

Iniciação ao Handebol.

O handebol é um esporte de bola no qual duas equipes se enfrentam. Cada uma delas é composta por sete jogadores (seis jogadores e um goleiro) localizados dentro do campo. É jogado em um campo retangular, com um gol de cada lado. O objetivo do jogo é mover a bola pela quadra, essencialmente, as mãos, para tentar introduzi-la no gol oposto, ação chamada de objetivo. Para conseguir o mesmo, os jogadores devem jogar a bolade fora da área definida como "área de gol". O time que marcar mais gols, ao final da partida, será o vencedor.

1. O CAMPO DE JOGO:



As medições do Mini-Handebol são as seguintes:

Área do gol: 5 metros

Linha de pontapé-livre: 7 metros

Linha de penalidade: 6 metros

Linha de limitação do goleiro: 3 metros

Trocar linhas: 4,5 metros

É SUGERIDO ADAPTAR O ESPAÇO DA ESCOLA ALOCADO À CONDUÇÃO DE ESPORTES COM BASE NAS NECESSIDADES, CONSIDERANDO AS MEDIDAS DE SEGURANÇA NECESSÁRIAS PARA SUA IMPLEMENTAÇÃO. SE O PISO FOR DE TERRA, O CAMPO PODERÁ SER MARCADO COM ESTACAS E CORDAS OU CONES. SE O PISO FOR DE CIMENTO, PODERÁ SER MARCADO COM GIZ.

2. OS GOLS

Os gols estão localizados no centro de cada linha final.

As medidas regulatórias têm 3 metros de largura x 1,80 metros de altura.

3. A DURAÇÃO DO JOGO

A duração do jogo é de 4 tempos de 10 minutos cada, com 5 minutos de descanso.

Sugere-se começar com tempos mais curtos até que o professor considere que os alunos sejam capazes de jogar o tempo todo.

4. A BOLA

Existem diferentes tipos de bolas, de melhor ou pior qualidade, mas o importante é usar uma bola que caiba e se adapte às mãos de meninos e meninas, para que possam desenvolver melhor suas jogadas técnicas.

5. O GOLEIRO

O goleiro tem sua própria área e é exclusiva para ele.





O goleiro, em sua área, pode tocar a bola com qualquer parte do corpo, desde que o faça com uma atitude defensiva, inclusive com as pernas e os pés. Fora de sua área, ele tem as mesmas obrigações que os jogadores de campo.

O goleiro pode:

- ✓ Deixar a área, desde que ele o faça sem a posse da bola.
- ✓ Desviar a bola defensivamente sobre a trave e para os lados dos postes. (continue com o chute do gol).
- ✓ Defender com qualquer parte do corpo.
- ✓ Fazer um passe e sair para fazer a defesa.

O goleiro não pode:

- ✓ Deixar sua área com a bola em sua posse, nem andando nem correndo. Nesse caso, um "chute livre contra" é cobrado.
- ✓ Atirar intencionalmente a bola por cima da trave e para o lado dos postes, se isso acontecer, um "chute livre contra" será cobrado.
- ✓ Fazer passes com os pés. Se o fizer, "chute livre contra" será cobrado.
- ✓ Insirir a bola em sua própria área. Nesse caso, a "penalidade" é cobrada.

Em relação aos jogadores e área de gol

- ✓ Os jogadores não podem entrar na área do goleiro.
- ✓ Os jogadores podem arremessar e defender no ar, desde que não pisem na área do goleiro e tenham liberado a bola antes de atingir o chão.
- ✓ Os jogadores podem acertar a bola dentro da área, já que o piso pertence ao goleiro, mas o ar pertence a todos.
- ✓ Se um jogador defensor entra na área obtendo alguma vantagem, é cobrada um "arremesso livre contra"
- ✓ Se um jogador atacante entrar na área, um "arremesso livre contra" será cobrado.
- ✓ Se um jogador defensor entra na área obtendo uma vantagem sobre o atacante que está na posse da bola uma "Penalidade" é cobrada.
- ✓ Se algum jogador entra na área sem obter nenhuma vantagem o jogo continua normalmente.



Em relação aos jogadores e ao goleiro:

- ✓ Se um jogador passa a bola para o goleiro de seu próprio time e ele a toca ou a salva um "Pênalti" é cobrado.
- ✓ Se um jogador passa a bola para o goleiro e ele entra na área será considerado gol..
- ✓ Se um jogador defensor passa a bola pelas laterais de seu próprio gol, ou por cima da trave, um "arremesso livre contra" será cobrado.

6. COMO A BOLA É USADA DURANTE O JOGO

Se pode:

- ✓ Jogar a bola com: mãos abertas, mãos fechadas, cabeça, braços, coxa e joelho.
- ✓ Segurar a bola por até 3 segundos (5 no mini-handebol).
- ✓ Dar 3 passos, no máximo, com a bola nas mãos.
- ✓ Quicar uma ou várias vezes no chão, continuamente.

Não se pode:

- ✓ Quicar a bola, pegue-la e depois quica-la novamente.
- ✓ Tocar na bola com o pé ou a perna abaixo do joelho (a menos que seja intencionalmente arremessado por um oponente).
- ✓ Passar a bola de uma mão para a outra, perdendo contato com ela.
- ✓ Dar mais de 3 passos com a bola nas mãos.
- ✓ Segurar a bola nas mãos por mais de 3 segundos.
- ✓ Tocar na bola várias vezes seguidas sem que ela toque o chão, outro jogador ou o gol.

Em todos esses casos, "arremesso livre contra" é cobrado

7. COMPORTAMENTO PARA A EQUIPE CONTRÁRIA

Você pode defender:

- ✓ Usar braços e mãos para defender um lançamento.
- ✓ Obstruir o caminho com o corpo, fazendo contato com o jogador adversário.
- ✓ Afastar a bola do oponente com a mão aberta e de ambos os lados.





Se um jogador que está na posse da bola quer passar por um local onde o defensor está e o leva à frente, neste caso, o jogador infrator é o atacante - é cobrado "arremesso livre contra"

Nesses casos, o jogador que cometeu a falta deve deixar a bola no chão e andar a 3 metros de distância.

Não se pode:

- ✓ Arrancar ou golpear a bola que se encontra na mão do jogador.
- ✓ Cortar ou dificultar o caminho do jogador com braços, mãos ou pernas.
- ✓ Reater, segurar, empurrar e / ou atirar-se contra o oponente.
- ✓ Colocar obstáculos.

Dependendo da intenção da falta, "arremesso livre contra " ou "Penalty" podem ser cobrados.

8. O GOL

SIM → se a bola passar completamente a linha do gol.

NÃO → se a bola não passar completamente da linha.

9. ARREMESSO AO GOL

O goleiro deve executar o arremesso ao gol quando a bola passar completamente pela linha de fundo da quadra, lançada por um atacante ou desviada por ele, em uma atitude defensiva.

O goleiro não precisa esperar pelo sinal do árbitro.

É cobrado "arremesso livre contra"

Se o goleiro demorar mais de 3 segundos.

Se o goleiro deixar sua área com a bola

Se realizar um passe com o pé.

10. ARREMESSO INICIAL

É feito no início de cada tempo de jogo e após um gol. Para fazer isso:

- ✓ Se o pontapé inicial for iniciar um tempo de jogo, todos os jogadores devem estar em seu próprio campo. No entanto, no pontapé de saída de um gol, os





jogadores da equipe adversária que estão no pontapé de saída podem estar nas duas partes do campo de jogo.

- ✓ Os defensores devem estar localizados a mais de 3 metros do jogador que possui a bola.
- ✓ O jogador que efetua a reposição deve pisar na linha central.
- ✓ O jogador deve aguardar a ordem do árbitro.
- ✓ Realiza-lo dentro de 3 segundos.
- ✓ O jogador não deve pular, quicar a bola no lugar ou deixá-la no chão e depois levantá-la novamente.
- ✓ Caso todas as opções acima não sejam cumpridas, será cobrado um "Arremesso Livre".

Após um gol, a equipe que o marcou não precisa estar localizada em seu campo para que o árbitro dê a ordem para retomar o jogo. Isso é chamado de tirar vantagem.

A "lei da vantagem" é aplicada para beneficiar o jogador, que estando em boa posição para continuar atacando comete uma falta e é concedido para não prejudicá-lo.

11. ARREMESSO LATERAL

É feito quando a bola passa completamente pela linha lateral ou atinge um zagueiro e sai da linha final.

Para que o arremesso lateral ocorra:

- ✓ Os defensores devem estar a menos de 3 metros do jogador em cobrança de falta.
- ✓ O jogador que o executa deve pisar na linha de onde a bola saiu, com um ou os dois pés.
- ✓ O jogador que o executa não deve esperar pela ordem do árbitro.
- ✓ O jogador não deve pular, quicar a bola no lugar ou deixá-la no chão e depois levantá-la novamente.

No caso de que o acima não seja cumprido, será cobrado um "Arremesso Livre".

O jogador pode pisar nas linhas do jogo, com a bola dentro do campo.





12. ARREMESSO LIVRE

É feito por erros técnicos, conduta antiesportiva e infrações às regras.

Para fazer um lance livre:

- ✓ Os defensores devem estar a menos de 3 metros do jogador que acertou o arremesso.
- ✓ É necessário localizar do local onde a falta foi cometida, sempre com um pé apoiado.
- ✓ O jogador que o executa não deve esperar pela ordem do árbitro.
- ✓ O jogador não deve pular, quicar a bola no lugar ou deixá-la no chão e depois levantá-la novamente.
- ✓ No caso de o acima não ser cumprido, será cobrado um "Arremesso Livre".

Situação especial: Se a falta for cometida entre a linha do goleiro e a linha de lance livre, o arremesso livre deve ser executado atrás da linha pontilhada. Nesses casos, os defensores devem estar a até 3 metros e os atacantes fora da linha pontilhada.

13. PENALTY

Existem 6 casos em que o árbitro pode cobrar uma "penalidade".

1. Quando uma infração, em qualquer lugar da quadra, frustra uma clara oportunidade de gol. (Exemplo: infração a um jogador que estava prestes a arremessar no gol)
2. Quando o goleiro introduz a bola que estava fora do gol em sua própria área de gol.
3. Quando o defensor entra em sua própria área, obtendo uma vantagem sobre o jogador atacante na posse da bola.
4. Quando a bola é lançada intencionalmente no goleiro, dentro de sua área e o goleiro a toca.
5. Quando o apito é acionado sinalizando o fim do tempo injustificado de jogo, há uma clara situação de gol.
6. Quando uma situação clara de gol é evitada pela intervenção de uma pessoa que não participa do jogo.

Para executar a penalidade:

Os defensores devem estar a 3 metros do jogador que executa a penalidade.

É necessário permanecer na linha de penalidade, sem pisar nela (a linha só pode ser pisada após a bola deixar a mão do jogador que fez o pênalti).

O jogador que o executa deve aguardar a ordem do árbitro.





O jogador que executa o pênalti deve fazê-lo diretamente no gol.

O jogador não deve pular, quicar a bola no lugar ou deixá-la no chão e depois levantá-la novamente.

No caso de o acima não ser cumprido, será cobrado um "Arremesso Livre".

É MUITO INTERESSANTE DEIXAR OS ALUNOS AGIREM COMO ÁRBITROS, PORQUE, POR UM LADO, INCENTIVA A ACEITAÇÃO ENTRE ELES E, POR OUTRO LADO, BENEFICIA A CONSTRUÇÃO DO PRÓPRIO CONHECIMENTO DE ESPORTES E A APLICAÇÃO DAS REGRAS DO JOGO.

SEQUÊNCIA SUGERIDA DE TRABALHO

Abaixo segue uma proposta progressiva para os alunos abordarem o Handebol.

O professor poderá implementar gradualmente cada uma das propostas, dependendo do eixo que se decide adotar: as regras, as técnicas, as táticas e, finalmente, as estratégias para jogar Handebol.

Componentes reguladores

Para introduzir os componentes reguladores desse esporte, é possível apresentá-los na seguinte ordem de complexidade:

- 1- Você não pode andar com a bola. Você só pode dar três passos.
- 2- Drible duplo: para avançar, você pode quicar a bola, mas depois que o pique for suspenso, você não poderá reiniciar
- 3-5 segundos de retenção da bola: quem segura a bola na mão, só pode segurá-la por 5 segundos e, em seguida, ele deve executar outra ação, como passar, jogar ou bater nela. (Esta regra é aplicada no esporte escolar, ou seja, na versão escolar do Handebol para favorecer o intercâmbio e o jogo colaborativo em equipe).
- 4- Faltas ao jogar a bola.
- 5- Área em ataque e defesa. A área do gol.





- 6- Responsabilidades, o que você pode e não pode fazer. Como os companheiros de equipe podem jogar com o goleiro.
- 7- Falta de ataque e defesa.
- 8- Arremesso Livre: a que horas é cobrado e como é feito.
- 9- Lance do meio depois de um gol.
- 10- Arremesso a gol e arremesso lateral
- 11- Penalidade.
- 12- Lei das Vantagens.

Componentes técnicos

A seguir, apresentamos uma possível abordagem para os componentes técnicos:

- 1- Lançamento a gol e passe por cima de um parceiro
- 2- Drible (posição da mão e do corpo), quicar a bola para se mover pela quadra
- 3- Recebimento do passe. Defesa com os braços.
- 4- Lançamento para baixo: procure as aberturas para o gol
- 5- Atirar das mãos de um parceiro
- 6- Lançamento suspenso
- 7- Ameaças
- 8- Diferentes passes (laterais, etc.)

Componentes tático-estratégicos

Uma possível sequência de trabalho com os componentes tático - estratégicos é a que propomos abaixo:

- 1- Olhar e depois passar
- 2- Encontre o melhor jogador antes de passar
- 3- Receba, pense e decida (Lance, passe ou faça um movimento individual)
- 4- Faça passes curtos
- 5- Considere quando quicar
- 6- Considere em quais situações lançar para o gol.
- 7- Considere em quais situações fazer um passe longo



- 8- Na defesa, marcação pessoal: cada um escolhe e marca um jogador do outro time (ninguém está livre e não pode haver dois marcando um)
- 9- No ataque: destaque-se e procure espaços vazios para receber.
- 10- Distribua corretamente pelo espaço
- 11- Encontre o melhor jogador colocado antes de passar - observe
- 12- Receba, pense e decida
- 13- Executar passes curtos - precisão dos passes. Considere quando morder a bola - como morder para não perdê-la.
- 14- Cuide da bola
- 15- Marcar e desmarcar
- 16- Destaque-se e procure espaços vazios para receber.
- 17- Executar contra-ataque e bola rápida e longa
- 18- Mova a bola
- 19- Tire um minuto para parar para pensar e resolver os problemas colocados pelo jogo

Em Defesa

1. Marcação pessoal: cada aluno escolhe e marca um jogador da outra equipe.
2. Marcação zonal e combinada. Considere quando usar cada sistema.
3. Armas para defender e bloquear um lançamento. Inclusão de salto.

Em ataque

1. Conheça os nomes, localização e função dos jogadores na quadra (goleiro 4 x 4, armeiro central einhos / 5 x 5 com um "circulador" / 6 x 6 com dois guardas, dois inhos e um circulador)
2. Executar contra-ataque e bola rápida e longa
3. Use o goleiro no ataque
4. Produzir diferença numérica
5. Jogar sem bola - marcas de jogo

Bibliografia

- Bloise, Victor - Aprendendo a jogar Handebol na escola. Editorial Stadium. Bs. A s. 2000

