

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

Handebol – regras básicas



No handebol é permitido

Lançar, agarrar, parar, empurrar ou golpear a bola usando as mãos (abertas ou fechadas), braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos;

Atirar, agarrar, parar, empurrar ou bater a bola, usando mãos (abertas ou fechadas), braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos;

Usar braços e mãos para bloquear ou ganhar posse da bola;

Usar uma mão aberta para tirar a bola do adversário de qualquer direção;

Usar o corpo para obstruir um adversário, mesmo quando o adversário não está em posse da bola;

Fazer contato corporal com um adversário, quando de frente a ele e com os braços flexionados, e manter este contato de modo a controlar e acompanhar o adversário;

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.

Estando parado ou correndo

a) quicar a bola uma vez e agarrá-la novamente com uma ou duas mãos;

b) quicar a bola repetidamente com uma mão (drible) e então agarrá-la ou pegá-la novamente com uma ou ambas as mãos;

c) Rolar a bola sobre o solo repetidamente com uma mão e então agarrá-la ou pegá-la de novo com uma ou ambas as mãos.

Tão logo a bola, posteriormente, for dominada com uma ou ambas as mãos, ela deve ser jogada dentro dos 3 segundos seguintes ou depois de no máximo 3 passos.

Passar a bola de uma mão para a outra sem perder contato com ela.

No handebol não é permitido

Tocar a bola mais de uma vez depois que ela foi controlada, a menos que ela tenha tocado o solo, outro jogador, ou a baliza neste meio tempo; tocá-la mais de uma vez não será penalizado, se o jogador cometer uma “falha de recepção”, ou seja, falhar na tentativa de controlá-la ao tentar agarrá-la ou detê-la;

Tocar a bola com o pé ou com a perna abaixo do joelho, exceto quando a bola for arremessada por um adversário;

O jogo continua se a bola tocar num árbitro dentro da quadra;

Se um jogador em posse da bola se movimentar apoiando um ou ambos os pés fora da quadra (e a bola ainda estiver dentro da quadra) por exemplo para passar ao redor de um jogador defensor, será aplicado um tiro livre para o adversário;

Arrancar ou bater na bola que está na mão do adversário;

Bloquear ou empurrar o adversário com braços, mãos ou pernas;

Deter, segurar, empurrar, bater ou pular sobre um adversário;

Impedir, obstruir ou colocar em perigo um adversário (com ou sem a bola) em contradição às regras.



Tiro de saída

No começo do jogo, o tiro de saída é executado pela equipe que ganhou o sorteio, e optou para iniciar com a posse de bola, ou pela outra equipe se, a equipe que ganhou o sorteio escolher o campo de jogo;

Após o intervalo do 1 meio tempo o tiro de saída pertence à equipe que não o executar no início do jogo;

Após um gol ter sido marcado, o jogo é recommençado por um tiro de saída, executado pela equipe que sofreu o gol;

O tiro de saída é executado no centro da quadra de jogo, em qualquer direção. Ele é precedido do apito do árbitro autorizando a sua execução em, no máximo, 3 segundos;

No momento do tiro de saída, todos os jogadores devem estar na sua própria meia quadra. A equipe adversária deve estar a 3 m de distância do jogador executante do tiro.

Tiro de lateral

O tiro de lateral é ordenado assim que a bola ultrapassar completamente uma linha lateral ou quando a bola tocar em último lugar, num jogador da equipe que defende, antes de sair da quadra de jogo pela linha de fundo;

A execução do tiro de lateral é feito sem a necessidade do sinal de apito do árbitro, pela equipe cujos jogadores não tocaram na bola, antes dela ter ultrapassado a linha lateral ou de fundo;

O tiro de lateral é executado no local onde a bola ultrapassou a linha lateral ou se esta ultrapassou a linha de fundo na intersecção da linha lateral com a linha de fundo do mesmo lado;

O executante do tiro de lateral deve manter, pelo menos, um pé sobre a linha lateral até que a bola tenha saído de sua mão. Os jogadores adversários devem manter-se a uma distância mínima de 3 m do executor.

Tiro de meta

Um tiro de meta é ordenado quando a bola ultrapassar a linha de gol por fora da baliza. É executado pelo goleiro, sem o apito do árbitro, dentro de sua área do gol.

Tiro livre

Um tiro livre é ordenado nos seguintes casos:

- a) falta na substituição ou entrada irregular no jogo;
- b) falta do goleiro;
- c) faltas no manexo da bola;
- d) lançamento intencional da bola pela linha de gol por fora da baliza ou linha lateral;
- e) jogo passivo;
- f) faltas na conduta para com o adversário;
- g) execução incorreta dos tiros;
- h) conduta antidesportiva;
- i) via de fato (agressão).

O tiro livre é executado sem o sinal do árbitro, em princípio, no local onde a falta foi cometida.

Se este local está situado entre as linhas da área do gol e a de tiro livre da equipe que cometeu a infração, o tiro livre concedido à equipe atacante é

executado no local mais próximo, imediatamente fora da linha de tiro livre.

Tiro de 7 metros

Um tiro de 7 metros é ordenado quando alguém fazer fracassar uma clara chance de gol, de forma irregular, em qualquer parte da quadra;

O tiro de 7 metros é um lançamento direto à baliza e deverá ser executado dentro dos 3 segundos seguintes ao apito do árbitro;

O jogador que executar o tiro de 7 metros não poderá tocar nem ultrapassar a linha de 7 m, antes que a bola tenha deixado sua mão;

Durante a execução do tiro de 7 metros, nenhum outro jogador além do executor poderá estar colocado entre as linhas de área de gol e tiro livre.

Exclusão

Uma exclusão terá de ser ordenada nos seguintes casos:

- a) substituição irregular ou entrada incorreta;
- b) irregularidades repetidas na conduta para com o adversário;
- c) atitude antidesportiva;
- d) não livrar a bola, imediatamente, quando uma decisão contra a equipe do jogador que está de posse da mesma.

A advertência é assinalada ao jogador faltoso, ou ao oficial de equipe, com indicação ao secretário, através da apresentação do cartão amarelo de forma bem visível.

Desqualificação

Uma desqualificação terá de ser pronunciada nos seguintes casos:

- a) entrada na quadra de jogo por um jogador não autorizado a participar;
- b) irregularidades grosseiras na conduta para com o adversário;
- c) atitudes antidesportivas repetidas de um oficial de equipe a um jogador que esteja fora da quadra de jogo;
- d) atitudes antidesportivas;
- e) através de uma terceira exclusão do mesmo jogador;
- f) vias de fato (agressão).



Posições no handebol

Armador – É a “locomotiva” do time no ataque. Este jogador está no centro do ataque e comanda o curso e o tempo do mesmo. Este é geralmente o mais experiente jogador do time, deve saber arremessar com força e ter um grande repertório de passes. Deve possuir grande visão de jogo para se adaptar as mudanças na defesa adversária. Força, concentração, tempo de jogo e passes certos são o que destacam um bom armador.

Meia – O “combustível” do time no ataque. Os meias geralmente possuem os mais fortes arremessos e são, geralmente, os mais altos jogadores do time. Entretanto existem excepcionais jogadores que são menores que a média, mas possuem arremessos poderosos e técnica muito apurada. Estes são geralmente os jogadores mais perigosos durante o ataque, pois os arremessos costumam partir deles ou de outro jogador o qual tenha recebido um passe dele.

Ponta – Geralmente são eles que começam as jogadas de ataque. Os pontas são velozes e ágeis; e devem possuir a capacidade de arremessar em ângulos fechados. O destaque no arremesso não é a força, mas a habilidade e mira, podendo mudar o destino da bola apenas momentos antes de soltá-la em direção ao gol. Estes jogadores também são muito importantes nos contra-ataques, apoiados em sua velocidade e posicionamento.

Pivô – O “coringa” do time no ataque. Posicionam-se entre as linhas de 6m e a de 9m. Seu objetivo é abrir espaço na defesa adversária para que seus companheiros possam arremessar de uma distância menor, ou se posicionar estrategicamente para que ele mesmo possa receber a bola e arremessar em direção ao gol. O pivô possui o maior repertório de arremessos do time, pois ele deve passar pelo goleiro e marcar o gol geralmente sem muita força, impulsão ou velocidade, e em jogadas geralmente rápidas.

Goleiro – Se o goleiro defender um arremesso ou conseguir um tiro livre, ele deve ter a habilidade e o raciocínio rápido para observar se algum jogador se encontra em uma posição de contra-ataque, fazendo assim o lançamento que deve ser rápido e certo. O goleiro não é apenas um jogador de defesa, mas um importante armador de contra-ataques.

01. De acordo com o texto do capítulo, assinale as alternativas que correspondem a ações permitidas no jogo de handebol.

a) Atirar, agarrar, parar, empurrar ou bater a bola, usando mãos (abertas ou fechadas), braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos.

- b) Usar braços, mãos, pernas e pés para bloquear ou ganhar posse da bola;
- c) Usar uma mão aberta para tirar a bola do adversário de qualquer direção;
- d) Usar o corpo para obstruir um adversário, mesmo quando o adversário não está em posse da bola;
- e) Fazer contato corporal com um adversário, quando de frente a ele e com os braços flexionados, e manter este contato de modo a controlar e acompanhar o adversário.
- f) Segurar a bola durante, no máximo 6 segundos, também quando ela estiver em contato com o solo.
- g) Dar no máximo 4 passos com a bola.

02. Conforme as regras do handebol informe 4 ações que não são permitidas durante uma partida.

03. Durante uma partida de handebol, quando será executado o tiro de saída?

04. Informe 5 situações em que o tiro livre é assinalado.

05. Quando um exclusão deve ser assinalada em uma partida de handebol?

06. Cite 3 situações em que uma desqualificação deva ser marcada.

07. Informe três posições existente no handebol e suas funções.
