

Handebol

O handebol é um esporte coletivo. Ele é praticado com a participação de sete jogadores, sendo um goleiro e seis jogadores de linha.

História do handebol

Atualmente, o handebol é um esporte muito praticado dentro das escolas, mas o que pouca gente sabe é que a história dessa modalidade começou a ser escrita há milhares de anos. Existem sinais de práticas parecidas com o handebol em diversas civilizações, como na Grécia e China antigas, e também entre os egípcios, os incas e os romanos.

Ao longo do tempo, diversas pessoas ajudaram a moldar o esporte que hoje chamamos de handebol, mas foi a partir de sua regulamentação, no século XX, que a modalidade começou a tornar-se cada vez mais popular. Alguns nomes foram fundamentais nesse processo, como o do dinamarquês Holger Louis Nielsen e o dos alemães Max Heiser e Karl Schelens.

No Brasil, o handebol ganhou força principalmente a partir da década de 1970. De lá pra cá, vem se consolidando cada vez mais. Um bom exemplo disso é a marca histórica alcançada pela seleção brasileira feminina de handebol em 2013, ano em que conseguiu o inédito título de campeã mundial, derrotando países com grande tradição no esporte.

No handebol masculino, o Brasil ainda não conseguiu um título de grande expressão, entretanto também é nítida a evolução que a seleção masculina vem alcançando.



Regras do handebol

Quadra

As partidas oficiais são realizadas em uma quadra retangular com 40 metros de comprimento por 20 metros de largura, e as balizas – popularmente chamadas de “gols” – têm 2 metros de altura por 3 metros de largura.

Tempo de jogo

O jogo de handebol é constituído por dois tempos de 30 (trinta) minutos com 10 (dez) minutos de intervalo entre eles, nas olimpíadas em Atlanta 1996 foi permitida a utilização do tempo, como no voleibol.

Número de jogadores

Em torneios oficiais, permite-se a participação de até 14 jogadores por partida, mas, em quadra, no momento da disputa, é obrigatório que cada equipe tenha um goleiro e seis jogadores de linha.

As substituições são livres, podendo um jogador reserva entrar em quadra a partir do momento em que o jogador substituído sair.

Posse de bola

Diferentemente de outras modalidades, no handebol existem duas regras básicas para quem está com a bola: segurá-la por, no máximo, três

segundos – mesmo que ela esteja no solo; dar, no máximo, três passos com a bola na mão.

Área do goleiro

Durante o jogo, nenhum jogador de linha pode pisar na linha ou entrar na área do goleiro. Caso essa invasão aconteça, a equipe que está atacando perde a posse de bola.

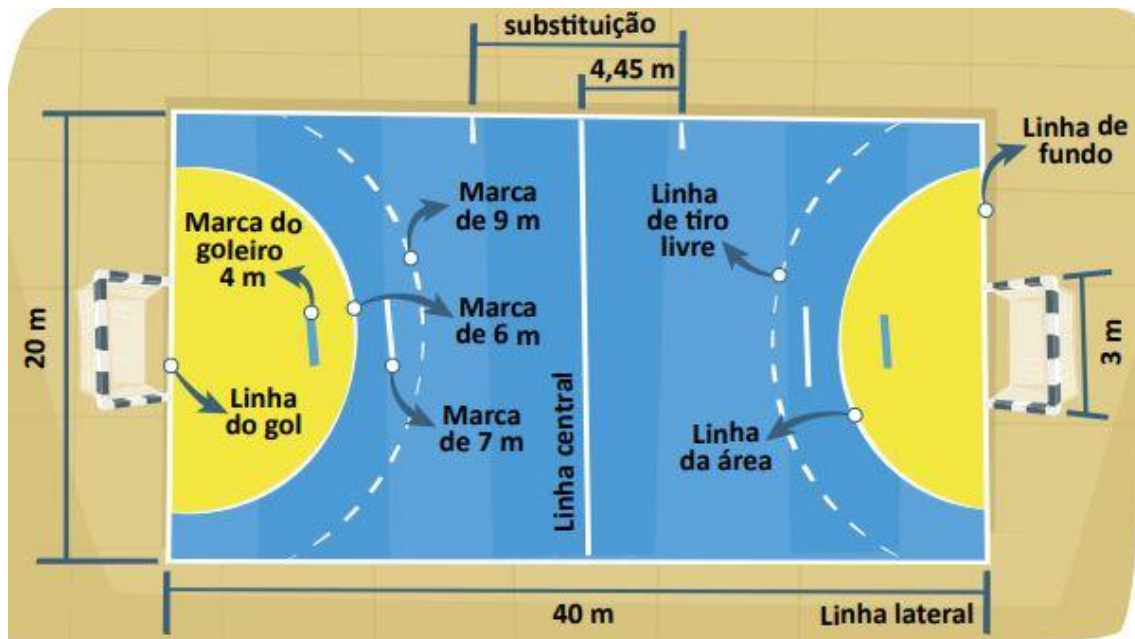
Entretanto, ao realizar um movimento de ataque, por exemplo, é permitido que o jogador cometa essa invasão, mas somente se pular de fora para dentro na área e soltar a bola enquanto estiver no ar.

Tiro de 7 metros

O tiro de 7 metros é o pênalti do handebol, é cobrado quando há alguma agressão em uma **clara chance de gol**. Na cobrança, os jogadores de defesa e de ataque ficam fora da linha dos 9 metros e o goleiro pode movimentar-se livremente até a linha dos 4 metros.

Tiro Livre

O tiro livre no handebol ocorre quando há faltas em geral. É cobrado no local onde a falta se originou a não ser que ela ocorra dentro da linha tiro livre (linha pontilhada até a linha da área), se a falta ocorrer dentro dessa área a cobrança deve ser realizada antes da linha pontilhada, em local próximo.



Posições dos jogadores

Conheça as posições dos jogadores de handebol.

Goleiro

Peça fundamental em uma equipe de handebol, é o responsável por defender a baliza dos arremessos adversários e iniciar os contra-ataques de sua equipe. Os goleiros costumam ter enorme flexibilidade e podem usar qualquer parte do corpo para realizar as defesas.

Pontas

Como o próprio nome sugere, são jogadores que atuam nas extremidades da quadra. Os pontas apresentam papel muito importante nos movimentos de ataque da equipe.

Meias

São jogadores que atuam do meio para as pontas da quadra e também têm papel defensivo muito grande. Ao contrário dos pontas, que costumam ser jogadores mais velozes e rápidos, os meias tendem a ser

jogadores mais fortes e mais altos, justamente para conseguir cumprir o papel defensivo.

Armador central

Assim como no basquete, o armador, no handebol, é considerado o cérebro do time, ou seja, o jogador que melhor consegue organizar as jogadas da equipe. São jogadores técnicos, que possuem raciocínio rápido, muitas vezes visualizando a jogada antes mesmo de ela acontecer.

Pivô



Pivô.

Jogador que atua infiltrado no meio da defesa adversária com o objetivo de criar espaços para os jogadores que chegam ao ataque. Os pivôs de handebol são jogadores muito fortes e explosivos, pois, muitas vezes, um movimento de ataque exige, além de técnica, muita força.

Fundamentos do handebol

Empunhadura



Observe como o jogador segura a bola com uma das mãos.

É um dos fundamentos mais básicos no handebol. Consiste no ato de segurar a bola de maneira correta com uma das mãos.

Recepção

Também fundamento básico, mas não menos importante, a recepção é o ato de receber a bola e conseguir dominá-la. Normalmente, é realizada com as duas mãos, porém, dependendo do nível técnico do atleta e da situação da partida, essa recepção também pode ser feita com apenas uma das mãos.

Passe

Normalmente treinado em conjunto com o fundamento anterior, o passe é um dos fundamentos mais importantes da modalidade. É a ação de lançar a bola para um companheiro de equipe sem deixar que o adversário faça a interceptação.

Arremesso

É a ação que finaliza a jogada criada pela equipe e tem como intuito atingir a baliza adversária para marcar o gol.

Finta

Ação feita com a bola na mão, a finta consiste em realizar movimentos e mudança de ritmo rapidamente, com a intenção de confundir a defesa adversária e, assim, conseguir espaços para avançar em direção ao gol.

Drible

Resume-se ao ato de quicar a bola no chão, em progressão, sem perder o domínio dela. O drible tem como objetivo ludibriar a marcação adversária seja nas ações coletivas, seja nas individuais. É também uma forma de tentar encontrar o melhor ângulo para o arremesso.

Quer saber mais sobre o Handebol? Assista os vídeos acessando os links abaixo:

- Regras: <https://youtu.be/giKPgNaWkO8>

<https://youtu.be/cWJao1wOkCU>

- Fundamentos: <https://youtu.be/Y8iBeHg6Eng>
- Posições dos Jogadores: <https://youtu.be/1eY5S3NZs1U>