurà des del mateix lloc. Facilitarem el servei tranquil·lament. Es podrà llençar directament a porteria. • FORES: Es traurà de banda i TREPITJANT LA LINEA AMB UN PEU. • CORNER: Pilota surt per línia de fons tocada per un defensor, no pel porter. Es traurà de la cantonada • GOLS: Traurà el porter des de la porteria (no mig camp). <u>Equip contrari esperarà al mig camp.</u> • PEUS: Tocar voluntàriament la pilota amb el genoll o peu. • PORTER: No podrà sortir de l'àrea. El SAC de PORTERIA no podrà passar del mig camp. • DEFENSA: INDIVIDUAL. No es permet la defensa en zona en cap categoria. • LLUITA: En cas de lluita, es farà salt neutral entre els dos jugadors des del mateix lloc. | |



NORMATIVA PROGRAMA DE POLISPORTIU

| ESPORT | ATAAC | DEFENSA |
|-------------------------------|--|---|
| <p>FÚTBOL SALA</p> | <p>▪ ENSENYAR SENSE SANCIONAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SERVEI DE BANDA es realitzarà amb el PEU. - Els àrbitres, en cas que considerin que no s'ha realitzat correctament, podran aturar el joc i fer repetir el servei de banda o còrner. | <p>▪ PENAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - falta dins l'àrea. - tocar la pilota amb la mà dins l'àrea (excepte el porter) - Llançament: línia de l'àrea <p>▪ FALTA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - el porter agafa la pilota amb les mans fora de l'àrea. - donar una empenta, agafar o fer la traveta. - tirar-se a sobre per prendre la pilota. - jugar la pilota des del terra. - tocar la pilota amb la ma. - Lliscar pel terra per disputar una pilota al contrari. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • PARTIT: 4x10 <p>JUGADORS: 5 + Porter</p> <p>INICI PARTIT: Traurà equip local. I a cada part s'alternarà</p> <p>FALTES : Es traurà des del mateix lloc</p> <ul style="list-style-type: none"> • PORTER: Traurà amb la MA i passarà sempre a un jugador abans del mig camp. • BARRERA: No serà obligatòria. En cas de demanar-la l'equip atacant, la distància serà de 3 passos de l'àrbitre. • FORES: Tant les BANDES com CORNERS es traurà amb el PEU, agafant l'impuls adequat per tal de poder fer el servei (sense una carrera excessiva). • GOLS: Trauran del mig camp. • CANVIS: Sobre la marxa, però el nou jugador entrarà en pista, quan el jugador que està jugant hagi sortit de la pista. | |