



Esportes de Invasão - HANDEBOL

Profº Jaqueline - Educação Física

Mas o que são esportes de invasão?

Esportes de invasão são modalidades esportivas coletivas em que duas equipes competem para marcar pontos no campo adversário. Para isso, as equipes devem conduzir um objeto, normalmente uma bola, a uma área específica do campo.

Exemplos de esportes de invasão:

Futebol, Basquete, Handebol, Futsal, Rugby, Futebol americano, Polo aquático, Hóquei e etc.

História do Handebol

O handebol foi criado em 1919 pelo atleta e professor de educação física alemão Karl Schelenz (1890-1956).

Desde sua criação, o handebol tal qual o conhecemos hoje sofreu algumas modificações. O local de jogo, por exemplo, era ao ar livre (em gramados) e os espaços eram menores. Além disso, no início o handebol era um jogo exclusivo para mulheres.

Quando foi criado, ele continha um total de 22 jogadores, ou seja, 11 em cada equipe.

No final dos anos 30 o handebol passou a ser um esporte oficial nos Jogos Olímpicos de Berlim.

Em 1999 foi fundada a Federação Internacional de Handebol com sede na Basileia, Suíça. Esse órgão é responsável pelo esporte a nível mundial. Nos dias de hoje, o handebol é praticado em mais de 180 países do mundo.

HANDEBOL NO BRASIL

No Brasil, o handebol passou a ser reconhecido a partir dos anos 30. Em 1940 foi fundada em São Paulo a Federação Paulista de Handebol. Esse momento foi um importante passo para a consolidação do esporte no país.

Em 1979 foi fundada a Confederação Brasileira de Handebol (CBHb) com sede na cidade de Aracaju (Sergipe). Esse órgão é responsável pelos eventos de handebol que ocorrem no país.

Nos jogos pan-americanos de 1999, que teve lugar no Canadá, a seleção feminina conquistou a medalha de ouro. Com isso, a equipe foi classificada para os jogos Olímpicos de Sidney (Austrália) no ano 2000.

Em 2013, ocorreu na Sérvia o campeonato feminino mundial de Handebol. Novamente, a seleção brasileira foi campeã.

FUNDAMENTOS DO HANDEBOL

Os principais fundamentos do handebol são:

Drible

Passes

Arremesso

Recepção

Empunhadura

Finta

O JOGO

Uma partida de handebol apresenta duas equipes de 7 jogadores cada.

As posições dos jogadores são:

Goleiro

Meia esquerda

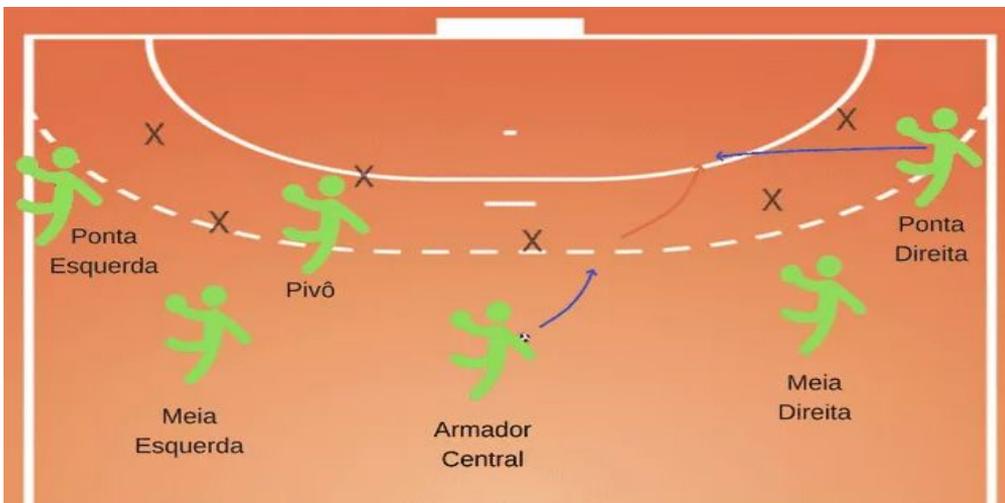
Meia direita

Ponta esquerda

Ponta direita

Pivô

Central



REGRAS BÁSICAS DO HANDEBOL

- Não pode dar duas saídas ou duplo drible (quando o jogador está com a bola na mão, bateu no chão uma vez, segurou na mão e bateu novamente no chão).
- Quando a bola está na mão do jogador, ele pode dar até três passos até arremessá-la para outro jogador ou para o gol, se ele exceder esses 3 passos, será marcado que andou (falta).
- Enquanto o atleta estiver fazendo a ação do drible, ele pode dar quantos passos quiser, desde que não viole nenhuma outra regra.
- Somente o goleiro tem permissão de entrar na área de gol. A área de gol, que inclui a linha da área de gol, é considerada invadida quando um jogador de quadra toca com qualquer parte de seu corpo.
- Os jogadores não podem recuar a bola para o goleiro de sua equipe quando ele estiver dentro da área de gol.
- Fora da área do gol, o goleiro será considerado como um jogador normal de linha, assim como seus outros seis companheiros e poderá receber os passes dos outros jogadores.
- Não é permitido arrancar ou golpear a bola que está nas mãos do adversário.

FALTAS

As faltas são cometidas quando há toque de bola com os pés. Além disso, e dependendo da gravidade da agressão entre jogadores, ocorre falta. Assim, empurrões, chutes, cotoveladas, são consideradas faltas. Como no futebol, há o cartão amarelo e vermelho dado pelo árbitro.

CARTÃO AMARELO

O cartão amarelo serve como uma advertência ao jogador que cometeu alguma falta. No total, ele não pode receber mais de três cartões amarelos durante um jogo.

Se isso acontecer, ele é desclassificado. Em resumo, três amarelos equivalem a um vermelho. No segundo cartão amarelo, o jogador sai da quadra por 2 minutos de jogo.

CARTÃO VERMELHO

O cartão vermelho é dado pelo árbitro quando o jogador comete uma falta mais grave. Por recebê-lo, ele está fora do jogo e a equipe fica com um jogador a menos durante dois minutos.

Passado esse tempo, outro jogador pode entrar na quadra. O cartão vermelho indica, portanto, a expulsão do jogador.

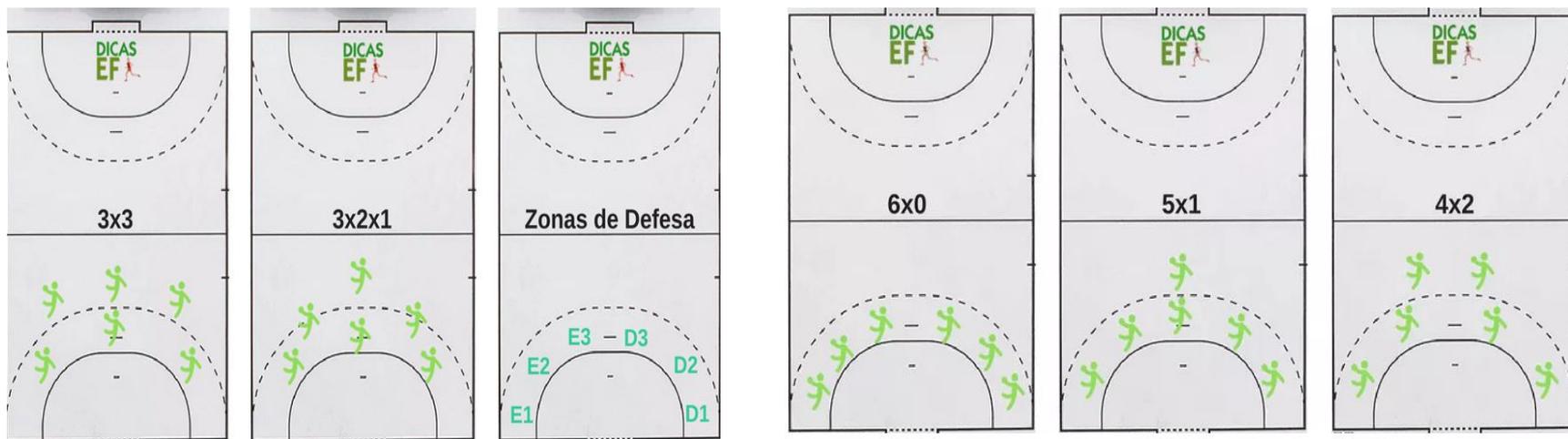
QUADRA E SUBSTITUIÇÃO

A quadra de handebol possui 40 por 20 metros. De cada lado, estão os respectivos gols que medem 2 por 3 metros.

A substituição é ilimitada durante uma partida de handebol. Os técnicos podem substituir os jogadores sem comunicar ao cronometrista ou ao mesário, desde que a troca seja feita na área de substituição. O propósito dessa área, demarcada por uma linha, é assegurar substituições ordenadas e justas. O jogador do banco deve aguardar o jogador substituído sair de quadra para entrar no jogo; caso contrário, será desqualificado por dois minutos. O ato de entrar em campo sem que haja uma substituição ou enquanto o jogador estiver cumprindo uma exclusão implicará uma falta.

SISTEMAS DEFENSIVOS DO HANDEBOL

Os principais sistemas defensivos do Handebol: 6×0, 5×1, 4×2, 3×3 e 3x2x1.



continuação...

Um bom sistema defensivo no Handebol começa com a transição para a quadra de defesa ou recomposição defensiva após perder a posse de bola. A transição para a defesa deve ser feita o mais rápido possível, para não deixar o sistema defensivo vulnerável. Após a recomposição, alguns princípios devem ser seguidos:

- ocupar rapidamente suas posições específicas na defesa;
- tentar antecipar-se aos gestos e jogadas dos adversários;
- entender e cumprir com sua função específica na marcação;
- ajudar na marcação de outros jogadores mesmo fora da sua função na zona de defesa;
- sua movimentação defensiva deve seguir a movimentação dos adversários e da bola.

RESPOSTA:

- 1) Quais são os fundamentos do handebol?
- 2) Quando se toma cartão vermelho?
- 3) O que é “duas saídas” ?
- 4) Qual jogador pode utilizar o pé?
- 5) Quais são os sistemas de defesa do handebol?