

SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA/SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS  
COMANDO DE ENSINO POLICIAL MILITAR  
COLÉGIO DA POLÍCIA MILITAR UNIDADE POLIVALENTE MODELO VASCO DOS REIS



## EDUCAÇÃO FÍSICA – 2º ANO 2º BIMESTRE



# Handebol

PROFESSOR: GERSON APARECIDO DE SOUZA JUNIOR.

## Fundamentos do Handebol

Em qualquer esporte quando se fala em fundamentos técnicos nos referimos aos movimentos básicos da modalidade os quais uma pessoa precisa se apropriar ou aprender para ter condições de jogar. Se observarmos, todas as modalidades esportivas possuem fundamentos técnicos sendo que, em algumas, o nome e a função de muitos fundamentos são comuns mudando somente a forma de realizá-lo.

No handebol temos como fundamentos técnicos: o passe, a recepção, a empunhadura, o arremesso, a progressão, o drible e a finta. Vamos agora entender o que é e para que é utilizado cada um deles no handebol.

### **Passe:**

é a ação de enviar a bola ao companheiro de forma que ele consiga recebê-la para executar outra ação. Um bom passe pode colocar o companheiro em condições favoráveis de arremessar em direção ao gol adversário.

### **Recepção:**

é a ação de receber a bola, amortecer e reter a bola de forma adequada. A boa execução deste fundamento depende muito da forma como a bola foi passada, ou seja, da execução do passe.

### **Empunhadura:**

é a forma de segurar a bola do handebol com uma das mãos. Na empunhadura os cinco dedos da mão permanecem bem afastados entre si e a palma fica ligeiramente côncava.

### **Arremesso:**

é o fundamento sempre realizado em direção à meta adversária na tentativa de realizar o gol.

### **Progressão:**

São as formas utilizadas para poder se deslocar na quadra durante o jogo quando se está de posse da bola. Pode ser realizada, por exemplo, por meio do drible.

### **Drible:**

No handebol é o movimento de bater a bola contra o solo com uma das mãos estando o jogador parado ou em movimento. O drible permite ao jogador deslocar-se estando com a posse da bola.

### **Fintas:**

São mudanças de direção realizadas pelo jogador atacante que, estando de posse de bola, procura evitar a ação do defensor.

## **POSIÇÕES DOS JOGADORES**

**Goleiro =>** Joga no Gol e pode defender a bola com o pé.

**Pontas =>** Tem dois, um esquerdo e outro direito. Os pontas jogam bem, na ponta da quadra, para atrair a atenção para eles e o meio da área ficar livre, sem defensor.

**Meias =>** Também são dois e ficam um pouco mais para o meio da quadra do que o ponta.

**Armador central =>** é o “armador” da equipe praticamente todas as bolas passam pela mão dele. É o mais habilidoso

**Pivô =>** joga infiltrado na defesa do adversário, fazendo bloqueios para os companheiros e recebendo bolas na linha dos 6 metros ( a área do goleiro)

## **Táticas no Handebol**

O handebol é um jogo que exige movimentação constante. Portanto, para que não haja confusão, é importante que toda a equipe saiba movimentar-se conjuntamente dentro da quadra e que cada jogador conheça a própria função. Os técnicos desportivos estudaram e desenvolveram várias maneiras eficientes de uma equipe atacar e defender-se. Estas maneiras são chamadas sistemas táticos.

No handebol, como nos demais desportos coletivos, a preocupação de uma equipe deve ser a de ter a posse de bola durante o maior tempo da partida, para atacar o maior número de vezes seu adversário e marcar gols de que precisa para vencer. O jogador, tão logo tenha completado uma jogada ofensiva, deve estar preocupado em recuperar a bola o mais rápido possível. E isto deve ser feito sempre sem faltas, de forma legal. Para que isso aconteça, o jogador deve dominar perfeitamente os fundamentos defensivos, marcar bem, ser determinado, ter sempre iniciativa no ato de querer tomar a bola, mas sem ser violento com o adversário.

## **Técnica Defensiva**

Durante uma partida, as ações defensivas e ofensivas alternam-se de tal forma que pela lógica deverá prevalecer o resultado positivo em favor da equipe que conseguir maior número de tentos e se defender melhor, evitando que o adversário tenha êxito em sua ação ofensiva. Geralmente, a preocupação dos jogadores é com treinamentos ofensivos, descuidando-se muitas vezes dos defensivos, atitude essa que deixará a equipe desequilibrada.

## **Como marcar**

**Posição básica defensiva do jogador** – Pernas afastadas, um dos pés um pouco avançado, pernas ligeiramente flexionadas, braços levantados acima dos ombros.

Como se deslocar na posição defensiva - Deslocar-se para frente, para trás e para os lados, evitando cruzar as pernas ou saltar para não perder o equilíbrio caso o adversário faça fintas; antecipar-se no sentido de ocupar espaços, impedindo as progressões e mesmo a passagem do adversário.

**Movimentação constante dos braços** - Utilizar os braços e as mãos para se apoderar da bola não dominada pelo adversário, interceptando passes, na disputa da bola rebatida, nas atitudes de defesa dos arremessos. Saber fazer uso do corpo para obstruir a ação do adversário - Barrar com o tronco o caminho do adversário, mesmo que ele não esteja com a posse da bola.

## **Para ser um bom defensor no Handebol**

- I: Analise as habilidades do adversário;
- II: Esteja sempre entre o seu adversário e a área de gol;
- III: Localize a bola sem perder tempo;
- IV: Seja determinado e agressivo, atacando sempre para se apoderar da bola;
- V: Movimente-se permanentemente, cubra os espaços, agite os braços, dificultando o trabalho do adversário;
- VI: Vigie o adversário, mas não se descuide da bola e do jogo;
- VII: Procure se antecipar para o não permitir que o adversário possa receber a bola;
- VIII: Feche os espaços para dificultar a infiltração;
- IX: Enfrente o adversário, que está com a bola, não permitindo arremessos do centro da quadra.
- X: Fale com seus colegas e esteja pronto para cobertura.

## **Sistemas Defensivos**

### **Sistema de marcação individual**

A defesa individual deve ser a mais utilizada por aqueles que estão começando a jogar. Neste tipo de defesa, a habilidade de cada defensor é fundamental, pois ele é diretamente responsável por um atacante. Caso este defensor falhe, a equipe deverá da cobertura necessária fazendo trocas de marcação. Esta situação ou condição favorece a que cada defensor não fique

limitado a sua ação individual de simplesmente marcar um dos atacantes, mas estar concentrado no jogo para desenvolver uma visão periférica observando todo o jogo e aprendendo, assim, a fazer trocas e coberturas quando necessárias.

### **Sistema defensivo por zona 3 x 2 x 1 (variação do 3 x 3)**

Sistema no qual existe a deslocação de todos para a zona onde está a bola, formando quase uma linha em relação ao eixo da mesma.

### **Sistema defensivo por zona 4 x 2**

No sistema defensivo 4 x 2, 4 jogadores colocam-se próximos da linha da área de goleiro para impedir a penetração e os arremessos dos adversários. Dois jogadores ficam próximos da linha de tiro livre, para dar maior combate aos armadores.

### **Sistema defensivo por zona 5 x 1**

No sistema 5 x 1, quando a equipe se defende, 5 jogadores colocam-se próximos da linha da área de goleiro, para impedir a penetração e os arremessos dos adversários. Um outro jogador fica próximo à linha de tiro livre, para dar combate aos armadores e interceptar os arremessos de longa distância.

### **Sistema defensivo por zona 6 x 0**

No sistema defensivo 6 x 0, temos uma ótima defesa, pois não permite uma movimentação livre do pivô contrário, tendo como ponto forte defensivo o centro da área, porém deve ser utilizado quando o adversário não possui bons armadores que arremessem forte da área de tiro livre.

### **Sistemas Ofensivos**

Todo tipo de ataque deve ser bem organizado. Entre os sistemas de ataque mais usados temos o ataque em circulação e o ataque posicional.

#### **Ataque em circulação**

É um sistema com grande movimentação e trocas sucessivas dos atacantes, sendo que a bola deverá também circular por todos os lados, até que se consiga uma situação ideal para o arremesso. Não recomendamos esse sistema para iniciantes.

#### **Ataque posicional**

É um sistema em que cada jogador ocupa sua posição específica e inicia um trabalho de passes para deslocar a defesa, criando um espaço em que um dos atacantes possa fazer o arremesso numa posição favorável, com maiores chances de gol.

### **Posicionamento Ofensivo**

Para você que está se iniciando ou deseja conhecer melhor a tática ofensiva do handebol, apresentamos uma formação básica, onde colocamos os jogadores atacantes em duas linhas, ou seja, três jogadores posicionados mais próximos à linha de tiro livre de 9 metros e outros três que se colocam próximos à área de gol ou linha dos 6 metros. A partir desse posicionamento básico, são feitas as mudanças de direção e principalmente infiltrações, abertura de espaços entre os jogadores da defesa.

Em todas as equipes sempre existe um ou mais jogadores que se deslocam dentro da quadra a fim de lançar bolas para companheiros bem colocados, confundir a equipe adversária, receber passes dos companheiros em dificuldades e fazer arremessos à distância. Esses jogadores jogam mais recuados que os companheiros e são chamados armadores (meio direita, central, meio esquerda). Eles orientam, organizam e distribuem a bola durante o jogo.

Além disso, em todo sistema ofensivo, sempre é conveniente colocar um ou mais jogadores na defesa adversária com a função de atrapalhar, confundir os jogadores da outra

equipe, criar condições para que outros companheiros possam penetrar na defesa adversária, receber passes e arremessar contra a baliza.

Além dos armadores e dos pivôs, existem jogadores que se deslocam pelas laterais da quadra adversária. Esses jogadores, como os da letra F e D da ilustração, recebem passes dos armadores e pivôs e arremessam ou penetram pelas laterais. Eles são chamados de pontas.

### **Para ser um bom atacante no Handebol**

- I. Estude bem seu marcador;
- II. Antecipadamente, tenha na cabeça a jogada que executará quando receber a bola;
- III. Seja capaz, mesmo sem olhar, de saber do posicionamento ofensivo dos seus companheiros;
- IV. Durante a condução da bola, nunca pare para pensar o que fará com ela;
- V. Não permaneça parado se movimente bastante;
- VI. Mantenha-se afastado do seu marcador;
- VII. Procure variar bastante suas ações ofensivas;
- VIII. Surpreenda seu adversário com velocidade;
- IX. Ameace sempre o arremesso ao gol;
- X. Use suas habilidades mas não seja individualista;

### **LISTA DE EXERCÍCIOS**

- 01 – Qual a posição básica defensiva do jogador de handebol?**
- 02 – Cite três características de um bom marcador no handebol.**
- 03 – Os sistemas defensivos podem ser por zona ou individual. Explique.**
- 04 – Os sistemas defensivos por zona podem ser divididos em 3X3, 3X2X1, 4X2, 5X1, e 6X0. Explique cada um deles.**
- 05-Diferencie a marcação individual da marcação por zona.**
- 06 Quais são os fundamentos básicos do handebol? Descreva-os.**
- 07- Quais são as posições básicas no Handebol? Descreva suas características.**
- 08-Quantas substituições podem ocorrer em uma partida de Handebol?**