

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____

Data: ___ / ___ / ___

Professor (a): _____

Turma: _____

Escola: _____

 Tudo Sobre a Aula

História do handebol



As origens do handebol moderno remontam ao fim do século 19, como complemento para treinar e preparar as ginastas. Em 1892, um professor de ginástica, Konrad Koch, criou o "raffballspied", com características muito parecidas com o handebol atual. Nessa época, na região da Boemia, se praticava um jogo nas escolas em que cada equipe era formada por sete jogadores. Era chamado de "hazena" e suas primeiras regras foram criadas em 1905.

Em 1898, um professor de ginástica da Dinamarca, Holger Nielsen, introduziu no Instituto de Ensino Médio um jogo praticado com uma pequena bola, chamado de "haandbol". O objetivo consistia em marcar pontos em um gol, de modo semelhante ao futebol, porém com as mãos.



Atribui-se a invenção do Handebol ao professor Karl Schellenz, da Escola Normal de Educação Física de Berlim, durante a primeira guerra mundial. No inicio, o Handebol era praticado apenas por moças e as primeiras partidas foram realizadas nos arredores de Berlim. Os campos tinham 40x20m. Pouco depois em campos de dimensões maiores, o esporte passou a ser praticado por homens e logo se espalhou por toda a Europa.

Após a 1ª Guerra Mundial, o handebol ganhou popularidade e se converteu no esporte coletivo oficial da Alemanha. A primeira partida internacional foi disputada em 1925, entre uma equipe alemã e outra austríaca. Durante os Jogos Olímpicos de 1928, onze países fundaram a International de Handebol Amador. As regras internacionais foram padronizadas em 1936.

Em 1933, a Alemanha conseguiu a inclusão do esporte nos Jogos Olímpicos de Berlim-1936. Na época, o handebol se jogava ao ar livre, com times de 11 jogadores, nos padrões do futebol. Quando a modalidade se popularizou no resto da Europa, foram propostas modificações significativas, sobretudo no norte do continente, devido às condições climáticas severas. A principal proposta incluía a disputa em quadras cobertas e a redução no número de jogadores. As duas versões (quadra e ar livre) conviveram com igual popularidade até o fim dos anos 60.

Em 1965, o Comitê Olímpico Internacional aprovou a disputa do handebol de quadra com sete jogadores por equipe para os Jogos de 1972, em Munique. A modalidade feminina foi incluída na Olimpíada seguinte, em Montreal-1976.

O jogo de handebol



O handebol se assemelha muito ao futebol quando se trata objetivos do jogo. Cada time tenta levar a bola o mais perto do gol adversário para

poder então tentar uma investida (marcar um gol) e evitar que o time adversário realize a mesma ação. O número de substituições é ilimitado, mas deve ser feito em um espaço de 4,45m, partindo da linha central da quadra (não é necessário parar o jogo para realizar as substituições, e estas apenas podem se realizar após que o jogador a ser substituído saia completamente da quadra).

Durante uma defesa, todos os jogadores do time têm o mesmo objetivo, tentar bloquear a passagem de qualquer jogador adversário pela barreira defensiva formada pelo time defensivo. Já durante um ataque, cada jogador, dependendo de sua posição, realiza um conjunto de ações distinto. Porém, todos buscando o mesmo objetivo. Atravessar, ou tornar possível a passagem de outro jogador de seu time, a barreira defensiva adversária, tendo a chance de marcar um gol.

Fundamentos técnicos do handebol

Em qualquer esporte, quando se fala em fundamentos técnicos nos referimos aos movimentos básicos da modalidade os quais uma pessoa precisa se apropriar ou aprender para ter condições de jogar. Se observarmos, todas as modalidades esportivas possuem fundamentos técnicos, sendo que, em algumas, o nome e a função de muitos fundamentos são comuns mudando somente a forma de realizá-lo.

No handebol, temos como fundamentos técnicos: o passe, a recepção, a empunhadura, o arremesso, a progressão, o drible e a finta.

Vamos agora entender o que é e para que é utilizado cada um deles no handebol.

Passe: é a ação de enviar a bola ao companheiro de forma que ele consiga receber a bola para executar outra ação. Um bom passe pode colocar o companheiro em condições favoráveis de arremessar em direção ao gol adversário.

Recepção: é a ação de receber a bola, amortecer e reter a bola de forma adequada. A boa execução deste fundamento depende muito da forma como a bola foi passada, ou seja, da execução do passe.

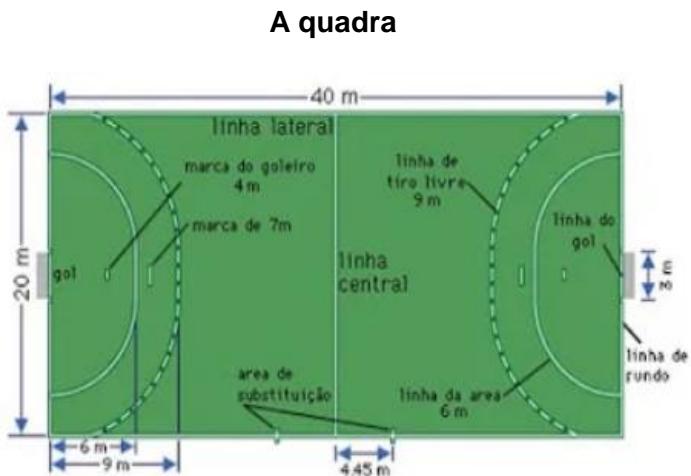
Empunhadura: é a forma de segurar a bola do handebol com uma das mãos. Na empunhadura os cinco dedos da mão permanecem bem afastados entre si e a palma fica ligeiramente côncava.

Arremesso: é o fundamento sempre realizado em direção à meta adversária na tentativa de realizar o gol.

Progressão: são as formas utilizadas para poder se deslocar na quadra durante o jogo quando se está de posse da bola. Pode ser realizada, por exemplo, por meio do drible.

Drible: No handebol é o movimento de bater a bola contra o solo com uma das mãos estando o jogador parado ou em movimento. O drible permite ao jogador deslocar-se estando com a posse da bola.

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



A quadra de jogo é um retângulo de 40 metros de comprimento e 20 metros de largura. Consiste em duas áreas de gol e uma área de jogo. Os lados maiores são chamados de linhas laterais e os lados menores são chamados de linhas de gol (entre os postes da baliza) ou linhas de fundo (em ambos os lados da baliza).

Deveria haver uma zona de segurança ao redor da quadra de jogo, com largura mínima de 1 metro ao longo das linhas laterais e 2 metros atrás das linhas de fundo. A área privativa do goleiro será determinada por um semicírculo cujo raio medirá 6m, desde o centro do gol. Nesta área somente o goleiro pode ficar, atacantes e defensores devem ficar fora dela (não é permitido nem pisar na linha, entretanto pode-se pulá-la de fora para dentro, desde que se solte a bola enquanto estiver no ar).

O outro semicírculo será colocado a 9m, este sendo tracejado e determinando a linha do tiro livre (de onde geralmente são cobradas as faltas realizadas pela defesa). A baliza possui largura interior de 3m e altura de 2m. Em frente e ao meio de cada baliza, e a uma distância de 7m, traça-se uma linha paralela à do gol, de 1m de comprimento e chamada de marca dos 7m (penalidade máxima), este lance apenas é ordenado com a execução de uma falta grave sobre o adversário enquanto este atacava a meta da defesa.

Atividade

01. De acordo com a leitura do capítulo, como se deu o surgimento do Handebol?

02. A quem se atribui a invenção do handebol?

03. Quando o handebol foi incluído nos Jogos Olímpicos pela primeira vez? E como era o jogo nesta época?

04. Descreva como se joga o esporte handebol.

05. Quais são os fundamentos de handebol?
Explique cada um deles.

06. Desenhe uma quadra de handebol e nomeie suas demarcações.

