

## NORMATIVA PROGRAMA DE POLISPORTIU: PREBENJAMÍ

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

## NORMATIVA PROGRAMA DE POLISPORTIU: PREBENJAMÍ

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

## NORMATIVA PROGRAMA DE POLISPORTIU

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

