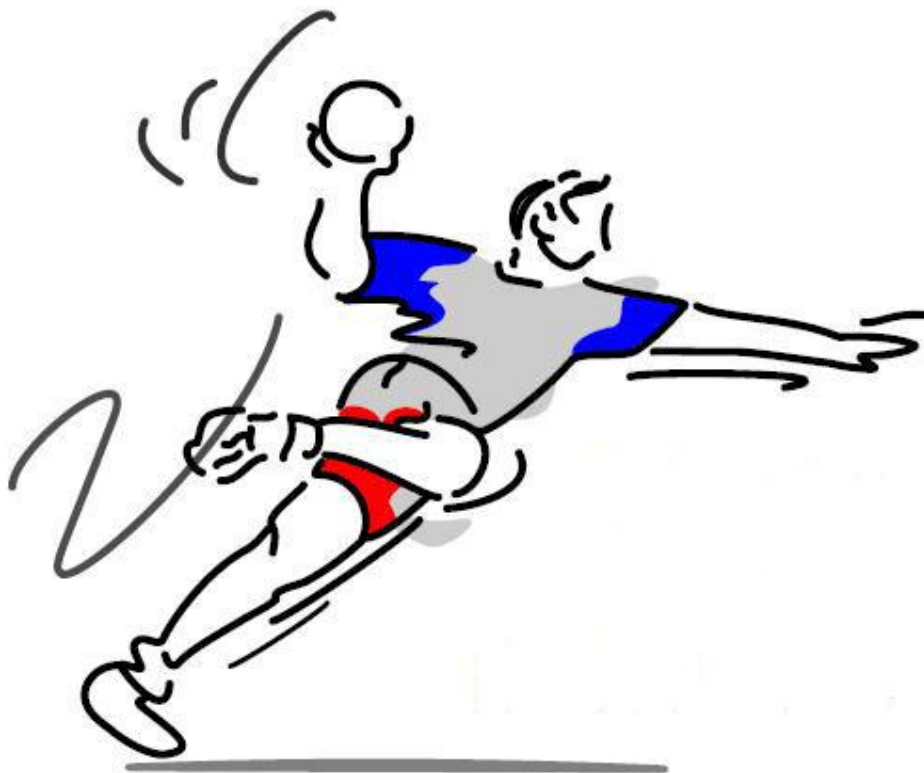


SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA/SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DE ENSINO POLICIAL MILITAR
COLÉGIO DA POLÍCIA MILITAR UNIDADE POLIVALENTE MODELO VASCO DOS REIS



EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º ANO
3º BIMESTRE



Handebol

PROFESSORES: ISMAEL, MARCUS E GERSON

Histórico Geral do Handebol

O Handebol não foi criado ou inventado, o jogo com bola é sem dúvida um dos instrumentos desportivos mais antigos do mundo e vem cativando o homem há milênios.

Na antiga Grécia era praticado um jogo chamado “Urânia”, cuja bola era do tamanho de uma maçã e jogada com as mãos, mas não possuía balizas (traves). Já os Romanos praticavam o Harpastum, que também era jogado com as mãos.

Em 1848, o professor dinamarquês Holger Nielsen criou, no Instituto Ortrup, um jogo denominado “Haandbold”. Nesta mesma época, os Tchecos realizavam um jogo chamado Hazena. Outros autores citam um jogo semelhante praticado na Irlanda e no Uruguai (El Balon, do uruguaio Gualberto Valleta).

Em 1919, o professor alemão, Karl Schelenz, reformulou o Torbal, mudando seu nome para “Handball” e, em 1920, o diretor da Escola de Educação Física da Alemanha tornou este jogo desporto oficial.

Em 1934, o Handebol é incluído como esporte Olímpico pelo Comitê Olímpico Internacional (COI); sendo jogado por 25 membros da “FIHA”

CARACTERIZAÇÃO DO HANDEBOL

O handebol é muito parecido com o futsal, porém é jogado com as mãos (do inglês: **hand** = mão e **ball** = bola.), e o jogador só pode deslocar a bola passando-a a um companheiro ou movimentando-se com ela, batendo-a sucessivamente no chão. Pode também dar três passos sem bater a bola.



A Quadra de Handebol

A quadra deve ser retangular, com um comprimento de 38 a 44m e uma largura de 18 a 22m (mas, por convenção, fala-se que as quadras de Handebol possuem comprimento de 40m e largura de 20m).

A área privativa do goleiro será determinada por um semicírculo, com raio de 6m, desde o centro do gol. Somente o goleiro pode ficar nesta área. Atacantes e defensores devem ficar fora dela (não é permitido nem pisar na linha, entretanto, pode-se pulá-la de fora para dentro, desde que se solte a bola enquanto estiver no ar).

O outro semicírculo será colocado a 9m, este sendo tracejado e determinando a linha do tiro

livre (de onde geralmente são cobradas as faltas realizadas pela defesa).



Bola

A bola é feita de couro ou material sintético. Ela deve ser esférica. Sua superfície não pode ser brilhante nem escorregadia.



Existem três tamanhos de bolas de Handebol, cada uma possui um certo peso pré-determinado e representa uma categoria específica. São denominados por H3, H2 e H1. Elas tem que ser de couro e não escorregadias. (Para uma melhor aderência e maior liberdade nas jogadas usa-se uma cola especial para Handebol, aplicando-a nas pontas dos dedos).

H3 Esta é usada para a categoria Adulto Masculino (sendo a maior bola de Handebol), deve medir no início da partida, 58,4cm de circunferência e pesar 453,6 gramas.

H2 Esta bola é usada nas categorias Adulto Feminio e Juvenil Masculino (possuindo um tamanho intermediário), deve medir no início da partida 56,4cm de circunferência e pesar 368,5 gramas.

H1 Esta bola é usada nas categorias Infantis Masculino e Feminino e Juvenil Feminino.

Objetivo do Jogo

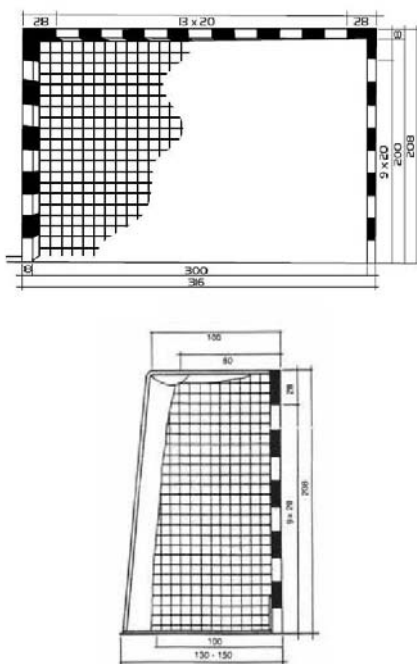
O objetivo do jogo é arremessar a bola no gol adversário, conquistando um ponto cada vez que a bola entra no gol. Os jogadores de defesa devem proteger o seu gol, tentando impedir os arremessos, porém não é permitido segurar, empurrar ou colocar em risco qualquer jogador adversário.

A equipe que marcou mais gols do que o adversário é a vencedora. O jogo é considerado empatado se ambas as equipes marcaram o mesmo número de gols ou não converteram gol nenhum.

A Baliza ou Meta

A baliza possui largura interior de 3m e altura de 2m. Em frente e ao meio de cada baliza, e a

uma distância de 7m, traça-se uma linha paralela à do gol, de 1m de comprimento e chamada de marca dos 7m (penalidade máxima), este lance apenas é ordenado com a execução de uma falta grave sobre o adversário enquanto este atacava a meta da defesa.

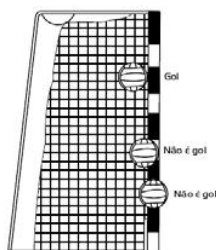


O gol

Um gol é marcado quando toda a bola ultrapassa completamente a largura da linha de gol, desde que nenhuma violação às regras tenha sido cometida pelo arremessador, companheiro ou oficial de equipe antes ou durante o arremesso. O árbitro de fundo confirma com dois apitos curtos e mostra o gesto manual nº 12 que o gol foi marcado.

Um gol deve ser validado, se há uma violação das regras por um defensor, mas a bola ainda entra na baliza.

Um gol não pode ser validado, se um árbitro ou o cronometrista interrompeu o jogo antes que a bola tenha cruzado completamente a linha de gol.



Início do Jogo

O jogo é iniciado no centro da quadra pela equipe que vencer o sorteio da posse da bola. A outra equipe deve ficar em sua área a três metros da bola. Após o apito do árbitro os jogadores podem movimentar a bola em qualquer direção.

Após o gol, os jogadores do time que sofreu o gol tem que sair com a bola do meio de campo e para trás, porém não é necessário que todos os jogadores do outro time estejam em seu campo.

Composição da Equipe:

Cada equipe é composta por 14 jogadores, dos quais 6 de quadra, 1 goleiro e o restante na reserva (7 jogadores), portanto, no total, a equipe de handebol é formada por 14 jogadores. Estes devem estar devidamente uniformizadas, a numeração dos jogadores deve ser visível e obrigatória.

Nenhuma equipe pode iniciar o jogo sem que tenha o mínimo de cinco jogadores em campo (4 na linha e 1 no gol). Se uma equipe não apresentar os cinco jogadores para iniciar o jogo, será desclassificada e a vitória será da equipe adversária por W x O.

Tempo de Jogo

A duração de cada tempo é de 30 minutos, com intervalo de 10 minutos (Nas olimpíadas de Atlanta foi permitida a utilização de tempo, como no Voleibol).

Os Árbitros

Os oficiais contam com a participação de dois árbitros, um secretário, um cronometrista.

CARACTERÍSTICAS DOS JOGADORES DE HANDEBOL

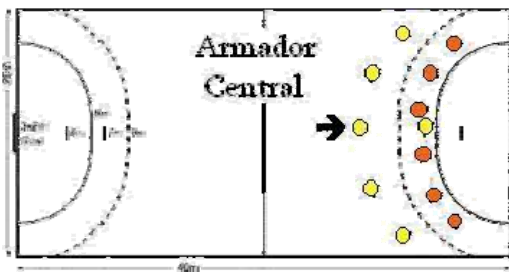
Goleiro

Defende o gol de uma determinada equipe, sendo o único que tem acesso livre à área defensiva. Pode, entre outras coisas, defender a bola com os pés e sair da área sem o domínio da bola.

Um bom goleiro precisa ter um reflexo rápido, boa antecipação de onde o atacante pretende arremessar, habilidade de ajustar força e total concentração. Além de possuir muita coragem, reflexo e percepção espacial, o goleiro deve orientar a sua equipe na parte defensiva, pois é ele que está de frente para toda a movimentação da sua equipe e dos adversários. Outra característica que deve ser desenvolvida em um bom goleiro deve ser a de realizar passes longos precisos, pois, na maioria das vezes, é das suas mãos (após uma defesa ou reposição de bola em jogo) que partem os contra-ataques da equipe.

Armador Central

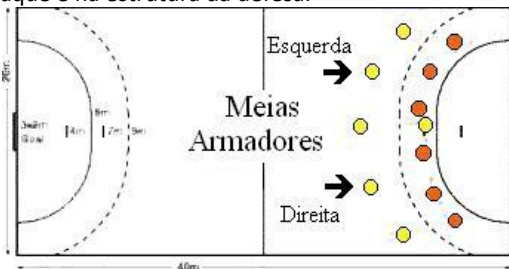
Este jogador esta no centro do ataque e comanda o curso e o tempo do mesmo, tem a função de organizar a equipe e comandar as jogadas previamente ensaiadas.



O armador pode ser um pouco mais baixo, porém é geralmente o mais experiente jogador do time, deve saber arremessar com força e ter um grande repertório de passes. Deve saber fazer a leitura da equipe adversária e, para isso, é importante ter uma boa visão de jogo. Rápida leitura do jogo, comando, precisão nos passes e bom arremesso de longa distância são as principais características do jogador que joga nesta função. E ainda, deve servir de exemplo de técnica e equilíbrio psicológico para toda a sua equipe.

Meias (Direita e Esquerda)

Existem dois meias num time de handebol: o meia direita e o meia esquerda. Posicionam-se entre os pontas e o armador, sendo fundamentais no engajamento e coordenação do ataque e na estrutura da defesa.

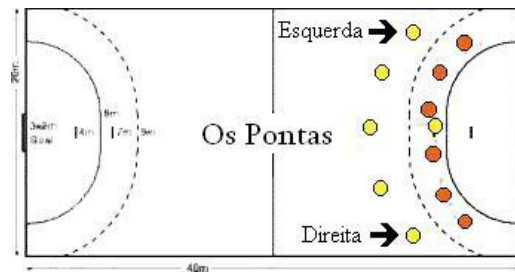


Normalmente, os alunos/atletas que desempenham a função de meias são os principais finalizadores da equipe. São geralmente jogadores fortes e altos (No masculino variam de 180cm a 210cm e no feminino variam de 175cm a 190cm), que possuem excelentes arremessos e grande poder de infiltração. Alguns possuem boa visão de jogo e, além de finalizarem, municiam com seus passes os pontas e pivôs.

Com seu posicionamento afastado, são capazes de assegurar um equilíbrio defensivo à sua equipe. Em verdade, são os primeiros jogadores a partir para a formação da defesa, retomada da posse de bola e, por do contra-ataque.

Pontas (Direita e Esquerda)

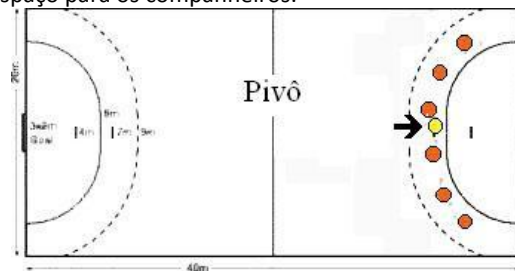
O nome já diz. São atletas que jogam nas extremidades laterais da quadra. Num time existem dois pontas, um esquerdo e outro direito. Normalmente jogam bem abertos para atrair a atenção dos defensores, deixando o meio da área menos congestionado.



Os alunos/atletas na função de ponta, geralmente, são jogadores muito rápidos que são essenciais na execução dos contra-ataques. Devem ter uma técnica muito apurada de fintas e principalmente de arremessos, pois normalmente finalizam das laterais ou cantos da quadra, onde os ângulos são muito fechados.

Pivô

O "coringa" do time no ataque, joga infiltrado na defesa do adversário, fazendo bloqueios para os companheiros e recebendo bolas entre as linhas de 6 e 9 metros, em frente à área do goleiro adversário, aluno/atleta que necessita ter um grande repertório de movimentação e de arremessos, pois sua função é posicionar-se na defesa adversária para abrir espaço para os companheiros.



Normalmente, joga de costas para o gol, necessitando ter uma boa percepção de espaço para fazer arremessos após giros.

Defesa

Este desenho mostra as posições básicas da defesa.



Os jogadores na defesa precisam trabalhar em equipe. Comunicação é absolutamente vital. Onde está o pivô? Quem está marcando quem? Aonde está o foco do ataque? No nível de elite do Handebol, existem times que possuem jogadores especializados na defesa, que são fisicamente grandes, muito fortes, rápidos e com muita concentração. Esses jogadores ainda possuem a habilidade de detectar o foco do ataque e se adaptar as mudanças nas jogadas.

Defensores situados no meio precisam ser muito fortes e altos para impedir os ataques dos meias e conter os pivôs.

O goleiro é vital na defesa. Um bom goleiro pode representar mais de 50% da performance de um time. Quando a defesa é penetrada, o goleiro é a última barreira ao atacante. Ele precisa ter um reflexo rápido, boa antecipação de onde o atacante pretende arremessar e habilidade de ajustar força, reflexos e total concentração (eliminado qualquer coisa que não seja referente ao jogo) focando seu objetivo final, a defesa. O goleiro também deve se comunicar com seu time, (pois possui maior visão de jogo por estar fora dos lances de ataque) incentivando e alertando a defesa; e auxiliando e orientando seus companheiros no ataque.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

A base do jogo são os fundamentos (ou conteúdos) que compõem o jogo, que no caso do handebol temos: a posição de base, manejo de bola (a empunhadura, o passe e a recepção), condução de bola (o drible, a progressão e a finta) e o arremesso,

Os fundamentos são os movimentos básicos realizados no jogo e que dão as características próprias da modalidade desportiva, sem as quais ela não existiria.

A técnica é a melhor forma de se executar os movimentos fundamentais do jogo com eficiência e economia de esforço.

Tanto as atividades ofensivas como defensivas necessitam de um ponto de partida que garanta um posterior êxito. No caso do handebol o(s) ponto(s) de partida. A base do jogo são os fundamentos (ou conteúdos) que compõem o jogo, que no caso específico do handebol podem ser divididos em:

- Fundamentos de ataque;
- Fundamentos de defesa;
- Fundamentos de goleiro;

Fundamentos Técnicos de Ataque

Os fundamentos de ataque podem ser divididos em:

- Habilidades técnicas básicas;
- Encadeamento de elementos técnicos simples;
- Capacidades táticas básicas;

Manejo ou manuseio de bola

A técnica do manejo (manuseio) de bola é composta pelo passe, recepção e empunhadura. Estas técnicas precisam ser muito bem desenvolvidas, pois é por meio delas que os jogadores trocam passe entre si. Uma execução mal feita pode ocasionar a perda da posse de bola, dando oportunidade ao adversário para realizar uma ação ofensiva.

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.



O Passe

O passe pode ser definido como a ação de enviar a bola ao companheiro de equipe. Assim como a recepção e o drible, o passe faz parte da técnica individual de cada jogador e deve ser treinado até se conseguir a maior precisão possível.



Os passes podem variar quanto à trajetória (o direto, o parabólico e o picado); à distância (curta, média e longa); à posição de execução (parada, em deslocamento e em suspensão), e à mecânica de execução (ombro, sobre a cabeça, de peito, com reversão e pronação).

O passe mais comum é o passe de ombro realizado com uma das mãos que permite maior velocidade na movimentação e maior possibilidade de fintas.

Recepção

A recepção é outro fundamento técnico cujo objetivo maior é que o jogador domine a bola que está sendo passada para ele. No handebol existem 3 tipos de recepção: **recepção alta**, **recepção média** e **recepção baixa**, ou seja, depende da altura que a bola está sendo recepcionada.

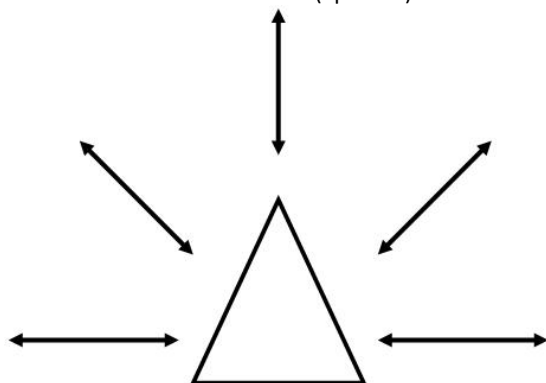
Esse fundamento deve ser feito com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas (parte interna) voltadas para frente. Atualmente existem atletas que realizam a recepção com uma das mãos.



Para se iniciar o aprendizado da recepção, é importante que se execute os 3 tipos de recepção juntamente com os passes, sendo que o objetivo inicial do treino deve ser o domínio correto da bola para que a mesma não saia da posse de sua equipe.

Movimentos do jogador na quadra

São quase todos os deslocamentos feitos com ou sem a posse da bola. Com a posse da bola ele pode ser realizado através de um, dois ou no máximo três passos em qualquer direção ou mesmo sem deslocamento. Lembramos que um passo no handebol é dado toda vez que se levanta um dos pés do chão e se torna a colocá-lo (apoiá-lo).



Trata-se dos seguintes

movimentos; -Desmarcação;
-Sprint de 05 a 30 metros; -Frenar;
-Corrida de costas e lateral; -Mudanças de direção; -Saltos;
-Inclinação brusca do corpo para a recuperação de bolas baixas.

Condução de Bola

Para conduzir a bola no handebol, podemos utilizar o drible e a finta.

Dribles

O drible é um fundamento técnico utilizado como recurso que visa primariamente progredir em direção ao gol adversário. No handebol existem 2 tipos de dribles: **o drible alto**, utilizado para deslocamentos em grande velocidade e fundamental para um bom contra-ataque; **o drible baixo**, utilizado basicamente para a proteção de bola. Os principais objetivos do drible, além de melhorar a proteção e o deslocamento com a bola, são: fintar a defesa, sair da marcação e conquistar uma posição de arremesso favorável.

O drible é a ação de impulsionar e dirigir a bola em direção ao solo, uma ou mais vezes, sem perder o controle da mesma. O drible serve para progredir na quadra ou reter a bola em situação especial.



Existem variados tipos de dribles:

- **Drible de passe:** você finge passar a bola e quica para entra na defesa
- **Giro de braço:** você espera a defesa chegar e gira o braço por cima do defensor.
- **Cubana:** essa finta você recebe a bola em movimento (no ar) caí com os dois pés juntos e conta como zero passo ai da os três passos em direção ao gol
- **Finta de arremesso:** você pula pra arremessar e em vez de arremessar a bola no alto bate ao lado da costela adversaria, por isso também conhecido como quebra costela.

No trabalho de desenvolvimento do drible 2 problemas devem ser combinados na hora de elaborar e executar uma atividade: melhorar a técnica do drible ao mesmo tempo que dotar este fundamento de uma função tática dentro do contexto do jogo. É importante também conscientizar o jogador de que o drible somente deve ser utilizado quando realmente for necessário; isto é fato porque o drible no handebol não é a primeira opção de progressão. O uso dos 3 passos se constitui em uma grande vantagem para o jogador e por isso deve ser priorizado, sendo, portanto, a primeira opção.

Os principais erros observados na execução do drible e que devem ser corrigidos são: driblar olhando para a bola, driblar sem progredir, driblar sem uma função tática e driblar sem proteger a bola.

1. Ritmo Trifásico - (conhecido entre os atletas como "3 passadas") é considerado pela literatura específica do método parcial como um fundamento onde o jogador dá três passos à frente e em direção a meta adversária com a posse da bola.

2. Duplo Ritmo Trifásico - (conhecido entre os atletas como "dupla passada") é considerado pela literatura específica do método parcial como um fundamento onde o jogador dá "sete" passos com a posse da bola, sendo obrigatoriamente realizados à frente, da seguinte forma: os três primeiros passos são dados com a posse da bola imediatamente após ter recebido a mesma, e simultaneamente na execução do quarto passo o jogador terá que quicar a bola no solo uma vez, tornar a empunhá-la e dar mais três passos com a bola dominada. Ao final do sétimo passo ele terá obrigatoriamente que passar ou arremessar a bola. A literatura indica que o primeiro passo deverá ser executado com a perna contrária ao braço que realizará o arremesso.

Finta

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

Arremesso

É a finalização da ação ofensiva. É um fundamento realizado sempre em direção ao gol. A mecânica do arremesso se assemelha ao do passe de ombro – a bola deve ser empunhada, palma da mão voltada para frente, cotovelo ligeiramente acima da linha do ombro, a bola deve ser levada na linha posterior a da cabeça e no momento do arremesso ser empurrada para frente com um movimento de rotação do úmero.



É um fundamento que necessita de muita precisão e força e toda ação tática coletiva deve tentar favorecer o arremesso em situações propícias.

Os arremessos podem ser executados nas seguintes situações: parado (normalmente em tiro de 7 metros); em movimento (aumenta a força do arremesso); em suspensão (no salto), e em queda.

Para um bom arremesso não basta boa técnica e força. O jogador que arremessa deve ter uma boa percepção da colocação do goleiro e dos locais que oferecem maior possibilidade de sucesso. Os cantos superiores e inferiores da trave são os locais mais vulneráveis.

Os arremessos podem ser classificados em função da forma de execução:

- **Com apoio:** significa que um dos pés do arremessador ou ambos esteja(m) em contato com o solo.
- **Em suspensão:** significa que no momento do arremesso não há apoio de nenhum tipo do arremessador com o solo.
- **Com queda:** significa que após a bola ter deixado a mão do arremessador, o mesmo realiza uma queda, normalmente a mesma se dá dentro da área adversária e de frente – arremesso bastante comum entre os pivôs e eventualmente entre os pontas.
- **Com rolamento:** significa que após a bola ter deixado a mão do arremessador, o mesmo realiza um rolamento, na maioria das vezes um rolamento de ombro. Este tipo de arremesso é mais comum entre os pontas e eventualmente por pivôs.

Cruzamento

O cruzamento é a passagem de um jogador por trás do outro em condição de recepção da bola. Trata-se de uma combinação de ação em frente

aos adversários para desarticula-los de suas funções defensivas, confundindo-os na correlação de marcação e favorecendo as atitudes do ataque.

Esta ação pode ser simples – quando apenas dois atletas participam da jogada - ou duplo, com mais de dois.

Em geral, estas ações se estabelecem entre os atletas que estão próximos, mas podem ainda acontecer entre qualquer correlação de jogadores, como, por exemplo, entre um ponta e um armador central.

Fundamentos Técnicos de Defesa

São os gestos individuais específicos do handebol que são utilizados para o desenvolvimento do jogo, na defesa.

Entendemos por técnica defensiva, todos os movimentos ou gestos que o jogador faz para defender sua meta. O jogador pode defender utilizando a técnica defensiva para DEFESA INDIVIDUAL ou a técnica defensiva para DEFESA POR ZONA.

Defesa Individual

As Habilidades técnicas básicas são:

- Posição de base
- Deslocamentos
- Intercepção e distribuição
- Marcação
- Uso do corpo

Posição de Básica de Defesa

É a postura que deve adotar os jogadores, posicionando-se para intervir na próxima ação defensiva com rapidez.

O objetivo principal da posição básica defensiva é buscar uma posição ideal para intervir na ação posterior de maneira eficiente e rápida.



A posição de base é utilizada especialmente no momento da recepção e o passe da bola, para iniciar uma corrida, na frenagem do corpo, nas fintas e nos arremessos.

- **Braço/antebraço:** estendido para a lateral, cotovelo semi-flexionados, com a borda radial para cima.
- **Mãos:** espalmadas, voltadas p/ frente e á altura do obro.

- **Tronco:** com leve inclinação á frente.
- **Pernas:** com abertura lateral, paralelas, joelhos levemente flexionados.

Deslocamentos de Defesa

É a ação de mudar de um lugar para outro, na zona de defesa, buscando um melhor posicionamento defensivo.

É utilizado na zona de defesa, quando o adversário prepara a finalização com os seguintes objetivos: acompanhar a trajetória da bola; posicionar frente o adversário com bola; dar cobertura ao companheiro; fazer a marcação; efetuar o bloqueio.

Intercepções e distribuição

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.

Marcação

É a ação de fixar o adversário com o fim de neutralizar seus movimentos, gestos ou jogadas, evitando assim que penetre ou lance a bola em direção à baliza.

Objetivos:

- Controlar o adversário
- Impedir a progressão e penetração
- Interceptar a bola
- Evitar o arremesso

Uso do corpo

Barrar com o tronco o caminho do adversário, mesmo que ele não esteja com a posse da bola.

Bloqueio Defensivo

É a ação de cortar a trajetória da bola, após ser lançada pelo adversário na direção á baliza, além de evitar, em alguns casos o próprio lançamento. Podem-se diferenciar as seguintes situações:

1. Em apoio com as duas mãos: é utilizado para deter arremessos em apoio. O defensor deverá ter os braços paralelos em elevação superior, mãos abertas e unidas. Os membros superiores no momento do bloco deverão “atacar” a bola.

2. Em apoio com uma mão: é utilizada para deter arremessos apoiados a altura do quadril e por baixo, o braço deverá elevar-se lateralmente com a mão aberta e os dedos bem afastados procurando “atacar” a bola no momento do bloco ou bloqueio defensivo.

3. Em apoio com as duas mãos e flexão lateral do tronco: é utilizado para deter arremessos apoiados em inclinação lateral. A estrutura do movimento é semelhante à técnica descrita anteriormente, com as duas mãos e flexão lateral do tronco.

4. Em suspensão com as duas mãos: é utilizado para deter arremessos em suspensão. A estrutura do

movimento é semelhante ao item Nº 1, acrescida da suspensão vertical.



5. Em suspensão com as duas mãos e flexão lateral do tronco: é utilizado para deter arremessos em suspensão com meia inclinação. A estrutura do movimento é semelhante à anterior com flexão lateral do corpo no momento da realização do bloco ou bloqueio defensivo.

6. Muro: consiste na utilização do bloco ou bloqueio defensivo em situações de jogo (livres, livre direto no final do jogo), por 4, 5 ou 6 jogadores. A técnica de execução nestas circunstâncias é semelhante às descritas anteriormente. Esta situação pressupõe uma atitude coletiva muito forte e de um grande entre ajuda.



Regras básicas para o defensor:

1. Posicionar entre o gol e o atacante;
2. Observar e marcar o braço de arremesso;
3. Manter-se na posição básica em equilíbrio;
4. Observar seu constantemente seu oponente;
5. Evitar a penetração;
6. Observar e acompanhar a trajetória da bola;
7. Evitar o bloqueio ofensivo;
8. Marcar o pivô;
9. Sair no momento oportuno para a marcação ou bloqueio.

Fundamentos Técnicos do Goleiro

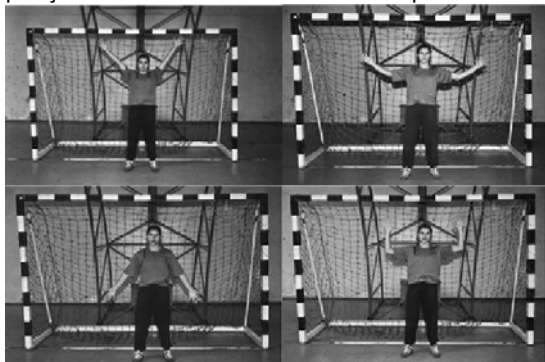
Distinguimos como técnica do goleiro o conjunto de ações específicos que o goleiro desenvolve em suas ações em um jogo. São estas:

- A posição de base;
- Deslocamentos do goleiro;
- Recepção de bola;
- As defesas aos arremessos;
- Os saltos,
- As fintas do goleiro;
- O passe e o arremesso do goleiro.

Posição de Base do Goleiro

É a posição ideal que deve adotar o goleiro para a intervenção oportuna com rapidez e segurança, a partir do momento que é solicitado para a defesa.

Existem quatro tipos de posição dos braços de um goleiro de Handebol: Em "V", em "W", em "V" invertido e com os braços a 90°. As pernas ligeiramente afastadas (na linha dos quadris) e braços estendidos acima da cabeça formam o "V", flexionados ao lado da cabeça formando o "W" e com os braços para baixo o "V" invertido. Nas quatro posições as mãos devem estar voltadas para frente.

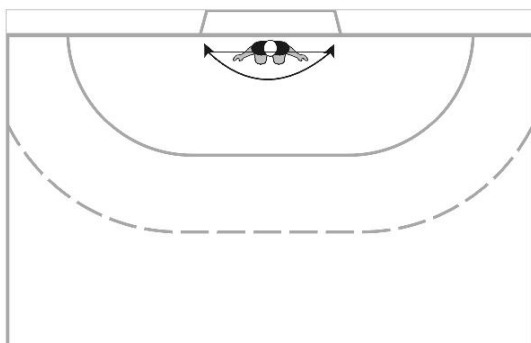


Deslocamentos do Goleiro

É a ação de movimentar-se de um lado a outro na baliza. Existem três tipos de deslocamentos realizados pelos goleiros de handebol, e são eles:

- **Semicírculo:** Acompanha a troca de passes da equipe atacante. Parte da posição básica em deslocamento lateral, mantendo sempre o corpo voltado para a bola.

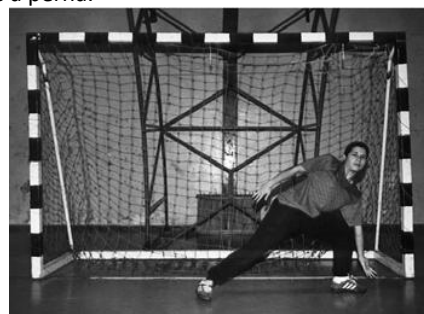
DESLOCAMENTO DO GOLEIRO



- **Ataque a bola:** Feito para frente, em um momento em que o atacante adversário está sozinho contra o goleiro. Normalmente utiliza a defesa em X.



- **Ponta:** Feito em um ataque pela ponta, em que o goleiro fecha o seu canto com o corpo e o outro com a mão e a perna.



Defesas

Dentre os diversos tipos de defesas existentes, citamos as mais praticadas pelos goleiros de handebol:

- **Defesa em Y:** Goleiro mantém uma perna de apoio no solo e lança a outra perna junto aos braços, na direção da bola.



- **Defesa em X:** Salto com os dois pés juntos, afastando as pernas no ar e fazendo o mesmo com o braço. É utilizada em lances onde o atacante está sozinho contra o goleiro.

- **Defesa Meia Altura:** Salto lateral com a perna, lançando os braços em direção a bola.

- **Defesa Abaixo:** Pode ser feita com as pernas afastadas, flexionando o joelho e posicionando uma das mãos ao lado da perna e a outra mão por entre as pernas e também pode ser realizada flexionando o tronco e juntando as pernas rapidamente, com os braços estendidos ao longo das pernas evitando com que a bola passe por entre as pernas.

FUNDAMENTOS TÁTICOS

Tática

Um conjunto de ações, individuais e coletivas, que os jogadores de uma equipe realizam de forma organizada e racional com o objetivo de sobrepujar os atletas e as equipes adversárias.

Caracterizam a Tática

- Busca pela superioridade numérica;
- Ajuda recíproca;
- Variação das ações;
- Disciplina (manutenção de postos, respeito ao plano e execução de ações no momento oportuno);
- Objetividade na realização das ações.

Tática Individual:

É o conjunto de ações individuais utilizadas por um jogador, em sua luta contra um ou mais adversários, quando encontra-se numa fase de defesa ou de ataque.

Recursos Táticos Ofensivos Individuais

-**Finta Sem Bola:** É a ação que o aluno realiza com o objetivo de criar uma condição favorável de receber a bola.

-**Finta de Passe:** É a execução do movimento de passe numa direção sem a sua execução, com o objetivo de criar condições de movimentações dos colegas de equipe.

-**Quebra de Sentido:** Ação que tem como objetivo, através do retorno da bola, criar superioridade no lado da defesa que a bola estava. (tática individual)

- **Penetração:** São corridas com ou sem bola realizadas por 1 ou mais jogadores que tem o objetivo de criar superioridade em determinados postos específicos.

Recursos Táticos Defensivos Individuais

-**Mudança de Postura Defensiva:** São reações do defensor de acordo com a ação dos atacantes.

-**Dissuasão:** É a ação defensiva que o adversário não terá condições de receber a bola.

- **Pressão em Postos Específicos:** É diminuir os espaços dos atacantes em determinados pontos da quadra.

- **Dar o Espaço Vazio:** Proporcionar uma ilusão ao atacante de pouco espaço de ação.

-**Bloqueio Defensivo:** É o gesto utilizado pelos jogadores de defesa para impedir a trajetória da bola ao gol.

Tática de Grupo:

É o conjunto de ações coletivas utilizadas por 2, 3 ou 4 jogadores sem ou com bola, em sua luta contra um ou mais adversários, objetivando criar superioridade numérica, quando encontra-se numa fase de defesa ou de ataque.

Recursos Táticos Ofensivos de Grupo

- **Cortina:** Parada ou passagem de um ou mais jogadores de ataque na frente do defensor;

- **Cruzamento:** É um procedimento tático ofensivo entre dois ou mais jogadores;

- **Bloqueio Ofensivo:** É a ação do jogador de ataque que impede a movimentação do defensor, criando assim uma superioridade numérica para o jogador que está com a bola. Os bloqueios ofensivos podem ser feitos de costas ou de frente, com boa base.

- **Finta de Passe e Finta sem Bola ao mesmo Tempo;**

Recurso Tático Defensivo de Grupo

- **Troca De Marcação:** É a ação dos defensores a uma posterior ação dos atacantes que pode ser, um cruzamento, uma penetração;

Tática Coletiva

É o conjunto de ações coletivas utilizadas por 5 ou mais jogadores sem ou com bola, objetivando criar superioridade numérica, quebra de sequência de passes, quando encontra-se numa fase de defesa ou de ataque.

Sistema Tático Defensivo

No handebol são usados sistemas defensivos como o 3x2x1, 5x1, 6x0, 4x2, 3x3 e 1x5. O sistema mais utilizado é o 6x0, onde se encontram 6 jogadores defensivos posicionados na linha dos 6 metros. A defesa 5x1 também é bastante utilizada onde 5 jogadores se posicionam na linha dos 6 metros e um jogador (bico ou pivô) se posiciona mais à frente que os outros. Não existem categorias e idades exatas para se utilizar cada tipo de defesa, isso depende da postura tática do defensor e, principalmente, da postura da equipe adversária. Além disso, nos jogos entre equipes de alto nível técnico, é comum a variação de formações de defesa durante o jogo, com o objetivo de confundir o ataque adversário.

Sistema defensivo 6x0

O Sistema Defensivo 6x0 significa seis na linha de defesa, ou seja, o goleiro vai para a barreira junto com o time.

Sistema defensivo 5x1

O Sistema 5x1 consiste em cinco jogadores na primeira linha de defesa, e um na segunda linha, chamado de Bico, responsável por tentar interceptar passes ou adiantar qualquer investida contra sua baliza.

Sistema defensivo 4x2

O Sistema 4 x 2 traz 4 jogadores na primeira linha e dois na segunda linha, sendo pouco usado por dar bastante mobilidade para os pivôs e ponteiros.

Sistema defensivo 3x2x1

Se encontram três jogadores na primeira linha, dois na segunda e um na terceira linha, bastante adiantado. Facilita e agiliza a ligação para contra-ataque.

Sistema defensivo 5+1

São cinco jogadores na primeira linha e um fazendo marcação individual, geralmente no jogador que mais se destaca no ataque adversário.

AS PRINCIPAIS REGRAS DO HANDEBOL

Manejo de bola

É Permitido: lançar, agarrar, parar, empurrar ou golpear a bola usando as mãos (abertas ou fechadas), braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos.

Segurar a bola durante o máximo de 3 segundos mesmo se ela está no chão.

Fazer o máximo de 3 passos com a bola na mão. Passar a bola de uma mão para a outra sem perder contato com ela. Jogar a bola enquanto ajoelhado, sentado ou deitado no solo.

Não é permitido: Tocar a bola com o pé ou com a perna abaixo do joelho, exceto quando a bola for arremessada por um adversário. O jogo continua se a bola tocar num árbitro dentro da quadra.

Comportamento com o adversário

Utilizar os braços ou as mãos para se apoderar da bola. É permitido tirar a bola da mão do adversário, com a mão aberta, não importa de que lado e bloquear o caminho do adversário com o corpo. É proibido arrancar a bola do adversário com uma ou com duas mãos, assim como bater com o punho na bola que o mesmo tem nas mãos.

Substituições

O número de substituições é ilimitado, mas deve ser feito em um espaço de 4,45m, partindo da linha central da quadra (para realizar as substituições, basta que o jogador a ser substituído saia completamente da quadra).

Área do gol

Somente o goleiro pode permanecer na área de gol. O adversário que entra nesta área é punido com a posse de bola do outro time. Se alguém invadir a área do golo antes de ter lançado a bola, estará sujeito a uma punição, e se o gol for feito será anulado.

Tiro de Saída

Acontece no início, reinício do jogo e após cada gol.

Para a execução do tiro de saída o cobrador deve ter, pelo menos, um dos pés sobre a linha central, podendo se posicionar até 1,5m para direita ou esquerda nesta linha;

A equipe adversária deve estar distante, no mínimo, 3 metros do executante do tiro;

É necessário aguardar o apito do árbitro para executar a cobrança. Cobrança essa que deve ser realizada dentro de 3 segundos;

O executante do tiro pode passar a bola para um companheiro ou arremessá-la direto à baliza adversária;

Após um gol, os adversários do executante do tiro podem estar em ambos os lados da quadra;

Ao executante do tiro não é permitido quicar a bola e agarrá-la e nem colocá-la no solo e tornar a pegá-la;

Tiro de Lateral

Acontece quando a bola sai da quadra pela linha lateral ou pela linha de fundo após tocar em alguém da defesa (exceto o goleiro);

Para cobrar o tiro, o executante deve estar pisando sobre a linha lateral e os adversários devem estar a 3m de distância do cobrador;

A bola deve ser passada ou arremessada ao gol; não há necessidade de aguardar o apito do árbitro para cobrar o lance.

Tiro de Meta

Acontece quando a bola sai pela linha de fundo sendo tocada ou não pelo goleiro;

O goleiro executa a cobrança, a qual deve ser realizada de dentro da sua área de gol. A bola pode ser passada ou arremessada à baliza adversária;

Tiro de 7 Metros

Acontece quando o jogador que vai arremessar, tendo uma clara chance de gol, é impedido por um adversário;

Tiro Livre:

Ocorre em várias situações, dentre elas destaca-se:

- Dar mais de 3 passos com a bola na mão;
- Goleiro sai ou retorna para a área estando de posse da bola;
- Goleiro toca na bola que se encontra fora da área, estando o mesmo dentro dela;
- Invasão da área;
- Segurar a bola por mais de 3 segundos;
- Quicar a bola com as 2 mãos ao mesmo tempo;
- Jogador quica, segura e novamente quica a bola (drible irregular);
- Jogador toca na bola com qualquer parte do corpo abaixo do joelho.;
- Jogo passivo;
- Arrancar ou bater na bola que está na mão do adversário;
- Segurar ou empurrar o adversário;
- Ao cometer erros de execução dos tiros (meta, lateral, 7m, livre, saída); etc.

CURIOSIDADES DO HANDEBOL

- Embora seja praticado por milhares de pessoas em nosso país, a equipe brasileira ainda não conseguiu ganhar medalha olímpica, nem título mundial no handebol.
- O handebol estreou-se nos Jogos Olímpicos de Berlim em 1936, contudo naquela altura ainda se jogava com 11 jogadores cada equipa;
- A Alemanha foi a primeira seleção a vencer a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos precisamente no seu país;
- A partir dos Jogos Olímpicos de Londres em 1948 o handebol ficou de fora das modalidades oficiais só retornando nos Jogos Olímpicos de Munique em 1972;

- A primeira equipe não europeia a vencer a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos foi a Coreia do Sul, seleção feminina, nos Jogos de Seul de 1988 e em Barcelona em 1992;

- No setor masculino só venceram ainda equipes europeias nos Jogos Olímpicos, demonstrando a hegemonia dos países europeus nesta modalidade;

- A seleção masculina Norte-americana que participou nos Jogos Olímpicos de Atlanta em 1996 foi convocada de forma peculiar. Como a modalidade não é muito conhecida nos EUA foram convidados jovens atletas de basquetebol, basebol e futebol americano que tinham estatura, massa muscular e impulsão, mas que não jogavam bem nas modalidades que praticavam. Os atletas escolhidos treinaram durante quatro anos e ficaram em 9.º lugar nos Jogos Olímpicos de Atlanta;

- A seleção masculina da Alemanha, país onde foi criada a modalidade, nunca ganhou uma medalha de ouro em competições indoor;

- Roswitha Krause conquistou nos Jogos Olímpicos de Montreal em 1976 a medalha de prata pela seleção da Alemanha Oriental, contudo a curiosidade vem que 8 anos antes nos Jogos Olímpicos do México em 1968, ela tinha subido ao pódio olímpico para receber a medalha de bronze de natação nos 4x100m livres;

- A Confederação Brasileira de Handebol - CBHb foi fundada em 1º de junho de 1979. Até aquela data o Handebol Brasileiro fazia parte da Confederação Brasileira de Desportos - CBD. A desvinculação da CBD foi feita para atender uma determinação do MEC;

- O último campeão olímpico (Londres 2012) foi a França (homens) e a Noruega (Mulheres).

- No handebol, ao contrário do futebol, um jogador destro prefere jogar pela esquerda, e um jogador canhoto prefere atuar pela direita. É porque assim seu braço de arremesso ficará pelo lado de dentro da quadra, e por isso com maior ângulo para a finalização.

- Os atletas utilizam uma cola especial nas mãos para ter um contato mais firme com a bola. É por isso que as bolas de handebol sempre parecem sujas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- LIVRO: Almanaque dos Esportes, Editora Europa, 2009.

- LIVRO: A História dos Esportes, Orlando Duarte, 4ª ed. Editora Senac, SP, 2004.

- LIVRO: Fique por Dentro – Esportes Olímpicos, Benedito Turco. - Rio de Janeiro. Casa da Palavra: COB, 2006.

- LIVRO: O Guia dos Curiosos: esportes 3ª ed. Marcelo Duarte, Editora Panda Books.

- SITE: Confederação Brasileira de Handebol - <http://www.brazilhandebol.com.br/>

Questionário

1. Em que ano foi que o COI (Comitê Olímpico Internacional) inclui o handebol como esporte Olímpico?

- a) 1934
- b) 1999
- c) 2012
- d) 2000
- e) 1959

2. Em que país ocorreu o primeiro campeonato mundial de handebol?

- a) Brasil
- b) Alemanha
- c) Espanha
- d) Estados Unidos
- e) Japão

3. Quantos títulos mundiais o Brasil já conquistou no handebol?

- a) 10 títulos
- b) 3 títulos
- c) 1 título
- d) 0 títulos
- e) 2 títulos

4. Handebol é jogado com:

- a) Os pés
- b) As mãos e os pés
- c) As mãos
- d) com qualquer parte do corpo

5. Qual é o objetivo do Handebol?

- a) Fazer cestas
- b) Marcar gol na baliza adversária.
- c) Evitar sofrer gols na própria baliza.
- d) As duas anteriores estão certas.

6. Onde se inicia o jogo de Handebol?

- a) A meio campo.
- b) Junto de uma das balizas.
- c) Na linha lateral.
- d) Na linha de fundo.

7. Após a marcação de um gol o jogo de handebol reinicia com a bola ao centro. Para reiniciar o jogo é necessário:

- a) Que cada equipa esteja no seu meio campo.
- b) Que os jogadores apenas comecem com a bola no centro independentemente de onde se encontram os outros jogadores.
- c) Que apenas a equipa que vai reiniciar o jogo esteja no seu meio campo.
- d) Nenhuma das alternativas

8. As dimensões da quadra de handebol:

- a) 45x30m
- b) 50x30m
- c) 40x20m

- d) 60x40m
- e) 50x50m

9. De que material a bola do jogo deve ser?

- a) couro ou borracha
- b) Borracha ou outro material qualquer
- c) borracha
- d) qualquer material
- e) couro ou outro material sintético

10. Em um time, quantos jogadores podem estar presentes na quadra?

- a) 7 jogadores e 1 goleiro= 8 em quadra
- b) 4 jogadores e 1 goleiro= 5 em quadra
- c) 6 jogadores e 1 goleiro= 7 em quadra
- d) 5 jogadores e 1 goleiro= 6 em quadra
- e) 9 jogadores e 1 goleiro= 10 em quadra

11. Quais são as medidas interiores exigidas da meta?

- a) 1.92 x 2.92 metros;
- b) 2.00 x 3.00 metros;
- c) 2.05 x 3.05 metros;
- d) 2.08 x 3.08 metros.

12. São características do Handebol, EXCETO:

- a) Joga-se com sete jogadores em cada equipe, podendo iniciar uma partida com o número mínimo de cinco jogadores.
- b) O goleiro não pode sair da área do gol durante um jogo em hipótese nenhuma. Ele deve permanecer nessa área do jogo durante toda a partida, não podendo participar das ações de ataque de sua equipe.
- c) Não existe escanteio num jogo de Handebol, como no de futebol.
- d) Na área do gol, só é permitida a permanência do goleiro da equipe correspondente.

13. O handebol é uma modalidade desportiva criada em 1915, pelo alemão Karl Schellenz, sendo uma adaptação do futebol em que duas equipes, cada qual composta de sete jogadores. A respeito do Handebol, assinale a alternativa que não está correta:

- a) É permitido segurar a bola por um máximo de 3 segundos, também quando ela estiver em contato com o solo.
- b) Um gol é marcado quando toda a bola ultrapassa completamente a largura da linha de gol desde que nenhuma violação às regras tenha sido cometida pelo arremessador, companheiro ou oficial de equipe antes ou durante o arremesso.
- c) A bola é feita de couro ou material sintético. Ela deve ser esférica. Sua superfície pode ser brilhante.
- d) É permitido usar o corpo para obstruir um adversário.

14. Em handebol, a recepção média é quando a bola:

- a) É recebida à altura da cabeça.
- b) É recebida à altura dos joelhos.

- c) É recebida à altura do peito.
- d) É recebida no chão.

15. O ato de um jogador se deslocar quicando a bola é chamado de:

- a) Posse de bola
- b) Tiro de meta
- c) Lance a gol
- d) Passe
- e) Drible

16. Quando um jogador perde a posse de bola deve iniciar de imediato:

- a) A desmarcação.
- b) A marcação.
- c) Ações atacantes.
- d) Contra-ataque

17. No handebol, quando a bola sai pela linha lateral, a bola deve ser reposta em jogo:

- a) Com os dois pés fora do recinto de jogo no local onde saiu a bola.
- b) Com, um dos pés colocados na linha lateral no local onde saiu a bola.
- c) Com os dois pés dentro do recinto de jogo no local onde saiu a bola.
- d) A bola deve ser reposta para o goleiro

18. Em handebol, em situação de jogo, o jogador atacante NÃO DEVE:

- a) tocar ou ultrapassar a linha de tiro livre.
- b) Tentar a desmarcação para abrir linhas de passe.
- c) Fazer gol.
- d) Finalizar se tiver a baliza ao seu alcance.

19 Complete: O goleiro é o único jogador que pode em sua área de gol defender o lance com ____.

- a) Os pés
- b) As mãos
- c) A cabeça

20 - No começo do jogo, uma equipe deve ter no mínimo:

- a) 1 em quadra
- b) 2 em quadra
- c) 3 em quadra
- d) 4 em quadra
- e) 5 em quadra