



HANDEBOL

Futebol jogado com as mãos?

VOLUME ÚNICO

- Aspectos gerais
- História
- Regras
- Fundamentos técnicos
- Fundamentos táticos



Educação Física,
Esporte e Corpo

EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE E CORPO

HANDEBOL

ORGANIZADOR

Conteúdo organizado por **Saulo Fernando Pereira**, licenciado e bacharel em Educação Física, especialista em Fisiologia do Exercício, Personal Trainer, Treinamento Desportivo e Atividades Físicas e Esportivas Para Pessoas com Deficiência.

CONTATOS



(33) 9 9990-0514



edfisicaesportecorpo



edfisicaesportecorpo



www.educacaofisicaesportecorpo.com



youtube.com/educacaofisicaesportecorpo

Fiquem ligados no canal do YouTube **Educação Física, Esporte e Corpo** por lá vocês podem acompanhar aulas relacionadas a este E-book clicando nos links. Além disso, nessa plataforma digital vocês poderão encontrar outros conteúdos.



Educação Física, Esporte e Corpo

SEÇÕES

Seção I – Conceitos Iniciais

PARTE 1 – CONSIDERAÇÕES GERAIS

Seção II – História do Handebol

PARTE 1 – ORIGEM E EVOLUÇÃO DO HANDEBOL

PARTE 2 - CHEGADA DO HANDEBOL NO BRASIL

PARTE 3 - SELEÇÕES

Seção III – Regras Oficiais do Handebol

PARTE 1 – REGRAS BÁSICAS

PARTE 2 – QUADRA DE JOGO

PARTE 3 – METAS E BOLAS OFICIAIS

PARTE 4 – EQUIPE, SUBSTITUIÇÕES E EQUIPAMENTOS

PARTE 5 – TEMPO DE JOGO, TEMPO TÉCNICO E TIME-OUT

PARTE 6 – GOL VÁLIDO E EQUIPE VENCEDORA

PARTE 7 – TIRO DE SAÍDA, TIRO LATERAL, TIRO DE CANTO, TIRO LIVRE E TIRO DE 7 METROS

PARTE 8 – ÁREA DE GOL E REGRAS DO GOLEIRO

PARTE 9 – CONTROLE DE BOLA, FALTAS E CONDUTAS ANTIDESPORTISTAS

PARTE 10 – JOGO PASSIVO

PARTE 11 – ARBITRAGEM

Seção IV – Posições no Handebol

PARTE 1 – POSIÇÕES NO HANDEBOL

Seção V – Fundamentos Técnicos

PARTE 1 – FUNDAMENTOS DO HANDEBOL

Seção VI – Sistemas Táticos

PARTE 1 – SISTEMAS OFENSIVOS

PARTE 2 – SISTEMAS DEFENSIVOS

Seção VII – Referências

SUMÁRIO

Seção I – Conceitos Iniciais

Parte 1 – Considerações gerais

CONSIDERAÇÕES INICIAIS.....	11
--------------------------------	----

[Considerações gerais](#)

Seção II – História do Handebol

Parte 1 – Origem e evolução do handebol

HISTÓRIA DO HANDEBOL.....	12
------------------------------	----

[Origem do handebol](#)

Seção II – História do Handebol

Parte 2 – Chegada do handebol no Brasil

HISTÓRIA DO HANDEBOL.....	14
------------------------------	----

[Chegada do handebol no Brasil](#)

Seção II – História do Handebol

Parte 3 – Seleções

HISTÓRIA DO HANDEBOL.....	15
------------------------------	----

[Seleção feminina](#)

HISTÓRIA DO HANDEBOL.....	16
------------------------------	----

[Seleção masculina](#)

Seção III – Regras Oficiais do Handebol

Parte 1 – Regras básicas

REGRAS OFICIAIS.....	18
-------------------------	----

[Regras básicas](#)

Seção III – Regras Oficiais do Handebol

Parte 2 – Quadra de jogo

REGRAS OFICIAIS.....	19
-------------------------	----

[Quadra de jogo: aspectos gerais](#)

REGRAS OFICIAIS.....	19
-------------------------	----

[Quadra de jogo: área de gol](#)

REGRAS OFICIAIS.....	20
-------------------------	----

[Quadra de jogo: linha de tiro livre](#)

REGRAS OFICIAIS.....	21
-------------------------	----

[Quadra de jogo: linha de 7 metros](#)

REGRAS OFICIAIS.....	21
-------------------------	----

[Quadra de jogo: linha de limitação do goleiro](#)

REGRAS OFICIAIS.....	22
-------------------------	----

[Quadra de jogo: zona de substituição](#)

REGRAS OFICIAIS.....	22
-------------------------	----

[Representação de uma quadra de handebol](#)

Seção III – Regras Oficiais do Handebol

Parte 3 – Metas e bolas oficiais

REGRAS OFICIAIS.....	23
-------------------------	----

[Metas](#)

REGRAS OFICIAIS.....	23
-------------------------	----

[A bola](#)

Seção III – Regras Oficiais do Handebol

Parte 4 – Equipe, substituições e equipamentos

REGRAS OFICIAIS.....	25
-------------------------	----

[Número de jogadores](#)

REGRAS OFICIAIS.....	25
-------------------------	----

[Substituições](#)

REGRAS OFICIAIS.....	26
-------------------------	----

[Equipamentos](#)

Seção III – Regras Oficiais do Handebol
Parte 5 – Tempo de jogo, tempo técnico e time-out

REGRAS OFICIAIS.....	27
-------------------------	----

[Tempo de jogo](#)

REGRAS OFICIAIS.....	27
-------------------------	----

[Pedidos de tempo](#)

REGRAS OFICIAIS.....	27
-------------------------	----

[Time-out](#)

Seção III – Regras Oficiais do Handebol
Parte 6 – Gol válido e equipe vencedora

REGRAS OFICIAIS.....	29
-------------------------	----

[Gol válido](#)

REGRAS OFICIAIS.....	29
-------------------------	----

[Equipe vencedora](#)

Seção III – Regras Oficiais do Handebol
Parte 7 – Tiro de saída, tiro lateral, tiro de canto, tiro livre e tiro de 7 metros

REGRAS OFICIAIS.....	30
-------------------------	----

[Tiro de saída](#)

REGRAS OFICIAIS.....	30
-------------------------	----

[Tiro lateral](#)

REGRAS OFICIAIS.....	31
-------------------------	----

[Tiro de canto](#)

REGRAS OFICIAIS.....	31
-------------------------	----

[Tiro de meta](#)

REGRAS OFICIAIS.....	32
-------------------------	----

[Tiro livre](#)

REGRAS OFICIAIS.....	32
-------------------------	----

[Tiro de 7 metros](#)

Seção III – Regras Oficiais do Handebol

Parte 8 – Área de gol e regras do goleiro

REGRAS OFICIAIS.....	34
-------------------------	----

[Área de gol](#)

REGRAS OFICIAIS.....	35
-------------------------	----

[Regras do goleiro](#)

Seção III – Regras Oficiais do Handebol

Parte 9 – Controle de bola, faltas e condutas antidesportistas

REGRAS OFICIAIS.....	36
-------------------------	----

[Controle de bola](#)

REGRAS OFICIAIS.....	36
-------------------------	----

[Faltas no handebol](#)

REGRAS OFICIAIS.....	37
-------------------------	----

[Condutas antidesportivas](#)

Seção III – Regras Oficiais do Handebol

Parte 10 – Jogo passivo

REGRAS OFICIAIS.....	41
-------------------------	----

[Jogo passivo](#)

Seção III – Regras Oficiais do Handebol

Parte 10 – Arbitragem

REGRAS OFICIAIS.....	42
-------------------------	----

[Arbitragem](#)

Seção IV – Posições no Handebol

Parte 1 – Posições no handebol

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	43
------------------------------	----

[Características do jogo](#)

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	44
------------------------------	----

[Goleiro](#)

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	44
------------------------------	----

[Armador central](#)

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	44
------------------------------	----

[Meias](#)

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	45
------------------------------	----

[Pontas](#)

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	45
------------------------------	----

[Pivô](#)

Seção V – Fundamentos Técnicos

Parte 1 – Fundamentos no handebol

FUNDAMENTOS TÉCNICOS.....	46
------------------------------	----

[Considerações gerais](#)

FUNDAMENTOS TÉCNICOS.....	47
------------------------------	----

[Recepção](#)

FUNDAMENTOS TÉCNICOS.....	47
--------------------------------------	-----------

[Passes](#)

FUNDAMENTOS TÉCNICOS.....	48
--------------------------------------	-----------

[Drible](#)

FUNDAMENTOS TÉCNICOS.....	49
--------------------------------------	-----------

[Finta](#)

FUNDAMENTOS TÉCNICOS.....	50
--------------------------------------	-----------

[Arremessos](#)

FUNDAMENTOS TÉCNICOS.....	52
--------------------------------------	-----------

[Progressão](#)

Seção VI – Sistemas Táticos
Parte 1 – Sistemas ofensivos

SISTEMAS OFENSIVOS.....	54
------------------------------------	-----------

[Considerações Gerais](#)

SISTEMAS OFENSIVOS.....	53
------------------------------------	-----------

[Tipos de ataques](#)

SISTEMAS OFENSIVOS.....	55
------------------------------------	-----------

[Fases do ataque](#)

SISTEMAS OFENSIVOS.....	56
------------------------------------	-----------

[Quais os sistemas ofensivos do handebol?](#)

SISTEMAS OFENSIVOS.....	56
------------------------------------	-----------

[Sistema 6x0](#)

SISTEMAS OFENSIVOS.....	57
------------------------------------	-----------

[Sistema 5x1](#)

SISTEMAS OFENSIVOS	58
-------------------------------------	----

[Sistema 3x3](#)

SISTEMAS OFENSIVOS	59
-------------------------------------	----

[Sistema 2x4](#)

Seção VI – Sistemas Táticos

Parte 2 – Sistemas defensivos

SISTEMAS DEFENSIVOS	61
--------------------------------------	----

[Considerações gerais](#)

SISTEMAS DEFENSIVOS	61
--------------------------------------	----

[Linhas defensivas no handebol](#)

SISTEMAS DEFENSIVOS	62
--------------------------------------	----

[Zonas defensivas](#)

SISTEMAS DEFENSIVOS	63
--------------------------------------	----

[Princípios defensivos do handebol](#)

SISTEMAS DEFENSIVOS	63
--------------------------------------	----

[Tipos de marcação](#)

SISTEMAS DEFENSIVOS	64
--------------------------------------	----

[Quais são os sistemas defensivos do handebol?](#)

SISTEMAS DEFENSIVOS	64
--------------------------------------	----

[Sistema 6x0](#)

SISTEMAS DEFENSIVOS	65
--------------------------------------	----

[Sistema 5x1](#)

SISTEMAS DEFENSIVOS	66
--------------------------------------	----

[Sistema 4x2](#)

SISTEMAS DEFENSIVOS	67
--------------------------------------	----

[Sistema 3x3](#)

SISTEMAS DEFENSIVOS	68
--------------------------------------	----

[Sistema 3x2x1](#)

Seção VII – Referências

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
---	----

[Referências bibliográficas](#)

SEÇÃO I – CONCEITOS INICIAIS

Parte 1 – Considerações gerais

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- ✓ Handebol (ou handeball, em inglês) é um esporte coletivo de invasão disputado por duas equipes de 7 jogadores. Sendo 6 jogadores de linha e um goleiro.
- ✓ O handebol teve origem em Berlim, na Alemanha, em 1919. O idealizador do esporte foi professor de Educação Física **Karl Schelenz**.
- ✓ O objetivo de um jogo de handebol é marcar mais gols que o adversário, lançando a bola com as mãos dentro do gol da equipe oponente, ao mesmo tempo em que se defende para evitar que a outra equipe faça o mesmo. Assim como a maioria dos esportes de invasão, uma partida de handebol é vencida pela equipe que conseguir marcar a maior quantidade de gols ao final de dois tempos de 30 minutos.
- ✓ Uma partida de handebol se realiza numa quadra que possui 40 metros de comprimento por 20 metros de largura. De cada lado, estão os respectivos gols que medem 3 metros de largura por 2 metros de altura. O piso é geralmente de madeira envernizada, ou ainda, emborrachado.



Jogadora realizando um arremesso

SEÇÃO II – HISTÓRIA DO HANDEBOL

Parte 1 – Origem e evolução do handebol

ORIGEM DO HANDEBOL

Embora tenha se tornado um esporte oficial apenas em 1919, o handebol tem suas raízes em várias modalidades praticadas ao longo da história. Existem registros de práticas semelhantes na Grécia Antiga, em Roma e até mesmo na Idade Média. No início do século XX, dinamarqueses jogavam haadbold, tchecos praticavam hazena, uruguaios tinham o salón e os irlandeses possuíam uma modalidade parecida com o handebol atual.

No entanto, a maior influência para a criação do handebol moderno veio do raftball, esporte desenvolvido pelo professor de ginástica alemão Max Heiser, que se baseou no torball, outro esporte alemão.

Em 1919, o professor de Educação Física **Karl Schellenz** reformulou o torball, incorporando regras estabelecidas pela Federação Alemã de Ginástica. Com essas mudanças, nasceu o handebol.



Karl Schellenz

Em 1925, ocorreu a primeira partida internacional de handebol entre Alemanha e Áustria, com vitória austríaca por 6 a 3. Nos anos seguintes, campeonatos e jogos internacionais foram organizados, e as regras foram ajustadas e aperfeiçoadas. Em 1934,

com a popularização do esporte em diversos países, o Comitê Olímpico Internacional incluiu o handebol nas Olimpíadas de 1936.

A modalidade de campo, porém, não atraiu tanto interesse e foi retirada do programa olímpico, eventualmente desaparecendo. Uma grande transformação ocorreu em meados do século XX, quando o handebol de campo (com onze jogadores) foi adaptado para o handebol de salão (com sete jogadores). Essa mudança resultou em um jogo mais dinâmico e adequado para quadras fechadas, tornando-se a variante mais popular.



Representação de uma partida de handebol nas olimpíadas de 1936

O handebol retornou ao programa olímpico nos Jogos de 1972 para equipes masculinas e em 1976 para equipes femininas, consolidando-se como um esporte de alto nível. Atualmente, o handebol é praticado em 183 países, com mais de um milhão de equipes e trinta milhões de profissionais envolvidos, incluindo jogadores, treinadores e outros profissionais do esporte.

FONTES:.

<https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/handebol.htm>

<https://www.todamateria.com.br/handebol/>

<https://www.esportelandia.com.br/handebol/tudo-sobre-handebol/>

<https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/handebol/>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Andebol>

SEÇÃO II – HISTÓRIA DO HANDEBOL

Parte 2 – Chegada do handebol no Brasil

CHEGADA DO HANDEBOL AO BRASIL

O handebol foi introduzido no Brasil por imigrantes alemães em São Paulo, no início da década de 1930. Na década seguinte, com a fundação da Federação Paulista de Handebol, foram organizadas as primeiras competições estaduais. Em outros estados, a prática do handebol permaneceu predominantemente pedagógica, sendo limitada a escolas, colégios e universidades.



Partida de handebol na década de 30

A prática competitiva interestadual do handebol começou a ganhar força a partir de 1971, quando a modalidade foi incluída nos Jogos Estudantis Brasileiros (JEB's) e Jogos Universitários Brasileiros (JUB's). Em 1979, a criação da Confederação Brasileira de Handebol (CBHb) impulsionou ainda mais o esporte no país. Com isso, a década de 1980 começou com a realização da primeira competição nacional entre clubes, a 1ª Taça Brasil de Clubes.

FUNTE:.

[https://www.todoestudo.com.br/educacaofisica/handebol#:~:text=O%20handebol%20foi%20introduzido%20no,organizadas%20as%20primeiras%20competi%C3%A7%C3%B5es%20estaduais.&text=Logo%2C%20em%201979%2C%20foi%20criada,Brasileira%20de%20Handebol%20\(CBHb\)](https://www.todoestudo.com.br/educacaofisica/handebol#:~:text=O%20handebol%20foi%20introduzido%20no,organizadas%20as%20primeiras%20competi%C3%A7%C3%B5es%20estaduais.&text=Logo%2C%20em%201979%2C%20foi%20criada,Brasileira%20de%20Handebol%20(CBHb))

SEÇÃO II – HISTÓRIA DO HANDEBOL

Parte 3 – Seleções

SELEÇÕES

SELEÇÃO FEMININA

A seleção brasileira de handebol feminino é composta pelas melhores jogadoras do país e representa o Brasil em competições internacionais. A equipe é mantida pela Confederação Brasileira de Handebol e atualmente ocupa a 16ª posição no ranking mundial da Federação Internacional de Handebol (IHF).



Seleção feminina de handebol comemorando o campeonato mundial de 2013

A primeira participação do Brasil no torneio olímpico de handebol feminino ocorreu em 2000, em Sidney, Austrália, onde a equipe terminou em 8º lugar. Em 22 de dezembro de 2013, o Brasil fez história ao conquistar o Campeonato Mundial pela primeira vez, derrotando a Sérvia por 22 a 20 na final realizada em Belgrado. A equipe brasileira venceu todas as nove partidas que disputou, encerrando o torneio com 100% de aproveitamento. Com essa vitória, o Brasil tornou-se a segunda nação não-europeia (após a Coreia do Sul) e a primeira da América a conquistar o título mundial.

Nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, a seleção brasileira feminina de handebol terminou na 11ª colocação.

SELEÇÃO MASCULINA

A seleção brasileira de handebol masculino é composta pelos melhores jogadores do Brasil e representa o país em competições internacionais. Mantida pela Confederação Brasileira de Handebol, a equipe ocupa a 27ª posição no ranking mundial da Federação Internacional de Handebol (IHF).

Em 1992, em Barcelona, Espanha, o Brasil participou pela primeira vez do torneio olímpico de handebol. A vaga foi herdada da seleção de Cuba, que havia vencido o Brasil nas finais dos Jogos Pan-Americanos de 1991, mas desistiu da competição. O Brasil terminou em 12º lugar.



Seleção masculina de handebol comemorando a classificação para as Olimpíadas de 2020

Na década de 2000, a seleção brasileira conquistou dois títulos dos Jogos Pan-Americanos, em Santo Domingo 2003 e no Rio de Janeiro 2007, garantindo vagas para as Olimpíadas. Nas Olimpíadas de Atenas 2004, a equipe terminou em 10º lugar, e em Pequim 2008, ficou em 11º lugar.

A tentativa de conquistar o tricampeonato pan-americano em Guadalajara 2011 resultou em uma medalha de prata, após uma derrota para a Argentina na final. O tricampeonato veio quatro anos depois, em 2015, nos Jogos Pan-Americanos de Toronto, onde o Brasil venceu a Argentina por 29 a 27.

Nos Jogos Pan-Americanos de 2019, disputados em Lima, Peru, a seleção brasileira conquistou a medalha de bronze ao vencer o México. Nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, a seleção masculina terminou em 10º lugar.

FONTE:.

https://pt.wikipedia.org/wiki/Sele%C3%A7%C3%A3o_Brasileira_de_Handebol_Masculinohttps://pt.wikipedia.org/wiki/Sele%C3%A7%C3%A3o_Brasileira_Feminina_de_Handebol

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

Parte 1 – Regras Básicas

EM ESSÊNCIA

- ✔ Uma equipe de handebol é composta por 7 jogadores titulares e 7 jogadores reservas. As substituições são ilimitadas durante a partida.
- ✔ Uma quadra de handebol possui dimensões de 40 metros de comprimento por 20 metros de largura. As balizas, também conhecidas como gols, têm três metros de largura por dois metros de altura.
- ✔ O handebol é um esporte onde os jogadores utilizam principalmente as mãos para jogar a bola. Apenas o goleiro pode usar os pés, e somente dentro de sua área, para realizar defesas.
- ✔ Cada partida de handebol é dividida em dois tempos de 30 minutos, com um intervalo de 10 minutos entre eles.
- ✔ Os jogadores podem dar até três passos com a bola antes de passá-la, quicá-la ou arremessá-la para um colega de equipe ou em direção ao gol adversário.
- ✔ Segurar a bola por mais de três segundos sem driblar, passar ou arremessar é considerado uma infração, resultando na perda de posse de bola para a equipe adversária.
- ✔ Somente o goleiro pode pisar na área de gol (área de 6 metros). Os jogadores de linha não podem entrar ou pisar nessa área enquanto estão com a posse da bola. Se um jogador entrar na área com a bola, a posse será dada ao time adversário.
- ✔ Faltas graves ou repetidas podem resultar em exclusões temporárias de dois minutos ou até mesmo desqualificações permanentes, indicadas pelo cartão vermelho, retirando o jogador da partida.
- ✔ Faltas são penalizadas com um tiro livre do local onde a infração ocorreu.

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

Parte 2 – Quadra de jogo

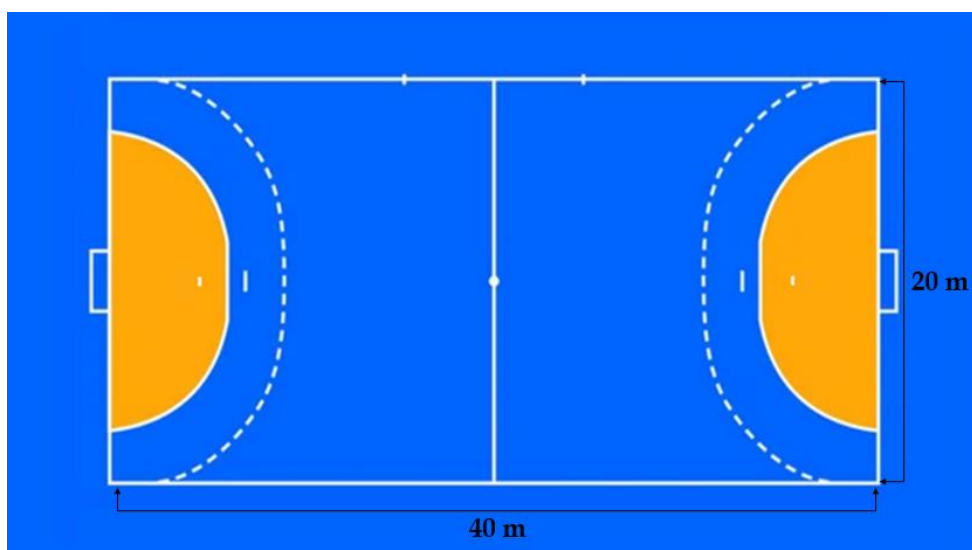
QUADRA DE JOGO

ASPECTOS GERAIS

➤➤➤ A quadra de jogo deve ser plana, lisa e sem partes ásperas, e não deve ser abrasiva. Pode ser feita de madeira, cimento ou material sintético, conforme O regulamento das competições.

➤➤➤ A quadra de jogo tem formato retangular e é marcada com linhas contínuas. Nas partidas oficiais para adultos, ela mede **40 metros de comprimento** por **20 metros de largura**.

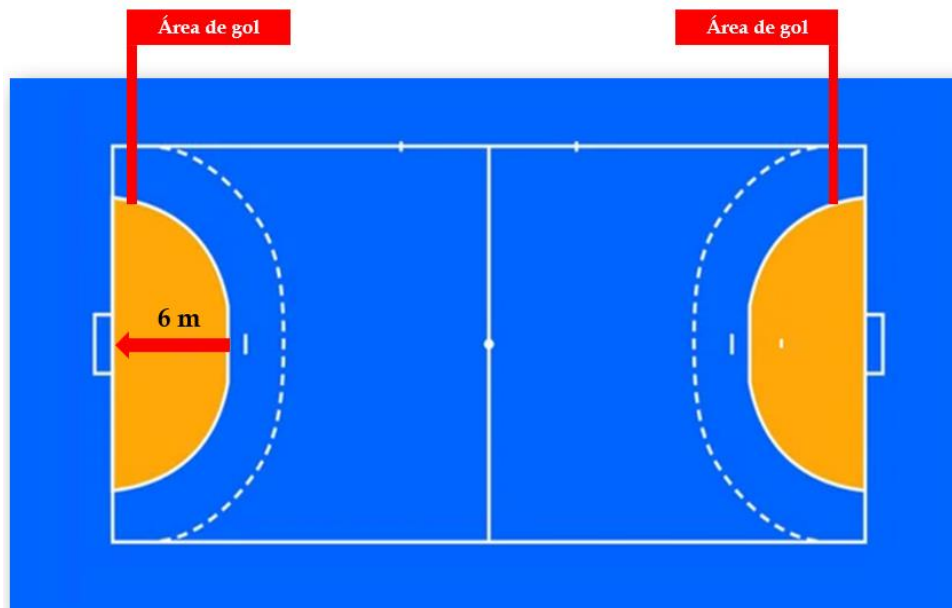
➤➤➤ As linhas mais longas são chamadas linhas laterais, e as mais curtas são as linhas de fundo. A quadra é dividida ao meio por uma linha central que conecta as duas linhas laterais.



Vista superior de uma quadra de handebol

ÁREA DE GOL

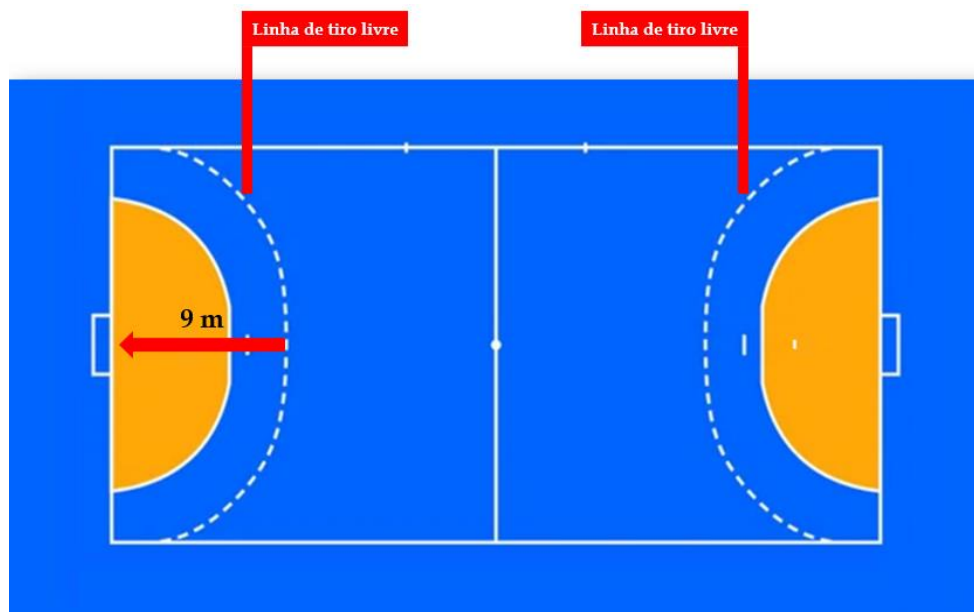
➤➤➤ A 6 metros de cada poste de gol, na parte externa da quadra, há um semicírculo desenhado perpendicularmente à linha de fundo. Esse semicírculo se estende para dentro da quadra com um raio de 6 metros.



Vista superior da área de gol

LINHA DE TIRO LIVRE

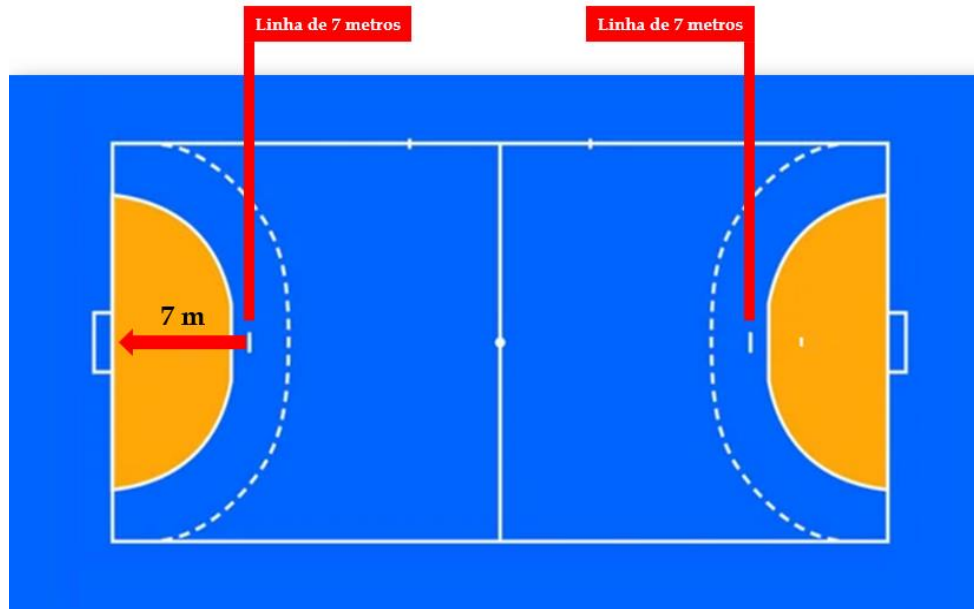
»»» A linha de tiro livre, que fica a 9 metros da linha de gol, é uma linha tracejada. Está situada a uma distância de 3 metros da área de gol. Cada traço e espaço entre os traços medem 15 cm.



Representação da linha de tiro livre

LINHA DE 7 METROS

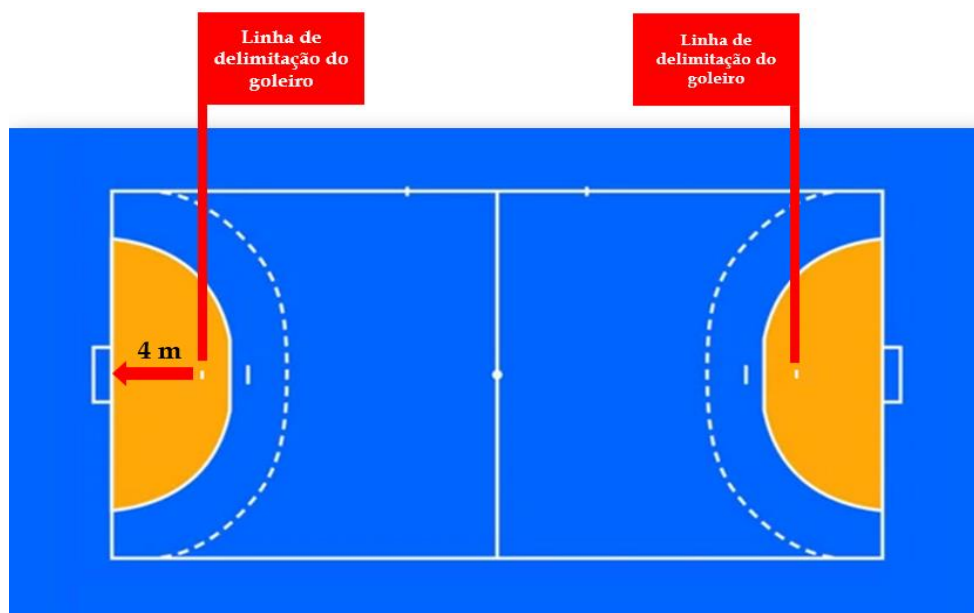
➤➤➤ A linha de 7 metros é uma linha com 1 metro de comprimento, marcada diretamente em frente à baliza. Ela é paralela à linha de gol, a uma distância de 7 metros.



Representação da linha de 7 metros

LINHA DE LIMITAÇÃO DO GOLEIRO

➤➤➤ A linha de limitação do goleiro, com 15 cm de comprimento, é marcada diretamente à frente de cada baliza, paralela à linha de gol e a 4 metros dela. Ela determina até onde o goleiro pode avançar durante a cobrança de um tiro de 7 metros.



Representação da linha de limitação do goleiro

ZONA DE SUBSTITUIÇÃO

»»» A linha de substituição para cada equipe se estende a partir da linha central, 4,5 metros para cada lado da quadra. Ela é prolongada por uma linha paralela à linha central, que se estende 15 cm para dentro e 15 cm para fora da quadra.



Representação zona de substituição

REPRESENTAÇÃO DE UMA QUADRA DE HANDEBOL



Representação de uma quadra de handebol

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

Parte 3 – Metas e bolas oficiais

METAS

- ✓ As metas são posicionadas no centro de cada uma das duas linhas de fundo. Cada uma consiste em dois postes verticais conectados no topo por uma barra transversal horizontal.
- ✓ As metas devem ter as seguintes dimensões: **3 metros de largura** por **2 metros de altura**.



Representação de uma meta (gol)

- ✓ Os postes e a barra transversal devem ser feitos de madeira, plástico, ferro ou material apropriado.
- ✓ Os postes e a barra do transversal terão a mesma largura ou espessura da linha de meta: largura de 8 cm.

A BOLA

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

✓ As medidas da bola, ou seja, a circunferência e o peso, a ser utilizada pelas distintas categorias de equipes são as seguintes:

- **Tamanho 3 (H3)** – Circunferência: 58 a 60 cm; Peso 425 a 475 g para homens e equipes juvenis masculinas acima de 16 anos.
- **Tamanho 2 (H2)** – Circunferência: 54 a 56 cm; Peso: 325 a 375 g para mulheres, equipes juvenis femininas (acima de 14 anos) e equipes masculinas adolescentes (com idade entre 12 e 16 anos).
- **Tamanho 1 (H1)** – Circunferência: 50 a 52 cm e 290 a 330 g para equipes femininas de crianças (8 e 14 anos) e equipes masculinas de crianças (entre 8 e 12 anos).



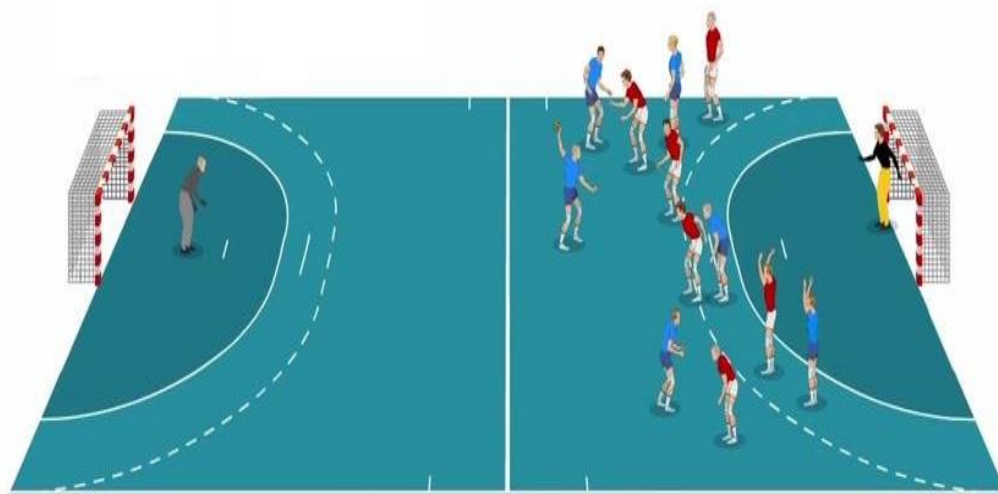
Representação das bolas oficiais de handebol

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

Parte 4 – Equipe, substituições e equipamentos

NÚMERO DE JOGADORES

- ✓ Uma equipe de handebol é composta por no máximo 14 jogadores. Sendo 7 titulares e 7 suplentes.
- ✓ No início da partida, uma equipe deve ter pelo menos 5 jogadores em quadra. O número de jogadores da equipe pode ser aumentado para até 14 em qualquer momento durante a partida, incluindo o período extra.
- ✓ A partida pode continuar mesmo se uma equipe ficar com menos de 5 jogadores em quadra. A decisão de suspender definitivamente a partida depende do julgamento dos árbitros.
- ✓ No banco de reservas de cada equipe podem ficar 4 membros da Comissão Técnica.



Representação dos números de jogadores

SUBSTITUIÇÕES

- ✓ Os jogadores suplentes podem entrar na quadra a qualquer momento e repetidamente, sem precisar avisar o secretário/cronometrista, desde que os jogadores que eles vão substituir já tenham deixado a quadra.

✓ Os jogadores envolvidos na substituição, devem sempre sair e entrar na quadra através da sua própria linha de substituição. Estas prerrogativas também se aplicam para a substituição dos goleiros.

✓ Uma falta de substituição será punida com a exclusão do jogador infrator por 2 minutos.

EQUIPAMENTOS

✓ O equipamento básico de um jogador compõe-se dos seguintes itens:

- Camisa.
- Short.
- Meias.
- Calçado esportivo.

✓ Todos os jogadores de uma equipe devem vestir uniformes idênticos. As combinações de cores e desenhos para as duas equipes devem ser claramente distinguíveis uma da outra.

✓ Todos os jogadores que atuam na posição de goleiro em uma equipe devem vestir a mesma cor, uma cor que os diferencie dos jogadores de quadra de ambas as equipes, bem como dos goleiros da equipe adversária.

✓ Os jogadores devem utilizar números visíveis que meçam, pelo menos, 20 cm de altura nas costas da camiseta e pelo menos 10 cm na frente. Os números utilizados deverão ser de 1 a 99.

✓ **NÃO É PERMITIDO** utilizar objetos que possam ser perigosos para os jogadores ou fornecer aos jogadores vantagens inapropriadas.

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

Parte 5 – Tempo de jogo, tempo técnico e time-out

TEMPO DE JOGO

✓ A duração normal de uma partida para todas as equipes com jogadores de 16 anos ou mais é de dois tempos de 30 minutos. O intervalo entre os tempos é normalmente de 10 minutos.

✓ A duração normal da partida para equipes de adolescentes com idade entre 12 e 16 anos é de dois tempos de 25 minutos, enquanto para o grupo de idade entre 8 e 12 anos, o tempo é de dois tempos de 20 minutos. Em ambos os casos, o intervalo entre os tempos é normalmente de 10 minutos.

PRORROGAÇÃO

➤➤➤ Uma prorrogação (tempo extra) será jogada após um intervalo de 5 minutos, caso uma partida termine empatada e precise determinar um vencedor. A prorrogação consiste em dois períodos de 5 minutos, com um intervalo de 1 minuto entre eles.

➤➤➤ Se a partida continuar empatada após o primeiro tempo extra, um segundo tempo extra será jogado, após um intervalo de 5 minutos. Este segundo tempo extra também consiste em dois períodos de 5 minutos, com um intervalo de 1 minuto entre eles.

PEDIDOS DE TEMPO

✓ Cada equipe tem direito a três tempos técnicos de 1 minuto por partida. No entanto, só podem ser usados no máximo dois tempos técnicos em cada período do tempo regular de jogo.

✓ As prorrogações **NÃO TÊM** tempo técnico.

TIME-OUT

✓ O time-out é caracterizado pela interrupção do jogo onde o cronômetro deverá ser parado.



Um time-out é obrigatório quando:

- Uma exclusão por 2 minutos ou uma desqualificação for aplicada.
- Um tempo técnico for concedido.
- Houver um sinal de apito do cronometrista ou do delegado técnico.
- Consultas entre os árbitros forem necessárias.



Algumas situações típicas em que, apesar de não ser obrigatório, pode-se solicitar um time-out em circunstâncias normais são:

- Existem influências externas, por exemplo, a quadra deve ser secada.
- Um jogador parece estar lesionado.
- Uma equipe está claramente gastando tempo, por exemplo, quando demora na execução de um tiro ou quando um jogador lança a bola longe ou não a libera.
- Se a bola tocar o teto ou objeto fixado sobre a quadra de jogo e a bola for rebatida para muito longe do local do tiro lateral correspondente, causando uma demora inusitada.

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

Parte 6 – Gol válido e equipe vencedora

GOL VÁLIDO

- ✓ Um gol será marcado quando a bola ultrapassar completamente a linha de gol, desde que nenhuma infração às regras tenha sido cometida pelo arremessador ou por algum outro jogador ou membro da comissão técnica da sua equipe, antes ou durante o arremesso.
- ✓ Um gol deve ser **VALIDADO** se houver uma violação das regras por um defensor, mas mesmo assim, a bola entrar na baliza.
- ✓ **NÃO** se pode validar um gol se um árbitro, o cronometrista ou o delegado interromper o jogo antes que a bola tenha cruzado completamente a linha de gol.

EQUIPE VENCEDORA

- ✓ A equipe que tenha conseguido o maior número de gols é considerada vencedora do jogo. Se houver igualdade no número de gols, o jogo é considerado empatado.
- ✓ Se o regulamento da competição exigir que haja uma equipe vencedora ou classificada após o jogo, poderá ter um dos seguintes procedimentos para definir a equipe classificada:
 - Disputa da primeira prorrogação (tempo extra) dividido em dois períodos de 5 minutos.
 - Disputa da segunda prorrogação (tempo extra) dividido em dois períodos de 5 minutos.
 - Decisão através de tiros de 7 metros.

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

Parte 7 – Tiro de saída, tiro lateral, tiro de canto, tiro livre e tiro de 7 metros

TIRO DE SAÍDA, TIRO LATERAL, TIRO DE CANTO, TIRO LIVRE E TIRO DE 7 METROS

TIRO DE SAÍDA

➤➤➤ No início da partida, a equipe que ganhar o sorteio escolhe entre começar com a posse de bola ou escolher o lado da quadra. Se escolher a posse de bola, os adversários escolhem o lado da quadra. Se escolher o lado da quadra, a equipe adversária executa o tiro de saída.

➤➤➤ As equipes trocam de lado para disputar o segundo período da partida. A equipe que não fez o tiro de saída no início da partida é a que executa o tiro de saída no início do segundo tempo.

➤➤➤ Um novo sorteio deve ser realizado antes de cada prorrogação.

Execução Do Tiro De Saída

→ O tiro de saída pode ser feito em qualquer direção a partir do centro da quadra. Após o apito do árbitro, o tiro deve ser executado dentro de três segundos. O jogador que realiza o tiro deve estar com um pé em contato com a linha central e o outro pé sobre ou atrás dessa linha.

TIRO LATERAL

➤➤➤ Um tiro lateral é concedido quando a bola cruzar completamente a linha lateral ou tocar o teto ou algum objeto fixo sobre a quadra.

➤➤➤ O tiro lateral é realizado no ponto onde a bola cruzou a linha lateral. Se a bola tocar o teto ou um objeto fixo acima da quadra, o tiro lateral será feito no ponto mais próximo da linha lateral em relação ao local onde a bola tocou o teto ou o objeto fixo.

Execução Do Tiro Lateral

→ O jogador deve manter um pé em contato com a linha lateral e permanecer na posição correta até que a bola saia de sua mão. Não há restrições para o posicionamento do segundo pé.

TIRO DE CANTO

➤➤➤ O tiro de canto é executado quando a bola tocada pela equipe defensora ultrapasse a linha de fundo (sem que o goleiro desta tenha tocado na bola).

Execução Do Tiro De Canto

→ O jogador deve manter um pé em contato com a intersecção da linha lateral e de fundo e permanecer na posição correta até que a bola saia de sua mão. Não há restrições para o posicionamento do segundo pé.

TIRO DE META

➤➤➤ Um tiro de meta será concedido quando:

- Um jogador da equipe adversária invadir a área de gol.
- O goleiro controla a bola dentro da sua área de gol ou a bola fica parada no chão dentro dessa área.
- Um jogador da equipe adversária toca a bola enquanto ela está rolando ou parada dentro da área de gol.
- A bola cruza a linha de fundo após ter sido tocada por último pelo goleiro ou por um jogador da equipe adversária.

➤➤➤ O tiro de meta é considerado executado quando a bola arremessada pelo goleiro, cruzar completamente a linha da área de gol.

➤➤➤ Os jogadores da equipe adversária podem se posicionar imediatamente fora da linha da área de gol, mas não podem tocar a bola até que ela tenha cruzado completamente essa linha.

➤➤➤ O tiro de meta é executado pelo goleiro, sem a necessidade do apito dos árbitros, e deve ser lançado para fora da área de gol.

Execução Do Tiro Meta

→ O tiro de meta é executado pelo goleiro, sem a necessidade do apito dos árbitros, e deve ser lançado para fora da área de gol.

TIRO LIVRE

➤➤➤ Os árbitros interrompem o jogo e reiniciam com um tiro livre para os adversários quando:

- A equipe com a posse de bola comete uma infração que resulta na perda da posse.
- A equipe adversária comete uma infração que causa a perda da posse para a equipe que estava com a bola.

Execução Do Tiro Livre

→ O tiro livre geralmente é executado no local onde ocorreu a infração. No entanto, se a infração ocorrer além da linha dos 9 metros (linha tracejada) no campo de ataque, os jogadores da equipe que irá cobrar a falta devem posicionar-se atrás da linha de 9 metros para realizar o tiro livre. Além disso, os jogadores adversários precisam manter uma distância de 3 metros da bola durante a cobrança.

TIRO DE 7 METROS

➤➤➤ O tiro de 7 metros é concedido quando um jogador tem uma oportunidade clara de marcar um gol e é impedido ilegalmente. Isso pode ocorrer em situações como:

- Durante um arremesso em direção ao gol, o jogador sofre um contato ilegal do adversário, como empurrão, puxão de camisa ou tapa no braço.
- O árbitro apita sem justificativa quando há uma chance clara de gol.
- Uma pessoa ou elemento externo, como um espectador ou objeto, invade a quadra e impede um gol.

Execução Do Tiro De 7 Metros

→ A execução do tiro de 7 metros deverá seguir detalhes:

- O jogador deve permanecer posicionado atrás da linha de 7 metros, sem se distanciar mais do que um metro dela.
- O jogador só pode pisar ou ultrapassar a linha após soltar a bola.
- O tiro de 7 metros deve ser executado através de um arremesso ao gol dentro de três segundos após o apito de autorização do árbitro.

- O jogador que faz a cobrança pode ficar sobre apenas um de seus pés, porém não pode saltar durante a execução.
- O goleiro pode se posicionar e se movimentar em qualquer local da área, desde que esteja atrás da linha de delimitação do goleiro.
- Todos os outros jogadores da equipe devem ficar atrás da linha de tiro livre (linha de 9 metros).



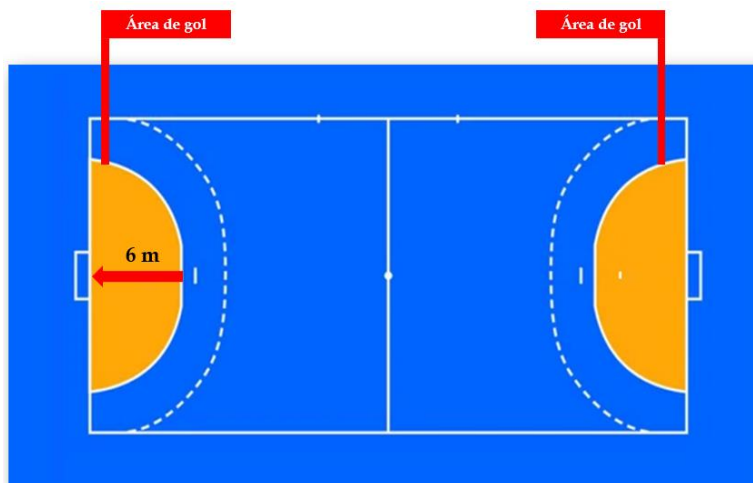
Jogador cobrando um tiro de 7 metros

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

Parte 8 – Área de gol e regras do goleiro

ÁREA DE GOL

✓ Apenas o goleiro tem permissão para 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 a toca com qualquer parte do corpo.



Representação da área de gol no handebol

✓ Quando um jogador de quadra entrar na área de gol deve-se tomar as seguintes decisões:

- **Tiro de meta**, quando um jogador de quadra da *equipe atacante* entrar na área de gol com a bola ou entrar sem a bola, ganhando vantagem com isso.
- **Tiro livre**, quando um jogador de quadra da *equipe defensora* entrar na área de gol e ganhar vantagem, mas não impede uma clara chance de gol.
- **Tiro de 7 metros**, quando um jogador de quadra da *equipe defensora* entrar na área de gol e com isso impede uma clara chance de gol.

✓ Entrar na área de gol não será penalizado quando:

- Um jogador entrar na área de gol depois de jogar a bola, desde que isto não crie uma desvantagem para os adversários.
- Um jogador de uma das equipes entrar na área de gol sem a bola e não ganhar vantagem fazendo isto.

REGRAS DO GOLEIRO

✓ Ao goleiro **É PERMITIDO**:

- Tocar a bola com qualquer parte do corpo, sempre que estiver numa tentativa de defesa, dentro de sua área de gol.
- Mover-se com posse de bola dentro da área de gol, sem estar sujeito às restrições aplicadas aos jogadores de quadra.
- Sair da área de gol sem a bola e participar da partida na área de jogo; ao fazer isso, o goleiro estará sujeito às mesmas regras aplicadas aos jogadores na área de jogo.



Goleiro executando uma defesa

✓ Ao goleiro **NÃO É PERMITIDO**:

- Colocar em perigo o adversário em qualquer tentativa defensiva.
- Sair da área de gol com a bola controlada.
- Tocar a bola que está parada ou rolando no solo do lado de fora da área de gol, estando ele dentro da mesma.
- Levar a bola para dentro da área de gol quando ela estiver parada ou rolando no solo do lado de fora da área de gol.
- Reentrar na área de gol vindo da área de jogo com posse de bola.
- Tocar a bola com o pé ou com a perna abaixo do joelho quando ela estiver movendo-se para fora em direção da área de jogo.

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

Parte 9 – Controle de bola, faltas e condutas antidesportistas

CONTROLE DE BOLA

 Em relação ao controle de bola **É PERMITIDO**:

- Lançar, agarrar, parar, empurrar ou golpear a bola usando as mãos, braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos.
- Segurar a bola durante, no máximo 3 segundos, também quando ela estiver em contato com o solo.
- Dar no máximo 3 passos com a bola.
- Driblar a bola usando as mãos (quicá-la).

 Em relação ao controle de bola **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.
- Segurar a bola por mais de 3 segundos.
- Dar mais de três passos com a bola nas mãos.
- Driblar a bola (quicá-la) utilizando as duas mãos ao mesmo tempo.
- Driblar a bola, segurar e voltar a driblar novamente. (Se o jogador recebe a bola, faz o movimento do drible e a segura novamente em suas mãos, ele não poderá voltar a driblar.)

FALTAS E CONDUTAS ANTIDESPORTIVAS

FALTAS NO HANDEBOL

>>> Ações PERMITIDAS:

- Usar uma mão aberta para tirar a bola da mão de outro jogador.
- Usar os braços flexionados para fazer contato corporal com um adversário, e desta maneira controlá-lo e acompanhá-lo.
- Usar o tronco para bloquear o adversário na luta pela posição.

>>> Ações NÃO PERMITIDAS:

- Arrancar ou golpear a bola que está nas mãos do adversário.
- Bloquear, empurrar ou deslocar o adversário com os braços, mãos, pernas ou qualquer parte do corpo, incluindo o uso perigoso dos cotovelos, tanto em posição inicial quanto em movimento.
- Agarrar um adversário (no corpo ou pelo uniforme).
- Correr ou saltar sobre um adversário.

Execução Das Faltas (Tiro Livre)

→ Em todos os casos, a falta é cobrada pelo time adversário no ponto da quadra em que a irregularidade foi cometida. Exceções:

- **Exceção 1** - Quando a falta ocorre depois da linha dos 9 metros do campo de ataque da equipe os jogadores do time que fará a cobrança de falta deverão se posicionar atrás da linha de 9 metros.
- **Exceção 2** – Quando a falta ocorrer numa oportunidade clara de marcar um gol será marcado um tiro de 7 metros.

CONDUTAS ANTIDESPORTIVAS

➤➤➤ Faltas em que o infrator se dirige especialmente ao corpo do adversário ou há excesso de força/violência são passíveis de punições disciplinares. Elas são divididas em:

- Advertência – cartão amarelo.
- Exclusão de dois minutos.
- Desqualificação – cartão vermelho.

Advertências – Cartão Amarelo

→ Um jogador recebe uma advertência quando:

1. *Comete uma falta com o intuito proposital de atingir o corpo do adversário.*
2. *Apresenta conduta antidesportiva, incluindo:*
 - Protestar ou se manifestar verbalmente contra decisões do árbitro.
 - Ofender um adversário com gestos ou palavras.

- Atrasar a reposição de bola do adversário ou não respeitar a distância de três metros.
- Simular ter sido atingido pelo adversário para tentar enganar a arbitragem.
- Bloquear propositalmente um passe ou arremesso adversário usando pés ou pernas.
- Invadir repetidamente a área de gol (ofensiva ou defensiva).

Ao receber o primeiro cartão amarelo o jogador é apenas advertido e pode continuar normalmente na partida.



Árbitro aplicando um cartão amarelo

Exclusão de 2 minutos

→ Uma exclusão é atribuída como forma de punir um jogador ou equipe por cometer faltas repetidamente ou infrações que colocam em risco a saúde do adversário. Uma exclusão ocorre em situações como:

1. *Um jogador que já recebeu um cartão amarelo volta a cometer uma falta que causaria outra advertência. Ao invés de receber outro cartão amarelo, ele é excluído.*
2. *Uma substituição é feita de forma incorreta. Por exemplo, um jogador entra em quadra sem que outro saia ou a área de substituição não é respeitada.*
3. *Faltas de alta intensidade cometidas contra um adversário que se movimentava em alta velocidade.*
4. *Cometer uma falta na cabeça, garganta ou pescoço do adversário.*
5. *Contatos e golpes exagerados contra o tronco ou braço de arremesso do adversário.*

6. *Agarrar exageradamente um adversário ou jogá-lo contra o chão.*
7. *Tentar fazer o adversário cair ou perder o equilíbrio sem disputar a bola (puxar o pé ou aplicar uma rasteira, por exemplo).*
8. *Apresentar conduta antidesportiva grave, incluindo:*
 - Reclamar com gritos e gestos obscenos uma decisão da arbitragem.
 - Quando o jogo for parado e a posse de bola for do adversário, não deixá-la imediatamente no solo, no local onde será feita a cobrança.
 - Impedir que o adversário pegue a bola que foi para a área de substituição.

Quando um jogador é excluído, ele deve permanecer dois minutos fora do jogo. Durante esse período, sua equipe não pode substituí-lo e deve permanecer com um jogador a menos em quadra.



Árbitro aplicando uma exclusão de 2 minutos

Desqualificação – Cartão Vermelho

→ Em casos mais graves de faltas, infrações ou atitudes antidesportivas, o jogador é desqualificado (expulso) da partida. Um jogador é punido com uma desqualificação quando:

1. *Recebe a terceira exclusão de 2 minutos no mesmo jogo.*
2. *Faz o adversário perder o controle do corpo quando está correndo ou saltando (perda de equilíbrio que possa levar a lesões).*

3. *Realiza um movimento agressivo contra o adversário, especialmente em direção ao rosto, garganta ou pescoço.*
4. *Toma uma atitude imprudente que coloque em risco a saúde do adversário.*
5. *Sendo goleiro, sai de dentro de sua área para interceptar um passe e causa uma colisão com um adversário que está completamente desprevenido.*
6. *Realiza uma ação premeditada ou maldosa que não está relacionada à situação do jogo.*
7. *Demonstra conduta antidesportiva grave ou extrema, incluindo:*
 - Jogar a bola longe (isolar) após uma decisão dos árbitros.
 - Arremessar uma bola propositalmente em direção a um adversário com o jogo parado.
 - No tiro de 7 metros, arremessar propositalmente a bola em direção ao rosto ou cabeça do goleiro.
 - Na cobrança de um tiro livre, arremessar propositalmente a bola em direção ao rosto ou cabeça de um dos defensores.
 - Insultar ou ameaçar árbitros, jogadores, espectadores e demais pessoas presentes no jogo.
 - Estando no banco de reservas, invadir a quadra ou agir na área de substituição de forma a impedir uma chance clara de gol adversária.
 - Nos últimos 30 segundos do jogo, com a bola fora de jogo, impedir a reposição rápida do adversário (segurar a bola, interceptar a cobrança antes que ela seja realizada, agarrar o cobrador, entre outros) para impedir que crie uma chance de gol. Neste caso, a equipe adversária receberá o direito a um tiro de 7 metros.

Quando um jogador recebe um cartão é desqualificado, ele não pode retornar ao jogo e deve abandonar a quadra, incluindo a área de substituição. Sua equipe deve permanecer dois minutos com um jogador a menos em quadra.

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

Parte 10 – Jogo passivo

JOGO PASSIVO

✓ Se a equipe que tem a posse de bola demora excessivamente para criar uma jogada ofensiva e fazer um arremesso ao gol adversário, o árbitro pode sinalizar “jogo passivo”. Não há um tempo determinado para que uma equipe arremesse a bola ao gol, deixando a critério do árbitro compreender quando os jogadores não demonstram interesse em atacar.

✓ A arbitragem faz o gesto “pré-passivo”, levantando o braço direito, para indicar que a equipe tem, no máximo **quatro passes** antes de tentar um arremesso ao gol. Se mesmo assim o time não fizer um arremesso, o jogo passivo será marcado.



Árbitro fazendo o sinal de jogo pré-passivo

✓ Demora em repor a bola em jogo quando a equipe está vencendo a partida ou evitar uma chance clara de marcar um gol também são ações consideradas jogo passivo e não requerem o gesto “pré-passivo”.

✓ Quando o jogo passivo é marcado, a equipe adversária recebe o direito a um tiro livre no local onde a bola estava posicionada quando a arbitragem interrompeu a jogada.

SEÇÃO III – REGRAS OFICIAIS DO HANDEBOL

Parte 11 – Arbitragem

ARBITRAGEM

✓ Uma partida de handebol é comandada por:

- Dois árbitros principais.
- Um secretário.
- Um cronometrista.

✓ Os **árbitros principais** são responsáveis por sancionar os jogadores quando eles cometem alguma infração, retomar o jogo, controlar as faltas, decidir o momento do começo do jogo, e praticamente todas as decisões que envolvem o jogo em si.

✓ O **secretário** tem a responsabilidade principal de controlar a lista de jogadores, a súmula de jogo, a entrada de jogadores que chegam após a partida ter começado e o controle para a entrada de jogadores que não estão autorizados a participar.

✓ O **cronometrista** tem a responsabilidade principal de controlar o tempo de jogo, os time-outs e os tempos de exclusão dos jogadores excluídos.

FONTE: .
CBHb, Confederação Brasileira de Handebol. LIVRO NACIONAL DE REGRAS. Aracaju,
2016. Disponível em:
[http://fphand.com.br/home/wp-
content/uploads/2018/04/20180423_REGRAS_OFICIAIS_HANDEBOL.pdf](http://fphand.com.br/home/wp-content/uploads/2018/04/20180423_REGRAS_OFICIAIS_HANDEBOL.pdf)

SEÇÃO IV – POSIÇÕES NO HANDEBOL

Parte 1 – Posições no handebol

CARACTERÍSTICA DO JOGO

Para que um desporto coletivo seja bem-sucedido, é essencial que todos os membros do grupo estejam comprometidos com o mesmo objetivo. Somente assim o trabalho em equipe alcançará o sucesso.

O handebol, em particular, exige dos jogadores uma combinação de qualidades físicas e cognitivas. Entre as qualidades físicas, destacam-se a força, a resistência, a velocidade e a agilidade. Já entre as qualidades cognitivas, são fundamentais a atenção, a concentração, a criatividade, a percepção espacial e temporal, além de reflexos rápidos.

POSIÇÕES

O handebol apresenta as seguintes posições:

- Goleiro.
- Armador central.
- Meias.
- Pontas.
- Pivô.



Posições do handebol

GOLEIRO

No handebol, o goleiro geralmente é alto e rápido. Além das habilidades defensivas, ele deve saber atuar como jogador de linha e possuir um bom passe para iniciar contra-ataques. As características essenciais de um goleiro de handebol incluem:

- Estar corretamente posicionado para cada tipo de arremesso do adversário.
- Ter a coragem de enfrentar arremessos fortes do adversário.
- Saber o momento exato para se mover em direção à bola e defender um arremesso.
- Possuir uma boa visão de jogo e um passe longo eficiente para iniciar contra-ataques após realizar uma defesa ou recuperar a posse de bola.

ARMADOR CENTRAL

No handebol, o armador central é o "cérebro" da equipe, responsável por organizar as jogadas de ataque. Como o nome indica, o armador central atua no centro da quadra, criando e coordenando as jogadas de sua equipe. As características essenciais de um armador central incluem:

- Ser um especialista em passes de todos os tipos e formas.
- Ter a capacidade de realizar arremessos precisos de longa distância.
- Possuir uma excelente visão de jogo, compreendendo a movimentação tanto de sua equipe quanto da equipe adversária.
- Ser inteligente e criativo na distribuição das jogadas.
- Ser comunicativo para orientar seus companheiros nas jogadas de ataque.

MEIAS

No handebol, os meias, também conhecidos como armador direito e armador esquerdo, são jogadores de força fundamentais nas ações ofensivas e defensivas. O meia direita atua do centro para o lado direito da quadra, enquanto o meia esquerda atua do centro para o lado esquerdo. As principais características de um meia no handebol incluem:

- Geralmente são jogadores altos e fisicamente fortes.
- Possuem um arremesso potente e preciso de longa distância.
- Demonstram uma excelente capacidade de impulsão.

PONTAS

No handebol, os pontas são jogadores rápidos e essenciais nas ações de ataque, atuando próximos às linhas laterais da quadra. As características de um ponta no handebol incluem:

- São jogadores extremamente rápidos e ágeis.
- Capacidade de realizar arremessos precisos mesmo com pouco ângulo.
- Demonstram habilidade e precisão nos arremessos.
- Capacidade de mudar a direção e a forma do arremesso durante a execução, além de se posicionar rapidamente para iniciar um contra-ataque.

É comum no handebol que o ponta direita seja canhoto e o ponta esquerda seja destro, pois essas características ajudam a ganhar mais ângulo no momento do arremesso pelas laterais da área adversária.

PIVÔ

No handebol, o pivô é um jogador que se movimenta no ataque entre a linha da área de gol e a linha tracejada de 9 metros. As características de um pivô no handebol incluem:

- Criar oportunidades para a infiltração e arremessos dos companheiros de equipe.
- Posicionar-se estrategicamente na defesa adversária para receber a bola em condições favoráveis de arremesso.
- Ter um repertório variado de arremessos para finalizar a jogada e marcar gols quando recebe a bola em boas condições.

FONTE:.

<https://www.dicaseducacaofisica.info/posicoes-do-handebol/>

SEÇÃO V – FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Parte 1 – Fundamentos do handebol

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Um fundamento é um gesto ou movimento realizado pelo praticante, atleta ou aluno, com o objetivo de dar continuidade e desenvolvimento ao jogo. Esses movimentos são essenciais para a execução eficiente e eficaz das atividades esportivas, garantindo a fluidez e a dinâmica do jogo. A prática correta dos fundamentos é essencial para o desenvolvimento técnico e tático dos jogadores, melhorando suas habilidades individuais e coletivas.

O handebol apresenta os seguintes fundamentos:

- Recepção.
- Passe.
- Drible.
- Finta.
- Arremesso.
- Progressão.



Atleta executando um arremesso, o principal fundamento do handebol

RECEPÇÃO

A recepção é o ato de receber, controlar ou dominar a bola. Pode ser realizada com uma ou ambas as mãos, seja em movimento ou parado. Esse fundamento é crucial para assegurar a continuidade do jogo.



Atleta executando uma recepção

Classificação das Recepções

EM RELAÇÃO À EXECUÇÃO	EM RELAÇÃO À TRAJETÓRIA
Recepção com as duas mãos	Bola na altura do peito
Recepção com uma mão	Bola acima da cabeça
	Bola alta e lateralmente
	Bola junto ao solo

PASSES

O passe é a ação de enviar a bola a um companheiro ou a um setor específico do espaço de jogo. Essa habilidade viabiliza o jogo em conjunto e a progressão das jogadas, destacando-se como um dos fundamentos mais essenciais no esporte.



Atleta realizando um passe

Classificação dos Passes

EM RELAÇÃO À EXECUÇÃO	EM RELAÇÃO À TRAJETÓRIA	EM RELAÇÃO À DISTÂNCIA
Parado	Direto	Curto
Em deslocamento	Picado	Médio
Em suspensão	Parabólico	Longo

DRIBLE

No handebol, o drible é uma técnica essencial para superar o adversário e avançar com a bola, seja no ataque ou na defesa. Consiste em controlar a bola por meio de quiques sucessivos no solo, o que não apenas permite ao jogador se deslocar com ela, mas também aumenta a proteção e facilita o movimento. Além de driblar para fintar a defesa e escapar da marcação, o drible visa criar uma posição vantajosa para um arremesso ou para dar continuidade à jogada, sendo crucial para gerar oportunidades de gols e manter a posse de bola. Essa habilidade não só exige coordenação e agilidade, mas também inteligência tática para explorar as fraquezas da defesa adversária e criar brechas para o ataque. Ao dominar o drible, os jogadores não só melhoram a eficiência ofensiva de suas equipes, mas também

contribuem significativamente para o dinamismo e fluidez do jogo, tornando-se peças fundamentais na busca pelo sucesso dentro de quadra.



Atleta realizando um drible

Classificação dos Dribles

EM RELAÇÃO À EXECUÇÃO

Drible baixo – Basicamente usado para proteger a bola diante de um marcador

Drible alto – Muito usado para deslocamento em velocidade do jogador de Handebol. O drible alto é bastante utilizado em contra-ataques

FINTA

A finta é uma técnica crucial no handebol, sendo a ação deliberada de enganar o adversário, seja com ou sem a posse de bola. Seu principal objetivo é criar espaço para realizar arremessos, passes ou dar continuidade à jogada de forma vantajosa. Através de movimentos rápidos e fluidos, o jogador utiliza a finta para confundir a defesa adversária, buscando abrir brechas e desequilibrar a marcação. Essa habilidade não se limita apenas ao aspecto físico, mas também envolve aspectos psicológicos, pois exige capacidade de leitura do jogo e antecipação das ações do oponente.



Atleta realizando uma finta

Classificação das Fintas

EM RELAÇÃO À EXECUÇÃO

Finta de arremesso

Finta de passe

Finta com deslocamento para direita

Finta com deslocamento para esquerda

ARREMESSOS

O arremesso é o ápice do jogo de handebol, sendo a ação de impulsionar a bola em direção ao gol adversário. Este fundamento representa o objetivo máximo da equipe, sendo que todos os outros aspectos do jogo são direcionados para facilitar e maximizar essa oportunidade de marcar gols.

A precisão e potência do arremesso são fundamentais para superar o goleiro adversário e garantir um gol. Os jogadores desenvolvem diversas técnicas de arremesso, como o arremesso de ponta, de meia distância, o arremesso em suspensão, entre outros, cada um adaptado às diferentes situações de jogo e posicionamentos defensivos.

Além de ser uma habilidade técnica, o arremesso no handebol também requer inteligência tática. Os jogadores precisam ler a defesa adversária, encontrar espaços livres e escolher o momento certo para realizar o arremesso mais eficaz. Isso envolve não apenas habilidades individuais, mas também comunicação e coordenação entre os membros da equipe.



Atleta realizando um arremesso

Classificação dos Arremessos

EM RELAÇÃO À EXECUÇÃO

Arremesso com apoio – É o tipo de arremesso no Handebol onde um ou os dois pés estão em contato com o solo no momento da execução do arremesso.

Arremesso em suspensão – Nesse tipo de arremesso o jogador realiza um salto e fica com o corpo completamente suspenso no ar no momento da execução do arremesso.

Arremesso com queda – É o tipo de arremesso no Handebol onde o jogador projeta uma queda após o arremesso. Ao forçar uma queda o jogador de Handebol projeta o corpo e consegue colocar mais potência no arremesso. É um tipo de arremesso muito utilizado entre os pivôs.

Arremesso com rolamento – É o tipo de Arremesso onde após o jogador lançar a bola, ele realizado um rolamento, normalmente um rolamento de ombro. É um tipo de arremesso comumente utilizado pelos “pontas” no Handebol.

PROGRESSÃO

As progressões são fundamentos técnicos essenciais no handebol, projetados para permitir que o jogador avance em direção à quadra adversária com posse de bola, buscando o melhor posicionamento possível diante das variáveis do jogo. Essa habilidade não se limita apenas a mover-se fisicamente, mas também envolve a capacidade de ler e antecipar as jogadas, explorando espaços e oportunidades táticas para vantagem da equipe.

Em um contexto dinâmico e fluido como o do handebol, as progressões são cruciais para criar brechas na defesa adversária e abrir caminho para oportunidades de arremesso ou de passes decisivos. Os jogadores que dominam esse fundamento não apenas facilitam a transição ofensiva, mas também contribuem para a fluidez e eficácia do jogo em equipe.

No handebol existem dois tipos de progressões:

- Ritmo trifásico simples.
- Duplo ritmo trifásico.

RITMO TRIFÁSICO SIMPLES

No handebol, o ritmo trifásico é uma técnica fundamental que consiste em três passos consecutivos enquanto o jogador está em posse da bola, podendo usar qualquer perna. Este ritmo oferece flexibilidade ao jogador para se adaptar a diversas situações de jogo, permitindo uma movimentação ágil e eficaz pela quadra. Existem várias combinações possíveis para executar o ritmo trifásico, cada uma adequada a diferentes contextos de jogo e posicionamentos defensivos. Estas combinações incluem: esquerda + direita + esquerda; esquerda + direita + direita; esquerda + esquerda + direita; direita + esquerda + direita; direita + esquerda + esquerda; direita + direita + esquerda. Cada uma delas oferece vantagens únicas, permitindo ao jogador driblar a defesa adversária, avançar com a bola e criar oportunidades estratégicas para a equipe.

RITMO TRIFÁSICO DUPLO

No handebol, existe uma variação avançada conhecida como "duplo ritmo trifásico", também chamada de "dupla passada". Esta técnica envolve a execução de sete passos pelo jogador enquanto está com a posse de bola, utilizando qualquer uma das pernas. A sequência começa com os três primeiros passos executados enquanto o jogador está com a bola, imediatamente após recebê-la. No quarto passo, o jogador realiza um drible no solo, seguido de mais três passos com controle da bola. Ao final do sétimo passo, o jogador pode optar por passar a bola para um companheiro ou arremessá-la em direção ao gol. Esta habilidade combina agilidade, coordenação e tomada de decisão rápida. O "duplo ritmo trifásico" permite ao jogador mover-se rapidamente pela quadra, driblar a defesa adversária e criar oportunidades estratégicas para a equipe. Dominar esta técnica não só amplia o repertório individual do jogador, mas também contribui para a fluidez e eficiência do ataque da equipe, oferecendo uma opção dinâmica e imprevisível durante o jogo.

FONTES:.

<https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/handebol>
<https://www.dicaseducacaofisica.info/resumo-dos-fundamentos-do-handebol/>

SEÇÃO VI – SISTEMAS TÁTICOS

Parte 1 – Sistemas ofensivos

CONSIDERAÇÕES GERAIS

O sistema tático ofensivo no handebol é fundamentalmente a estratégia organizada pelo treinador para posicionar os jogadores de forma eficaz e coordenada na quadra. Ele define não apenas onde cada jogador deve estar, mas também como eles devem interagir para criar oportunidades de ataque e maximizar as chances de marcar gols. Este sistema envolve uma série de aspectos, como a distribuição dos jogadores em diferentes posições (como pivôs, pontas, armadores e meias), a movimentação coordenada para abrir espaços na defesa adversária e as jogadas ensaiadas para superar situações específicas de jogo. Cada posição e movimento são cuidadosamente planejados para explorar as fraquezas da defesa adversária e criar vantagens táticas.

TIPOS DE ATAQUE

No handebol, os ataques são estratégias fundamentais que as equipes utilizam para criar oportunidades de marcar pontos. Existem três principais tipos de ataques, cada um com suas características distintas e objetivos específicos:

- **Ataque em circulação:** Este tipo de ataque envolve movimentação constante dos jogadores. Os atacantes estão em constante deslocamento pela quadra, realizando trocas de posição frequentes. O objetivo é criar confusão na defesa adversária e encontrar espaços ideais para realizar arremessos. A bola circula rapidamente entre os jogadores, aproveitando-se das oportunidades criadas pela movimentação para penetrar na defesa e buscar o melhor momento para finalizar com um arremesso eficaz.
- **Ataque posicionado:** No ataque posicionado, os jogadores ocupam posições fixas na quadra. Cada jogador tem uma função específica e a bola é movimentada entre eles através de passes precisos. O objetivo é criar um espaço na defesa adversária através da circulação da bola e dos movimentos dos jogadores sem bola. A paciência e a capacidade de ler a defesa são essenciais, permitindo que o time explore as fraquezas do adversário até encontrar uma oportunidade clara para o arremesso.

- **Ataque combinado:** Este tipo de ataque combina elementos dos ataques em circulação e posicionado. Alguns jogadores ocupam posições fixas, enquanto outros estão em movimento constante pela quadra. Isso cria uma dinâmica fluida e imprevisível que pode confundir a defesa adversária. A combinação de jogadores fixos e móveis permite ao time adaptar-se às situações de jogo em tempo real, utilizando a movimentação para abrir espaços e criar oportunidades de arremesso.

Cada tipo de ataque exige não apenas habilidades técnicas individuais, como passe, drible e arremesso, mas também uma compreensão profunda do sistema tático da equipe e da capacidade de executar as jogadas de forma coordenada. A escolha do tipo de ataque pode depender das características do adversário, das condições de jogo e dos objetivos estratégicos da equipe em determinado momento da partida. Assim, a versatilidade e a capacidade de adaptação são fundamentais para o sucesso no handebol moderno.

FASES DO ATAQUE

No handebol, o ataque é dividido em diferentes fases estratégicas que visam aproveitar as oportunidades e maximizar as chances de marcar pontos:

- **Transição ofensiva:** Esta fase ocorre imediatamente após a equipe recuperar a posse de bola na defesa. Os jogadores rapidamente fazem a transição da defesa para o ataque, movendo-se para a quadra adversária. O objetivo é surpreender a defesa desprevenida e aproveitar o momento de desorganização do adversário para criar oportunidades de arremesso rápido e eficaz.
- **Contra-ataque direto:** O contra-ataque direto acontece de forma rápida e oportunista, geralmente após uma roubada de bola ou erro técnico do adversário. Neste tipo de ataque, a equipe aproveita a velocidade e a superioridade numérica momentânea para avançar rapidamente em direção ao gol adversário. A ênfase está na velocidade de execução e na capacidade de finalização rápida antes que a defesa adversária se reorganize.
- **Contra-ataque sustentado:** Diferente do contra-ataque direto, o contra-ataque sustentado inicia-se a partir de uma organização defensiva estratégica da equipe.

Após recuperar a posse de bola, os jogadores mantêm a calma e iniciam um ataque organizado, utilizando movimentações táticas pré-definidas e passes precisos para criar oportunidades de arremesso. Esta fase do ataque permite à equipe explorar as fraquezas defensivas do adversário de maneira controlada e estratégica.

QUAIS OS SÃO OS SISTEMAS OFENSIVOS NO HANDEBOL?

Os principais sistemas ofensivos no handebol são os seguintes:

- 6 x 0.
- 5 x 1.
- 3 x 3.
- 2 x 4.

SISTEMA 6 X 0

Um dos sistemas ofensivos mais comuns no handebol é o 6x0. Nesse esquema, os seis jogadores se posicionam em uma única linha e avançam para o ataque, trocando passes entre si. Os atletas devem manter-se equidistantes, ocupando a mesma faixa de campo e cobrindo toda a área frontal. Neste tipo de configuração, não há a posição de pivô fixo. As jogadas são armadas fora da área de tiro livre, geralmente através de penetrações laterais ou arremessos de longa distância.



Representação do sistema ofensivo 6x0

Em algumas variações do sistema 6x0, os jogadores se posicionam de forma mais aberta, permitindo a inclusão de um pivô móvel em determinadas ofensivas. Quando uma jogada é armada pela lateral, o ponta pode penetrar pelo meio, ocupando temporariamente a posição de pivô. Essa flexibilidade permite ao sistema 6x0 adaptar-se e criar oportunidades dinâmicas de ataque.

O sistema 6x0 é particularmente eficaz contra defesas organizadas nos sistemas 6x0, 5x1 e 3x3, oferecendo uma abordagem estruturada e coordenada para superar diferentes formações defensivas. A movimentação sincronizada e a troca rápida de passes são fundamentais para desorganizar a defesa adversária e criar espaços para arremessos precisos e bem posicionados.

SISTEMA 5 X 1

Neste sistema ofensivo, cinco jogadores se posicionam diante da área de tiro livre, enquanto um jogador ocupa a posição de pivô, mantendo-se infiltrado na defesa adversária. O pivô deve se deslocar próximo à linha dos seis metros, na área central, onde o ângulo de arremesso é mais favorável.



Representação do sistema ofensivo 5x1

Os cinco jogadores restantes, com exceção do pivô, têm como objetivo principal armar jogadas que serão finalizadas pelo jogador livre. Os atletas que atuam nas extremidades,

conhecidos como pontas esquerda e direita, desempenham um papel crucial ao auxiliar o pivô. Esses espaços nas extremidades são geralmente onde ocorrem aberturas na defesa adversária, criando oportunidades para arremessos efetivos.

O técnico deve continuamente observar o sistema defensivo do adversário para ajustar a estratégia ao longo da partida. O sistema 5x1 é especialmente eficaz contra defesas organizadas nos esquemas 6x0, 4x2 e 3x3.

Essa configuração exige uma coordenação precisa entre os jogadores, que devem trabalhar juntos para criar espaços e oportunidades de arremesso. A movimentação do pivô e a capacidade dos pontas de explorar as aberturas na defesa são elementos-chave para o sucesso desse sistema ofensivo, tornando-o uma estratégia versátil e eficaz no handebol.

SISTEMA 3 X 3

No sistema ofensivo 3x3 do handebol, três jogadores se posicionam em frente à linha de 9 metros do campo de defesa adversário, atuando como armadores, enquanto os outros três ocupam suas posições diante da linha de 6 metros, consistindo de dois pontas e um pivô.



Representação do sistema ofensivo 3x3

Este sistema é amplamente utilizado em exercícios e treinos de iniciação, pois oferece uma maneira prática de introduzir modelos ofensivos para uma equipe. As jogadas são

geralmente armadas pelos armadores na linha de 9 metros, com o objetivo de finalizar preferencialmente através dos pivôs.

O objetivo principal do sistema 3x3 é dificultar a troca de passes laterais e os arremessos da segunda linha defensiva do adversário. A disposição dos armadores na linha de 9 metros permite uma movimentação fluida e a criação de oportunidades de ataque através de passes rápidos e precisos, enquanto os jogadores na linha de 6 metros, especialmente o pivô, trabalham para abrir espaços na defesa e criar ângulos favoráveis para arremessos.

Este sistema exige coordenação e comunicação eficazes entre os jogadores, promovendo uma compreensão clara dos movimentos e das responsabilidades de cada um. A prática do sistema 3x3 ajuda a desenvolver habilidades técnicas e táticas, tornando-se uma base sólida para estratégias ofensivas mais complexas à medida que a equipe evolui.

SISTEMA 2 X 4

Considerado uma variação do 3x3, o sistema ofensivo 2x4 no handebol conta com dois armadores posicionados em frente à linha de 9 metros, e quatro jogadores na linha de 6 metros: dois pontas e dois pivôs. Este sistema aumenta o número de finalizadores, potencializando as oportunidades de ataque.



Representação do sistema ofensivo 2x4

Os dois armadores têm a responsabilidade de armar as jogadas e distribuir a bola com precisão, enquanto os pontas e pivôs trabalham para abrir espaços e criar ângulos de arremesso favoráveis. A presença de dois pivôs na linha de 6 metros exige uma maior precisão técnica e ousadia, pois esses jogadores são fundamentais para penetrar na defesa adversária e finalizar as jogadas.

Ambos os pivôs devem estar preparados para desempenhar suas funções de forma eficaz, movendo-se constantemente para confundir a defesa adversária e criar oportunidades de arremesso. O sistema 2x4, ao aumentar o número de jogadores próximos à linha de gol, visa sobrecarregar a defesa adversária e dificultar suas tentativas de marcação.

Este esquema ofensivo requer uma excelente coordenação e comunicação entre os jogadores, garantindo que os armadores possam distribuir a bola com eficiência e que os finalizadores estejam sempre prontos para executar os arremessos. A prática do sistema 2x4 desenvolve habilidades técnicas e táticas avançadas, tornando a equipe mais versátil e preparada para enfrentar diferentes formações defensivas.

FONTES:.

<https://www.esportelandia.com.br/handebol/taticas-do-handebol/>
<https://blog.unisportbrasil.com.br/figue-por-dentro-dos-principais-sistemas-ofensivos-no-handebol/>
<https://www.dicaseducacaofisica.info/sistemas-do-handebol-sistemas-de-jogo-handebol/>

SEÇÃO VI – SISTEMAS TÁTICOS

Parte 2 – Sistemas defensivos

CONSIDERAÇÕES GERAIS

Os sistemas defensivos são um aspecto crucial no jogo de handebol, determinando como as equipes se organizam em quadra para enfrentar os ataques adversários. Cada sistema defensivo possui seus próprios objetivos e aplicabilidades, bem como vantagens e desvantagens, que são influenciadas por uma série de variáveis complexas. Essas variáveis incluem as características individuais de cada jogador e as opções técnico-táticas adotadas pelo treinador ou pela comissão técnica.

A escolha de um sistema defensivo adequado pode fazer a diferença entre a vitória e a derrota, pois ele influencia diretamente a capacidade da equipe de interromper os ataques adversários e recuperar a posse de bola. Compreender e aplicar corretamente esses sistemas permite que a equipe adapte sua defesa às diferentes estratégias de ataque encontradas durante a partida, proporcionando uma abordagem flexível e eficaz.

Além disso, a coordenação e comunicação entre os jogadores são essenciais para a implementação bem-sucedida de qualquer sistema defensivo. O treino constante e a análise detalhada dos adversários ajudam a equipe a aprimorar suas habilidades defensivas e a escolher o sistema mais apropriado para cada situação de jogo.

AS LINHAS DEFENSIVAS NO HANDEBOL

As linhas defensivas são um conceito fundamental para entender os sistemas defensivos no handebol. Elas representam marcações na quadra que servem como referência para o posicionamento defensivo dos jogadores, com base na profundidade.

A linha tracejada da área de 9 metros é conhecida como a segunda linha defensiva. Esta linha é crucial para estabelecer uma defesa mais avançada, que visa interceptar passes e bloquear arremessos de média distância.

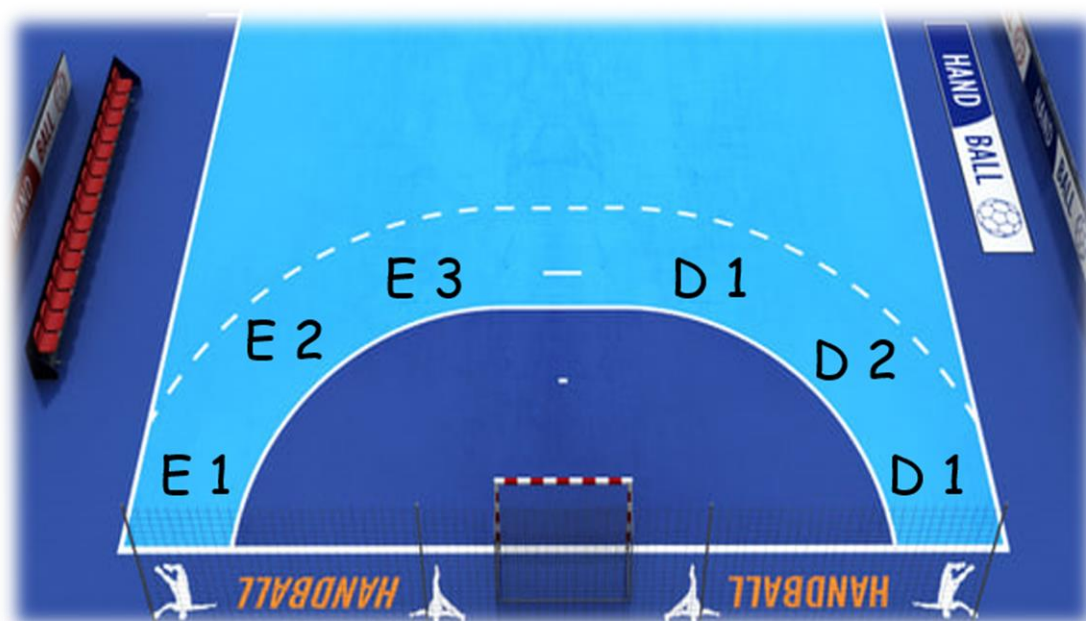
A linha de 6 metros da área de gol é chamada de primeira linha defensiva. Esta linha é essencial para uma defesa mais compacta e robusta, focada em proteger o gol e bloquear os arremessos próximos.

Compreender e utilizar corretamente essas linhas defensivas permite que a equipe organize sua defesa de forma estratégica, adaptando-se às diferentes situações de jogo e

aos estilos de ataque do adversário. Cada linha defensiva tem suas próprias características e funções, contribuindo para a eficácia do sistema defensivo como um todo.

ZONAS DEFENSIVAS NO HANDEBOL

As zonas defensivas no handebol referem-se aos posicionamentos dos jogadores com base na largura da quadra. Cada posição tem responsabilidades específicas, contribuindo para uma defesa organizada e eficaz.



Representação da zona de defesa

→ **Posição Defensiva 1:** Localizada à esquerda e à direita da quadra, próxima à junção entre a linha de fundo e a linha lateral. Os jogadores nesta posição são os principais responsáveis pela marcação dos pontas adversários.

→ **Posição Defensiva 2:** Situada um pouco mais centralizada em relação à Posição 1, também à esquerda e à direita da quadra. Os jogadores nesta posição são responsáveis pela marcação dos meias adversários.

→ **Posição Defensiva 3:** Ocupando a região central da quadra, estas posições são conhecidas como posições defensivas de base. Os jogadores nesta área têm a função de marcar o armador central e o pivô da equipe adversária.

→ **Goleiro:** Atuando como a última linha defensiva, o goleiro tem a função crucial de defender as bolas que vão em direção à meta. Além disso, o goleiro orienta o posicionamento defensivo da equipe, ajudando a organizar a defesa e a responder rapidamente às jogadas do adversário.

PRINCÍPIOS DEFENSIVOS DO HANDEBOL

Um bom sistema defensivo no handebol começa com uma rápida transição para a quadra de defesa, ou recomposição defensiva, logo após perder a posse de bola. A transição deve ser feita o mais rápido possível para evitar que o sistema defensivo fique vulnerável. Após a recomposição, é fundamental seguir alguns princípios:

→ **Ocupar rapidamente suas posições específicas na defesa:** Cada jogador deve se deslocar rapidamente para sua posição defensiva designada, garantindo que a equipe esteja bem organizada para enfrentar o ataque adversário.

→ **Antecipar-se aos gestos e jogadas dos adversários:** Os jogadores devem tentar prever as intenções dos oponentes, antecipando seus movimentos para interceptar passes e bloquear arremessos.

→ **Entender e cumprir sua função específica na marcação:** Cada jogador tem uma função específica na defesa, seja marcando um adversário direto ou cobrindo uma área da quadra. É essencial que cada um entenda e execute bem suas responsabilidades.

→ **Ajudar na marcação de outros jogadores, mesmo fora da sua função:** A defesa deve ser um esforço coletivo. Os jogadores precisam estar dispostos a ajudar na marcação de adversários fora de suas áreas designadas, garantindo uma cobertura defensiva eficaz.

→ **Movimentação defensiva alinhada à movimentação dos adversários e da bola:** Os defensores devem ajustar constantemente sua posição com base no movimento dos adversários e na localização da bola, garantindo uma defesa dinâmica e adaptável.

TIPOS DE MARCAÇÃO

→ **Marcação por Zona:** É o sistema defensivo mais utilizado no handebol. Nesse sistema, cada jogador é responsável por defender uma área específica da quadra. A responsabilidade de marcação é determinada pela posição dos jogadores adversários dentro dessa zona.

→ **Marcação individual:** É o sistema defensivo que se baseia-se na marcação específica de cada jogador adversário, independentemente da área da quadra em que ele esteja. Cada defensor acompanha seu oponente designado, seguindo-o por toda a quadra para evitar que ele receba a bola ou faça jogadas eficazes.

QUAIS OS SÃO OS SISTEMAS DEFENSIVOS NO HANDEBOL?

Os principais sistemas defensivos no handebol são os seguintes:

- 6 x 0.
- 5 x 1.
- 3 x 2 x 1.
- 3 x 3.
- 4 x 2.

SISTEMA 6 X 0

O sistema defensivo 6x0 é um dos mais utilizados no handebol. Nesse sistema, todos os jogadores se posicionam por zona à frente da linha de defesa de 6 metros (linha da área de gol).



Esquema defensivo 6 x 0

As principais características do sistema 6x0 são:

- **Dificulta as infiltrações dos jogadores adversários:** A presença de todos os defensores próximos à área de gol cria uma barreira compacta, tornando mais difícil para os adversários penetrarem na defesa.
- **Complica a movimentação do pivô adversário:** A defesa próxima à área de gol limita os espaços disponíveis para o pivô adversário se movimentar e receber a bola.
- **Dificulta os arremessos dos pontas adversários:** Os jogadores posicionados nas extremidades da linha defensiva podem pressionar os pontas adversários, reduzindo suas opções de arremesso.
- **Vulnerável aos arremessos de média e longa distância:** A compactação da defesa próximo à linha de 6 metros deixa espaço para arremessos de fora da área, tornando este sistema mais suscetível a arremessos de média e longa distância.

SISTEMA 5 X 1

O sistema defensivo 5x1 é um dos mais conhecidos no handebol. Nele, cinco jogadores se posicionam à frente da linha da área de gol, enquanto um jogador se posiciona mais à frente com o objetivo de dificultar o trabalho dos armadores da equipe adversária.



Esquema defensivo 5 x 1

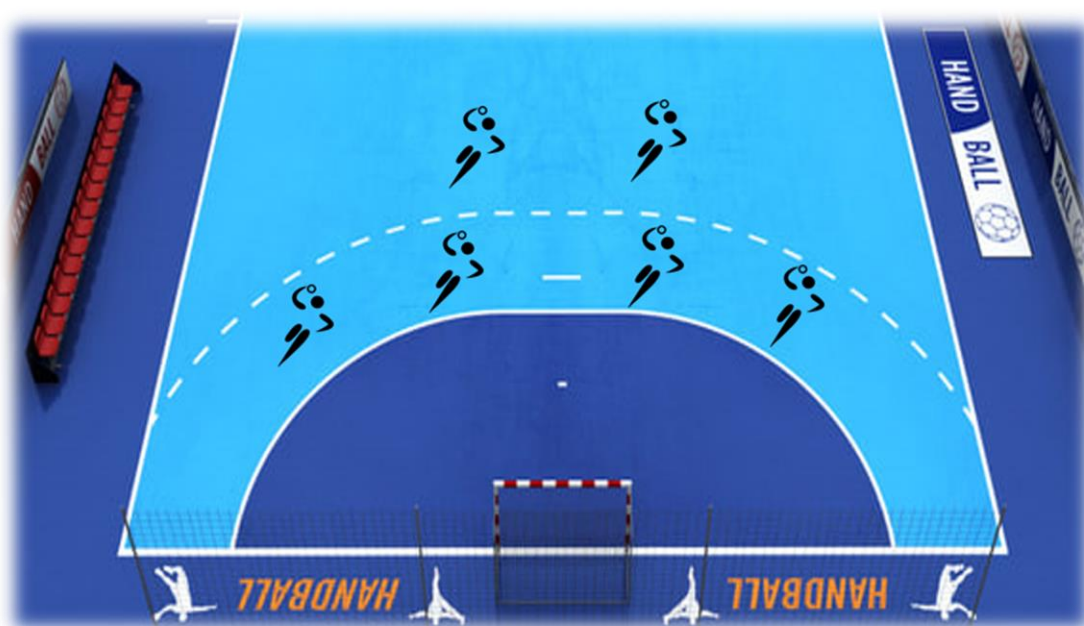
As principais características do sistema 5x1 são:

- **Dificulta o trabalho dos armadores adversários:** O jogador avançado pressiona os armadores, reduzindo suas opções de passe e arremesso.
- **Vulnerabilidade a infiltrações:** A presença de apenas cinco jogadores na linha defensiva pode deixar brechas para infiltrações rápidas.
- **Desafios na marcação do pivô:** Com menos jogadores na linha de defesa, a movimentação do pivô adversário pode ser mais difícil de conter.
- **Exposição aos ataques dos pontas:** A configuração pode deixar espaços nas extremidades, tornando a defesa vulnerável aos arremessos dos pontas adversários.

Uma variação comum do sistema 5x1 é utilizada quando a equipe adversária possui um jogador muito habilidoso, capaz de desequilibrar o jogo. Nessa variação, um defensor é designado para fazer uma marcação individual nesse jogador, enquanto o restante da equipe mantém a marcação por zona à frente da linha da área de gol.

SISTEMA 4 X 2

O sistema defensivo 4x2 no handebol é um esquema pouco utilizado, mas estratégico em situações específicas. Este sistema é empregado contra equipes que possuem armadores com bons arremessos de média e longa distância, mas cujos pontas e pivôs apresentam menor habilidade técnica.



Esquema defensivo 4 x 2

As principais características do sistema 5x1 são:

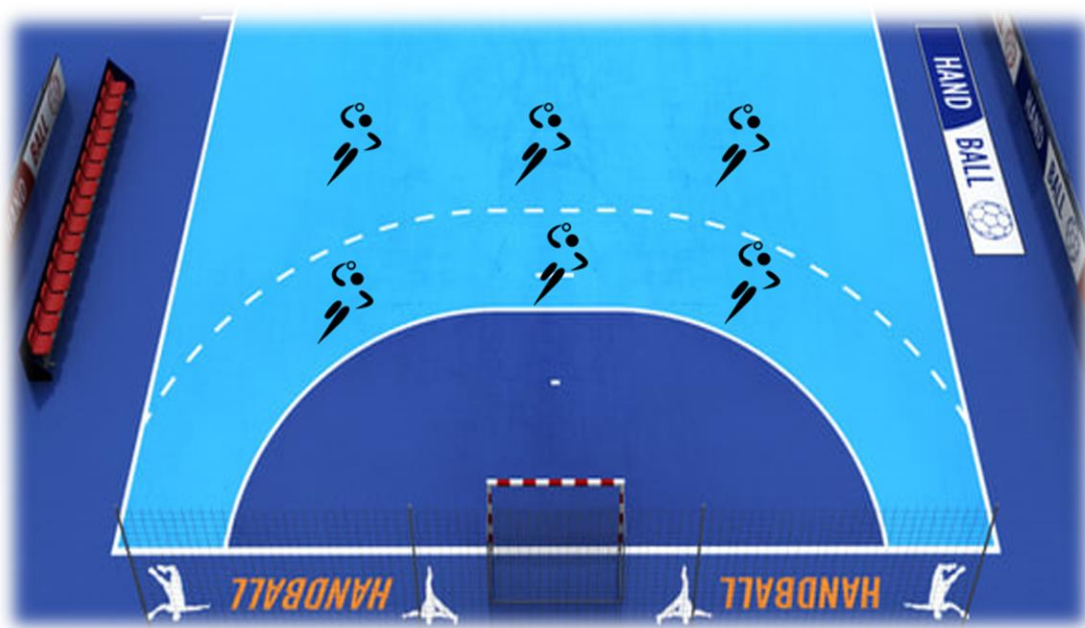
→ **Dificulta a troca de passes dos adversários:** Com dois jogadores avançados pressionando os armadores, a troca de passes é limitada, forçando erros e dificultando arremessos de longa distância.

→ **Facilita infiltrações:** A presença de apenas quatro jogadores na linha defensiva principal pode deixar espaços abertos, facilitando as infiltrações adversárias.

Uma variação do sistema 4x2 pode ser adotada para criar um sistema defensivo misto. Nesse caso, dois jogadores são designados para fazer marcação individual nos principais jogadores adversários, enquanto os outros quatro mantêm a marcação por zona à frente da linha da área de gol. Essa variação combina os benefícios da marcação individual, neutralizando jogadores-chave do adversário, com a solidez da marcação por zona, mantendo uma estrutura defensiva organizada.

SISTEMA 3 X 3

O sistema defensivo 3x3 no handebol é um dos mais agressivos, mas também vulneráveis. Nesse esquema, três jogadores ocupam a primeira linha de defesa, enquanto os outros três se posicionam na segunda linha de defesa.



Esquema defensivo 3 x 3

As principais características do sistema 3x3 são:

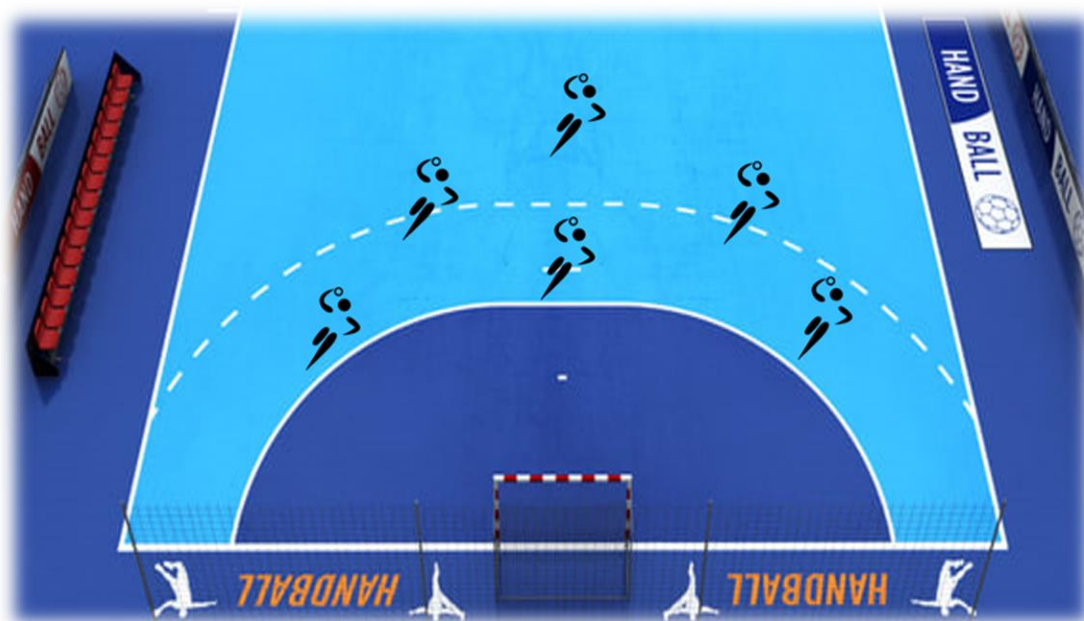
→ **Dificulta passes e arremessos de longa distância:** A presença de três jogadores avançados na segunda linha de defesa pressiona os armadores adversários, limitando suas opções de passe e dificultando os arremessos de longa distância.

→ **Vulnerabilidade a infiltrações:** A configuração do sistema 3x3 deixa a primeira linha de defesa com apenas três jogadores, criando grandes espaços que facilitam as infiltrações dos adversários.

Esse sistema exige alta intensidade e coordenação entre os defensores, pois a pressão constante sobre os armadores adversários deve ser equilibrada com a capacidade de fechar rapidamente os espaços deixados na defesa. Embora o 3x3 possa ser eficaz em situações específicas, seu uso deve ser cuidadosamente considerado, dado o risco de infiltrações adversárias.

SISTEMA 3 X 2 X 1

O sistema defensivo 3x2x1 no handebol é composto por três linhas de defesa: a primeira linha, formada por três jogadores posicionados sobre a linha de 6 metros; a segunda linha, com dois jogadores situados entre as áreas de 6 e 9 metros; e a terceira linha, com um jogador posicionado sobre a linha de 9 metros.



Esquema defensivo 3 x 3

O sistema 3x2x1 é considerado um sistema universal, pois combina defesa por zona, individual e mista. Algumas características do sistema 3x2x1 incluem:

→ **Neutralização da armação das jogadas:** Com marcação específica no armador central, esse sistema dificulta a criação de jogadas ofensivas pelo adversário.

→ **Adaptação a diferentes sistemas ofensivos:** A flexibilidade do 3x2x1 permite que ele se ajuste a uma variedade de esquemas ofensivos, proporcionando versatilidade tática.

→ **Possibilidade de marcação dupla:** Este sistema facilita a marcação dupla no jogador que está com a posse de bola, aumentando a pressão defensiva.

→ **Dificuldade na troca de passes e arremessos de longa distância:** A disposição dos defensores limita as opções de passe e arremessos de longa distância dos adversários.

→ **Aumento das oportunidades de contra-ataque:** A pressão alta e a interceptação de passes criam mais oportunidades para contra-ataques rápidos.

→ **Alto desgaste físico:** A intensidade e a movimentação constantes exigem muito fisicamente dos jogadores, podendo levar a um desgaste significativo ao longo da partida.

→ **Desafios contra equipes organizadas:** O sistema pode encontrar dificuldades contra equipes bem organizadas que utilizam dois pivôs e pontas habilidosos, pois esses jogadores podem explorar os espaços deixados pelas linhas de defesa.

O sistema defensivo 3x2x1, com sua combinação de diferentes técnicas de marcação, oferece uma abordagem equilibrada e eficaz, embora exija grande preparo físico e coordenação entre os jogadores.

FONTES:.

<https://www.esportelandia.com.br/handebol/taticas-do-handebol/>
<https://blog.unisportbrasil.com.br/fique-por-dentro-dos-principais-sistemas-ofensivos-no-handebol/>
<https://www.dicaseducaofisica.info/sistemas-do-handebol-sistemas-de-jogo-handebol/>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <https://www.significados.com.br/handebol/>;
- <https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/handebol.htm>.
- <https://www.todamateria.com.br/handebol/>.
- <https://www.esportelandia.com.br/handebol/tudo-sobre-handebol/>.
- <https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/handebol>
- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Andebol>.
- https://pt.wikipedia.org/wiki/Sele%C3%A7%C3%A3o_Brasileira_Feminina_de_Handebol
- https://www.colegiosete.com.br/arquivos/2016/educacao_fisica/material_de_estudo_para_recuperacao_bimestral_prof_andrey_8_ano_a_b__19_09_2016.pdf
- <https://www.dicaseducacaofisica.info/posicoes-do-handebol/>
- <https://www.dicaseducacaofisica.info/resumo-dos-fundamentos-do-handebol/>
- <https://www.dicaseducacaofisica.info/posicoes-do-handebol/>
- <https://www.esportelandia.com.br/handebol/taticas-do-handebol/>
- <https://blog.unisportbrasil.com.br/fique-por-dentro-dos-principais-sistemas-ofensivos-no-handebol/>
- <https://www.dicaseducacaofisica.info/sistemas-do-handebol-sistemas-de-jogo-handebol/>