

# EDUCAÇÃO FÍSICA E A CULTURA CORPORAL

## HANDEBOL



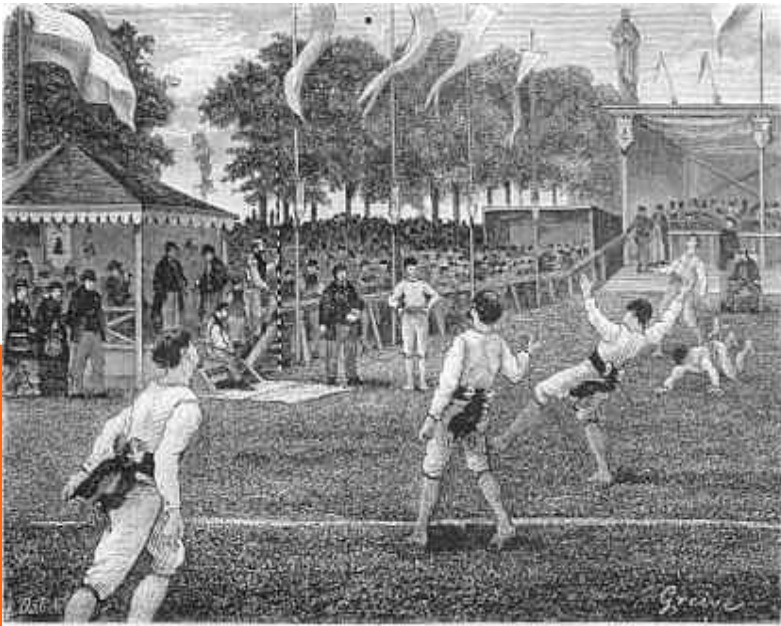
Profº. Paulo Menezes

# HISTÓRICO



O handebol é um esporte coletivo que foi criado pelo professor alemão Karl Schelenz, no ano de 1919. Após ter as regras publicadas pela Federação Alemã de Ginástica, o esporte começou a ser praticado de forma competitiva em países como, por exemplo, Austria Suíça e Alemanha.

Nesta fase inicial, as partidas de handebol eram realizadas em campos gramados parecidos com de Futebol Assim como no futebol de campo, cada equipe de handebol era composta por onze jogadores.



# O Jogo

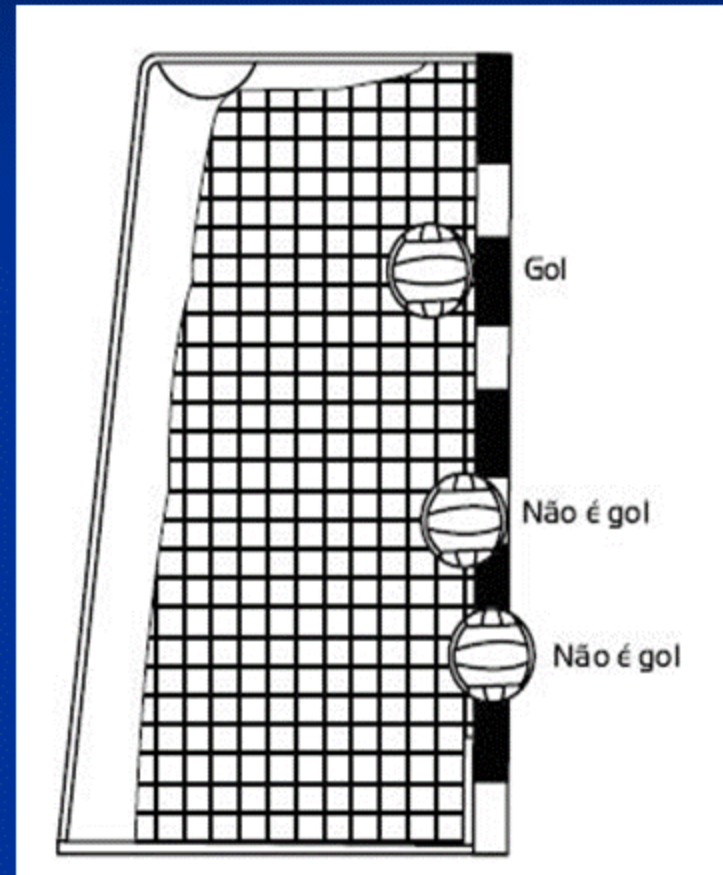
## ■ CARACTERÍSTICA DO JOGO

- O Handebol é um esporte coletivo jogado com as mãos, por duas equipes de 12 jogadores, sendo 7 titulares e 5 reservas. Dos titulares, 6 jogam na linha e 1 tem a função de goleiro.
- Cada partida do jogo tem dois tempos de trinta minutos para os homens e vinte e cinco para as **mulheres**. A bola é movimentada através de passes feitos com as mãos até chegar à área do gol adversário.

Dar mais de três passos com a bola na mão, arrancá-la do adversário e pisar a área do goleiro adversário com ou sem a bola, são situações consideradas como falta. São penalizadas com tiro de 7 metros.

## ■ OBJETIVO DO JOGO

- O objetivo do jogo é fazer gol no gol adversário e impedir que o mesmo aconteça em seu gol ou que o adversário tome posse da bola.



# FUNDAMENTOS TÉCNICOS



**Finta:** ação de oponente com ou sem a posse de bola;

**Drible:** Movimentar-se com bola batendo-a no solo;



**Arremesso:** ação de enviar a bola ao gol, de com uma das mãos.

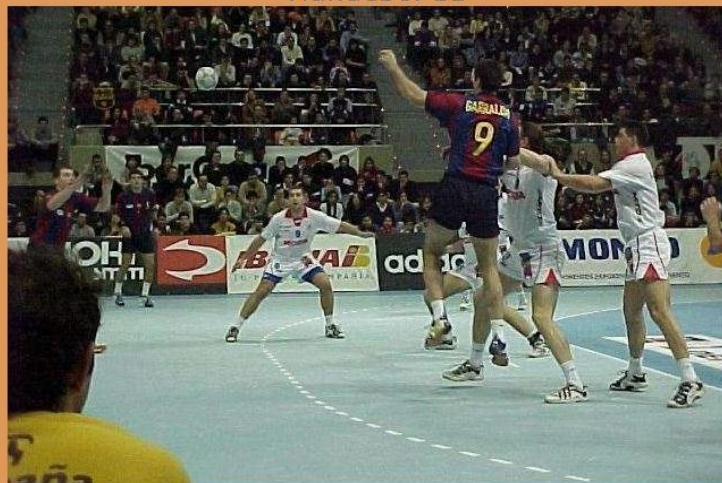
# FUNDAMENTOS TÉCNICOS

**Empunhadura:** forma correta de segurar a bola durante o jogo;

**Defesa :** ação de se locomover tentando recuperar a posse da bola;

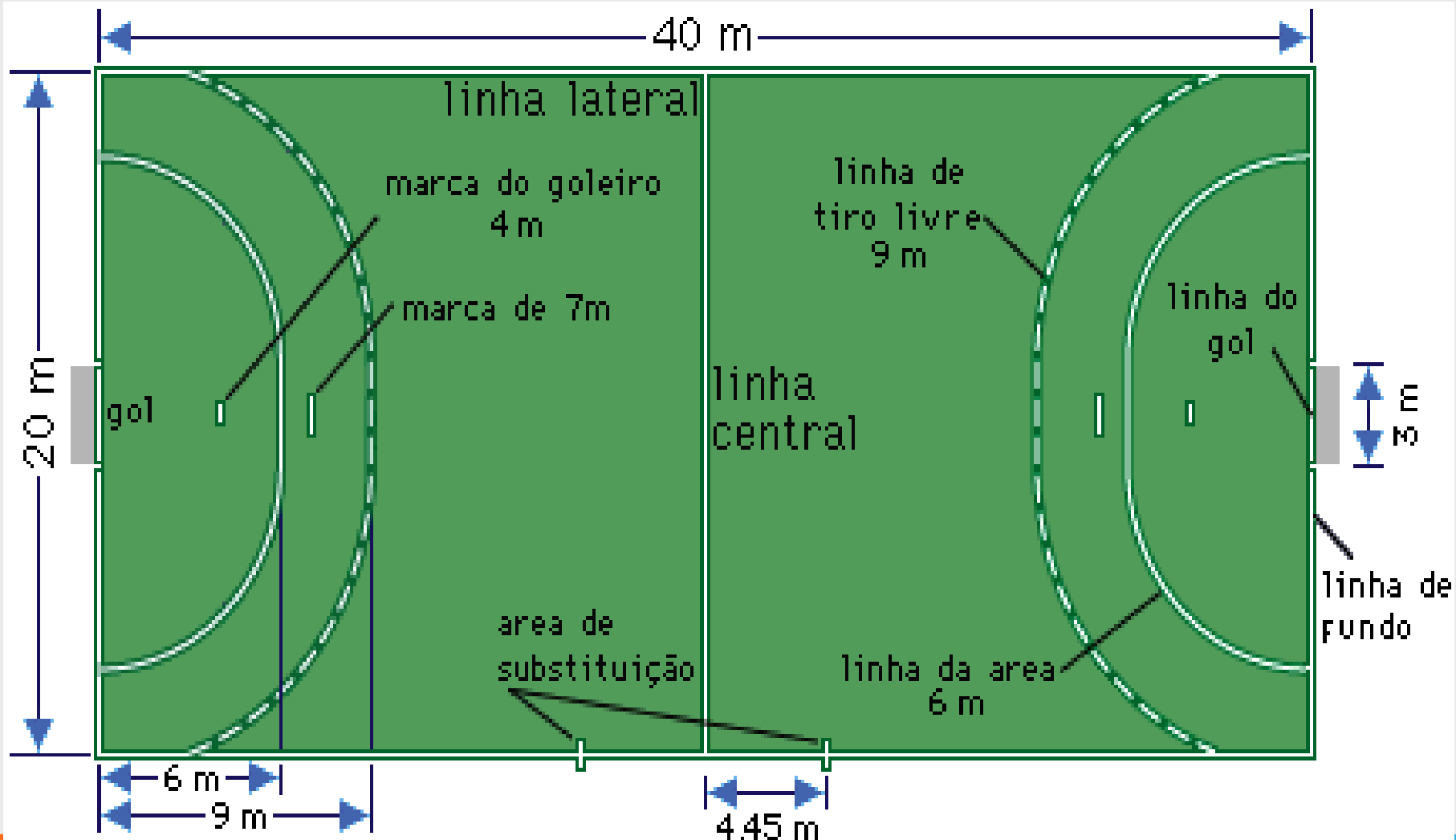
**Passe:** ação enviar a bola ao colega buscando melhor posição no ataque.

Handebol 11



Fonte: <http://amigosdohandebol.com>





# QUADRA DE HANDEBOL

# REGRAS

A duração da partida são dois tempos de 30 minutos;

Após o gol o jogo deve ser iniciado no centro da quadra

A equipe é composta por 7 jogadores: 6 na linha e 1 no gol;

Não é permitido passar ou arremessar a bola com as duas mãos como no basquete;

A área é restrita ao goleiro, nenhum jogador de linha pode entrar na área do goleiro

Pode-se dar no máximo 3 passos e arremessar, ou passar.

# REGRAS

A bola é feita de couro ou material sintético 58-60cm de circunferência e 425-475g; com medidas em H1L, H2L, H3L

Quando a bola sair na lateral o jogador deve sempre colocar um pé na linha, assim como a saída do jogo para devolver a bola para o jogo;

Durante jogo será considerada falta : agarrar, empurrar ou bater no adversário

O goleiro não pode pegar a bola e sair da área, não podem recuar para ele;

O goleiro pode sair sem a bola para depois recebê-la e virá um jogador comum.



# FUNDAMENTOS TÁTICOS

Armador central;

Meias;

Armadores;

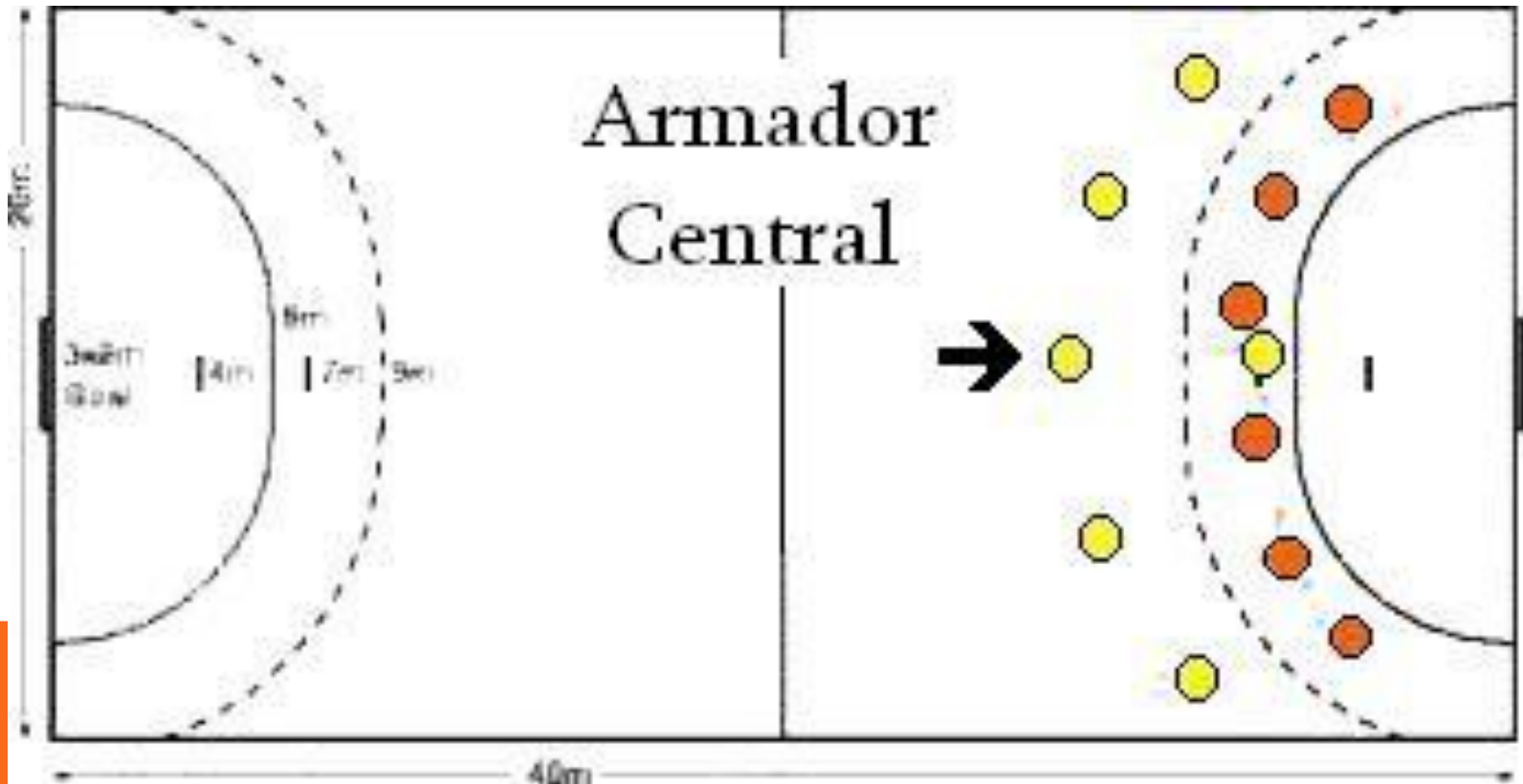
Pontas;

Pivô.



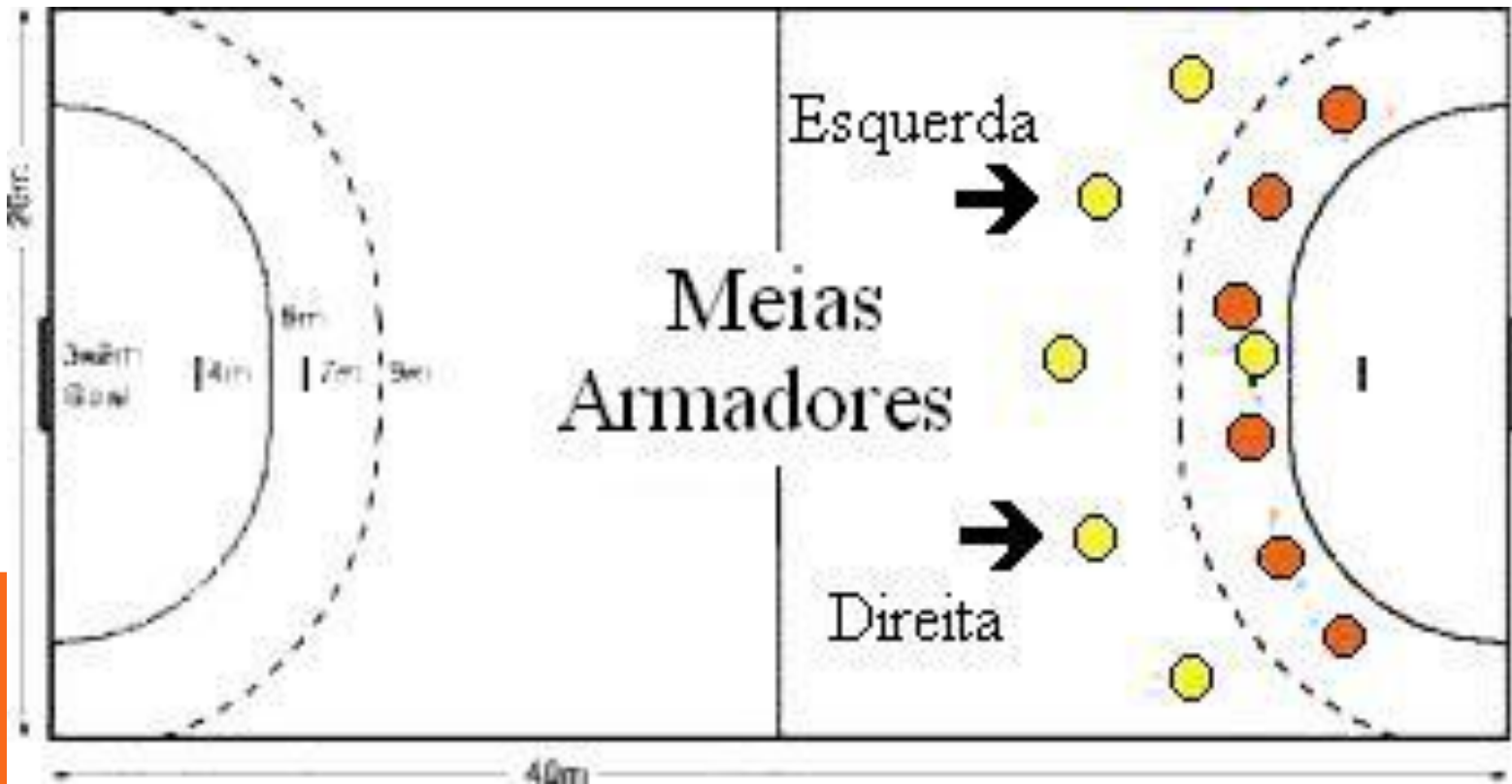
# ARMADOR CENTRAL

É a locomotiva do time no ataque. Este jogador está no centro e comanda o time, deve ter um grande repertório de passes.



# MEIAS ARMADORES

O combustível do ataque, possuem os mais fortes arremessos e geralmente são os mais altos.



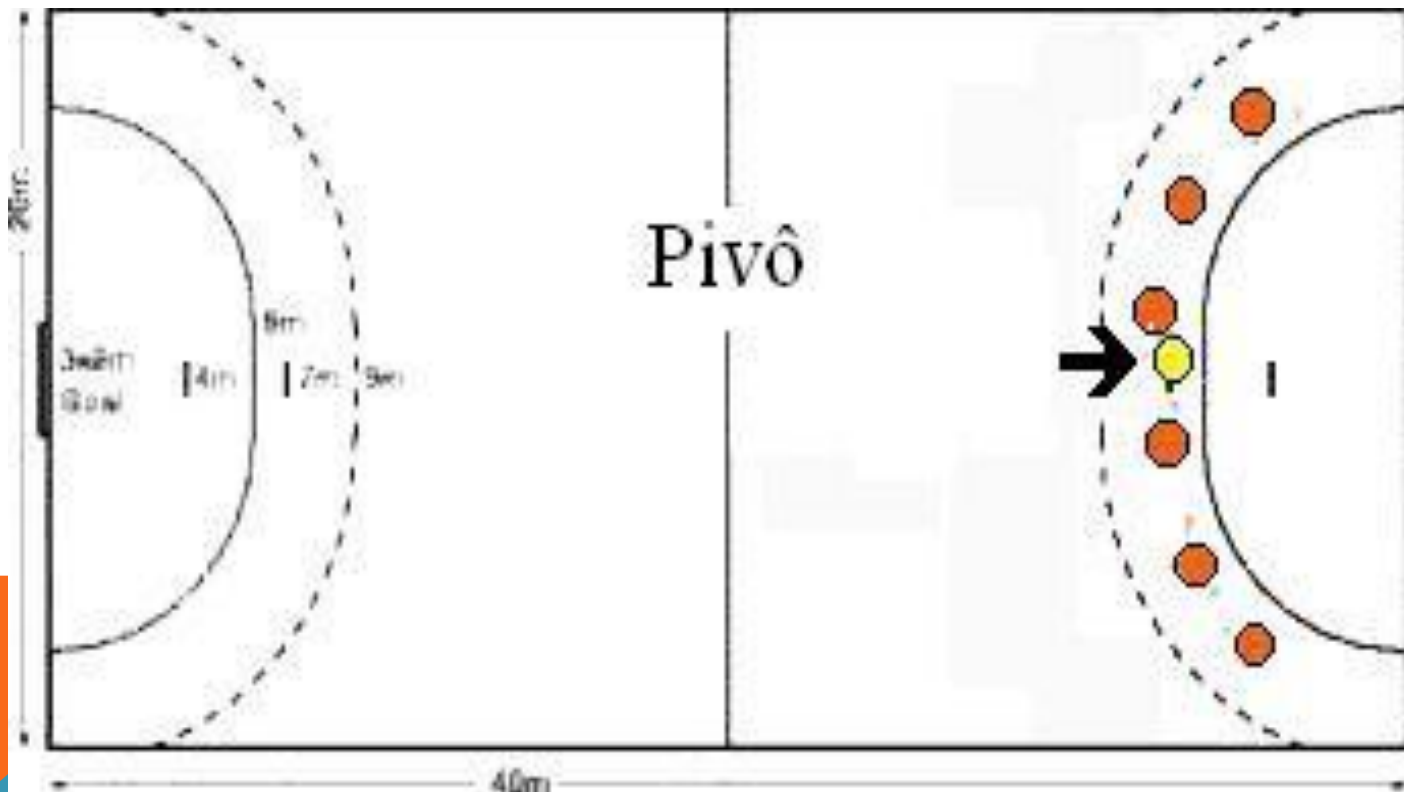
# OS PONTAS

Os pontas são velozes e ágeis e devem possuir a capacidade de arremessar em ângulos fechados. A força não é importante e sim a pontaria.



# PIVÔ

O grande arremessador, seu objetivo é abrir espaço na defesa adversária, deve ser forte e ágil para deslocar-se dentro da defesa adversária.



# SISTEMA 5X1- DEFESA

No Sistema tático 5 x 1, cinco jogadores da equipe que se defende distribuem-se na frente da área de goleiro, dando combate aos adversários que transitam por suas zonas.



# SISTEMA 5X1 - ATAQUE

O sistema 5 x 1, quando uma equipe ataca, cinco jogadores permanecem fora da área de tiro livre, e o pivô permanece dentro da área atrapalhando o sistema defensivo do adversário.



# MELHOR JOGADORA DE HANDEBOL DO MUNDO

Messi melhor jogador de futebol do mundo.. e daí???

Nós temos a Alexandra Nascimento eleita MELHOR jogadora de handebol do MUNDO em 2013!! .... Ela é a ponta direita da seleção brasileira... Podemos comemorar o feito inédito para o esporte nacional.

