



# 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](http://www.educacaofisicaesportecorpo.com)



[youtube.com/educacaofisicaesportecorpo](https://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

# ÍNDICE

## Seção I – Aspectos Iniciais

## Seção II – Regras

## Seção III – Posições no Handebol

## Seção IV – Fundamentos

## Seção V – Sistemas Táticos

## Seção VI – Anexos e Referências

### Seção I – Aspectos Iniciais

HANDEBOL.....08

[Aspectos gerais](#)

HANDEBOL.....09

[Conceito](#)

HANDEBOL.....09

[História](#)

HANDEBOL.....11

[Chegada do handebol no Brasil](#)

HANDEBOL.....11

[Seleção feminina](#)

HANDEBOL.....12

[Seleção masculina](#)

### Seção II – Regras

REGRAS.....14

[Em essência](#)

REGRAS.....14

[Quadra de jogo: aspectos gerais](#)

<b>REGRAS</b> .....	15
<a href="#">Quadra de jogo: área de gol</a>	
<b>REGRAS</b> .....	16
<a href="#">Quadra de jogo: linha de tiro livre</a>	
<b>REGRAS</b> .....	16
<a href="#">Quadra de jogo: linha de 7 metros</a>	
<b>REGRAS</b> .....	17
<a href="#">Quadra de jogo: linha de limitação do goleiro</a>	
<b>REGRAS</b> .....	17
<a href="#">Quadra de jogo: zona de substituição</a>	
<b>REGRAS</b> .....	18
<a href="#">Representação de uma quadra de handebol</a>	
<b>REGRAS</b> .....	19
<a href="#">Metas</a>	
<b>REGRAS</b> .....	19
<a href="#">A bola</a>	
<b>REGRAS</b> .....	20
<a href="#">Número de jogadores</a>	
<b>REGRAS</b> .....	21
<a href="#">Equipamentos</a>	
<b>REGRAS</b> .....	22
<a href="#">Substituições</a>	
<b>REGRAS</b> .....	22
<a href="#">Tempo de jogo</a>	
<b>REGRAS</b> .....	23
<a href="#">Pedidos de tempo</a>	
<b>REGRAS</b> .....	23
<a href="#">Time-out</a>	
<b>REGRAS</b> .....	24
<a href="#">Gol válido</a>	

<b>REGRAS</b> .....	24
<a href="#">Equipe vencedora</a>	
<b>REGRAS</b> .....	24
<a href="#">Controle de bola</a>	
<b>REGRAS</b> .....	25
<a href="#">Tiro de saída</a>	
<b>REGRAS</b> .....	26
<a href="#">Tiro lateral</a>	
<b>REGRAS</b> .....	27
<a href="#">Tiro de canto</a>	
<b>REGRAS</b> .....	27
<a href="#">Tiro de meta</a>	
<b>REGRAS</b> .....	29
<a href="#">Tiro livre</a>	
<b>REGRAS</b> .....	29
<a href="#">Tiro de 7 metros</a>	
<b>REGRAS</b> .....	31
<a href="#">Área de gol</a>	
<b>REGRAS</b> .....	32
<a href="#">Regras do goleiro</a>	
<b>REGRAS</b> .....	32
<a href="#">Faltas no handebol</a>	
<b>REGRAS</b> .....	33
<a href="#">Condutas antidesportivas</a>	
<b>REGRAS</b> .....	36
<a href="#">Jogo passivo</a>	
<b>REGRAS</b> .....	37
<a href="#">Arbitragem</a>	

## Seção III – Posições no handebol

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	39
------------------------------	----

### [Características do jogo](#)

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	40
------------------------------	----

### [Goleiro](#)

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	40
------------------------------	----

### [Armador central](#)

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	40
------------------------------	----

### [Meias](#)

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	41
------------------------------	----

### [Pontas](#)

POSIÇÕES NO HANDEBOL.....	41
------------------------------	----

### [Pivô](#)

## Seção IV – Fundamentos

FUNDAMENTOS.....	42
------------------	----

### [Introdução](#)

FUNDAMENTOS.....	42
------------------	----

### [Recepção](#)

FUNDAMENTOS.....	43
------------------	----

### [Passes](#)

FUNDAMENTOS.....	44
------------------	----

### [Drible](#)

FUNDAMENTOS.....	45
------------------	----

### [Finta](#)

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

[Arremessos](#)

FUNDAMENTOS.....47

[Progressão](#)

## Seção V – Sistemas táticos

SISTEMAS  
OFENSIVOS.....49

[Introdução](#)

SISTEMAS  
OFENSIVOS.....49

[Tipos de ataques](#)

SISTEMAS  
OFENSIVOS.....49

[Fases do ataque](#)

SISTEMAS  
OFENSIVOS.....50

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

SISTEMAS  
OFENSIVOS.....50

[Sistema 6x0](#)

SISTEMAS  
OFENSIVOS.....51

[Sistema 5x1](#)

SISTEMAS  
OFENSIVOS.....52

[Sistema 3x3](#)

SISTEMAS  
OFENSIVOS.....52

[Sistema 2x4](#)

SISTEMAS  
DEFENSIVOS.....54

[Introdução](#)

SISTEMAS  
DEFENSIVOS.....54

[Linhas defensivas no handebol](#)

<b>SISTEMAS DEFENSIVOS</b> .....	54
--------------------------------------	----

[Zonas defensivas](#)

<b>SISTEMAS DEFENSIVOS</b> .....	55
--------------------------------------	----

[Princípios defensivos do handebol](#)

<b>SISTEMAS DEFENSIVOS</b> .....	55
--------------------------------------	----

[Tipos de marcação](#)

<b>SISTEMAS DEFENSIVOS</b> .....	56
--------------------------------------	----

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

<b>SISTEMAS DEFENSIVOS</b> .....	56
--------------------------------------	----

[Sistema 6x0](#)

<b>SISTEMAS DEFENSIVOS</b> .....	57
--------------------------------------	----

[Sistema 5x1](#)

<b>SISTEMAS DEFENSIVOS</b> .....	57
--------------------------------------	----

[Sistema 4x2](#)

<b>SISTEMAS DEFENSIVOS</b> .....	56
--------------------------------------	----

[Sistema 3x3](#)

<b>SISTEMAS DEFENSIVOS</b> .....	59
--------------------------------------	----

[Sistema 3x2x1](#)

## Seção VI – Referências

<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	61
---	----

[Referências bibliográficas](#)

<b>IMAGENS</b> .....	61
----------------------	----

[Imagens](#)



## Seção I – Aspectos Iniciais

# CONSIDERAÇÕES INICIAIS

### ASPECTOS 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 handebol é reconhecido principalmente por ser jogado com as mãos. Logo, as equipes têm como objetivo colocar a bola na meta adversária.

✓ 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.

✓ 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.



*Figura 1 – Jogadora realizando um arremesso*

## CONCEITO

O objetivo do jogo de handebol é marcar gols, colocando a bola na baliza (gol) do time adversário, enquanto se defende a própria baliza para evitar que o time adversário marque. O time que marcar mais gols ao final do tempo regulamentar vence a partida.

**FONTE:**

<https://www.significados.com.br/handebol/#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20o%20handebol,para%20a%20pr%C3%A1tica%20do%20esporte>

## HISTÓRIA DO HANDEBOL

Embora tenha se tornado um esporte oficialmente apenas em 1919, o handebol deriva de diversas modalidades em variadas épocas. Há registros de práticas parecidas com o handebol na Grécia Antiga, em Roma e até mesmo na Idade Média. Mais recentemente, no início do século passado, os dinamarqueses praticavam o haadbold, os tchecos jogavam o hazena, os urugaios tinham o salon e os irlandeses, uma modalidade igualmente parecida com o que é o handebol hoje.

Mas todos os esportes citados são apenas referências, já que a maior influência para a criação do handebol foi o raftball, modalidade criada pelo professor de ginástica alemão Max Heiser, com grande influência de outro esporte alemão: o torball.

Em 1919 o professor de Educação Física chamado **Karl Schellenz** reformulou o torball, incluindo regras estabelecidas pela Federação Alemã de Ginástica. Com isso, surgia o então nominado Handeball.



Figura 2 – Karl Schellenz

No ano de 1925, foi realizada a primeira partida internacional de handebol, entre as equipes da Alemanha e da Áustria. Os austríacos levaram a melhor, vencendo os alemães por 6 a 3.

Nos anos posteriores foram organizados campeonatos e jogos internacionais, além de alteradas e readequadas às regras inicialmente propostas. Assim, em 1934, como o handebol passou a ser praticado em diversos países, o esporte foi incluído pelo Comitê Olímpico Internacional como modalidade a compor as Olimpíadas já na edição de 1936.



*Figura 3 – Representação de uma partida de handebol nas olimpíadas de 1936*

A modalidade de campo, no entanto, não foi atrativa, sendo então retirada do programa olímpico, extinguindo-se posteriormente.

Uma grande mudança ocorreu em meados do século XX, quando o handebol de campo (onze jogadores) foi adaptado para o handebol de salão (sete jogadores). Essa mudança permitiu um jogo mais dinâmico, acelerado e adequado para quadras fechadas, tornando-se a variante mais popular.

O handebol retornou ao programa olímpico nos Jogos Olímpicos em 1972 para equipes masculinas e em 1976 para equipes femininas, consolidando sua posição como esporte de alto nível.

Atualmente o esporte é praticado em 183 países, envolvendo mais de um milhão de equipes e trinta milhões de profissionais (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>

## CHEGADA DO HANDEBOL NO BRASIL

O handebol foi introduzido no Brasil por imigrantes de maioria alemã, 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. A prática da modalidade em outros estados do país, no entanto, ocorreu de forma marcadamente pedagógica, limitando-se às escolas, colégios e universidades.

Somente a partir de 1971 a prática competitiva interestadual da modalidade passou a ocorrer. Isso porque, nesse ano, o handebol foi incluído nas modalidades disputadas nos Jogos Estudantis Brasileiros (JEB's) e Jogos Universitários Brasileiros (JUB's). Logo, em 1979, foi criada a Confederação Brasileira de Handebol (CBHb). Com isso, a década de 1980 foi iniciada com a realização da primeira disputa nacional entre os clubes (1ª Taça Brasil de Clubes).

*FONTE:.*

[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))

## SELEÇÕES

### *SELEÇÃO FEMININA*

A seleção brasileira de handebol feminino é composta pelas melhores jogadoras de handebol do Brasil e que representa o país nas competições internacionais. A equipe é mantida pela Confederação Brasileira de Handebol. Encontra-se na 16º posição do ranking mundial da Federação Internacional de Handebol (IHF).

Em 2000, em Sidney, na Austrália, o Brasil teve sua primeira participação no torneio olímpico de handebol, terminando na 8º colocação.

No dia 22 de dezembro de 2013, o Brasil conquistou o Campeonato Mundial pela primeira vez na história ao derrotar a Sérvia por 22 a 20, na final da competição, realizada em Belgrado. A equipe brasileira ganhou os nove jogos que disputou e encerrou o torneio com 100% de aproveitamento. Com isto, ela tornou-se a segunda nação não-europeia (após a Coreia do Sul) e primeira da América a conquistar o título na história do torneio.

Nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 a seleção feminina terminou na 11º colocação.



Figura 4 – Seleção feminina de handebol comemorando o campeonato mundial de 2013

**FONTE:.**

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Sele%C3%A7%C3%A3o\\_Brasileira\\_Feminina\\_de\\_Handebol](https://pt.wikipedia.org/wiki/Sele%C3%A7%C3%A3o_Brasileira_Feminina_de_Handebol)

## ***SELEÇÃO MASCULINA***

A seleção brasileira de handebol masculino é composta pelos melhores jogadores de handebol do Brasil e que representa o país nas competições internacionais. A equipe é mantida pela Confederação Brasileira de Handebol. Encontra-se na 27º posição do ranking mundial da Federação Internacional de Handebol (IHF).

Em 1992, em Barcelona, na Espanha, o Brasil teve sua primeira participação no torneio olímpico de handebol, herdando a vaga da seleção de Cuba, que vencera o Brasil

nas finais dos Jogos Pan-Americanos de 1991, após esta desistir. Terminou em 12º colocação.

Na década de 2000, a seleção foi bicampeã dos Jogos Pan-Americanos, em Santo Domingo 2003 e em casa no torneio do Rio 2007. Ambos os títulos garantiram vagas nas Olimpíadas, terminando em 10º no torneio de Atenas 2004 e 11º em Pequim 2008.

A tentativa do tricampeonato pan-americano em Guadalajara 2011 acabou em só uma medalha de prata, com derrota para a Argentina na final. O tricampeonato dos Jogos Pan-Americanos veio 4 anos (2015) depois nos jogos disputados em Toronto derrotando o algoz de quatro anos antes, a Argentina, por 29 a 27.



*Figura 5 – Seleção masculina de handebol comemorando a classificação para as Olimpíadas*

Nos últimos Jogos Pan-Americanos disputados na cidade de Lima no Peru a seleção conquistou a medalha de bronze ao vencer o México. Nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 a seleção masculina terminou na 10º colocação.

**FONTE:.**

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Sele%C3%A7%C3%A3o\\_Brasileira\\_de\\_Handebol\\_Masculino](https://pt.wikipedia.org/wiki/Sele%C3%A7%C3%A3o_Brasileira_de_Handebol_Masculino)

## Seção II – Regras

### REGRAS

#### EM ESSÊNCIA

- ✔ Uma equipe de handebol é composta por 7 jogadores titulares e 7 jogadores reservas. No handebol as substituições são ilimitadas.
- ✔ Uma partida é jogada numa quadra que deve ser plana, lisa e livre de asperezas. As dimensões serão as seguintes: 40 metros de comprimento por 20 metros de largura.
- ✔ Uma partida de handebol é dividida em dois tempos de 30 minutos, com intervalo de 10 minutos entre o primeiro e segundo tempo.
- ✔ O handebol é um esporte jogado com as mãos. Apenas o goleiro pode utilizar os pés, porém, somente em defesas dentro da sua área.
- ✔ As balizas devem medir 3 metros de largura por 2 metros de altura.
- ✔ Vence uma partida a equipe que marcar o maior número de gols.

#### QUADRA DE JOGO

#### ASPECTOS GERAIS

- A quadra de jogo deve ser plana, lisa, livre de asperezas e não ser abrasiva, de preferência de madeira, cimento ou material sintético, de acordo com o regulamento das competições.
- A quadra de jogo será retangular e será marcado com linhas contínuas. Uma partida oficial adulta é jogada numa quadra com as seguintes dimensões: **40 metros de comprimento por 20 metros de largura.**
- As duas linhas de marcação mais longas são chamadas de linhas laterais. As duas mais curtas são as linhas de meta. A quadra de jogo é dividida em duas metades por uma linha divisória chamada de linha central, que liga as duas linhas laterais.

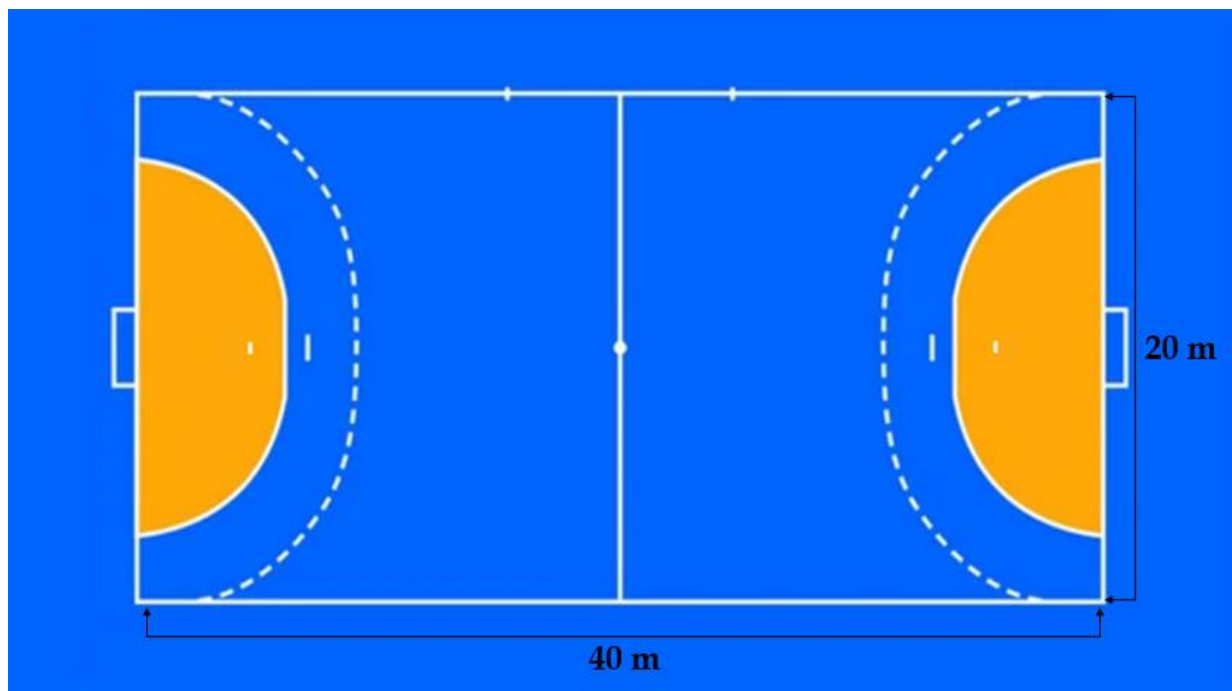


Figura 6 – Vista superior de uma quadra de handebol

### ÁREA DE GOL

➤➤➤ A 6 metros de distância de cada poste de meta, na parte externa, é traçado um semicírculo perpendicular à linha de meta que se estende ao interior da quadra com um raio de 6 metros.

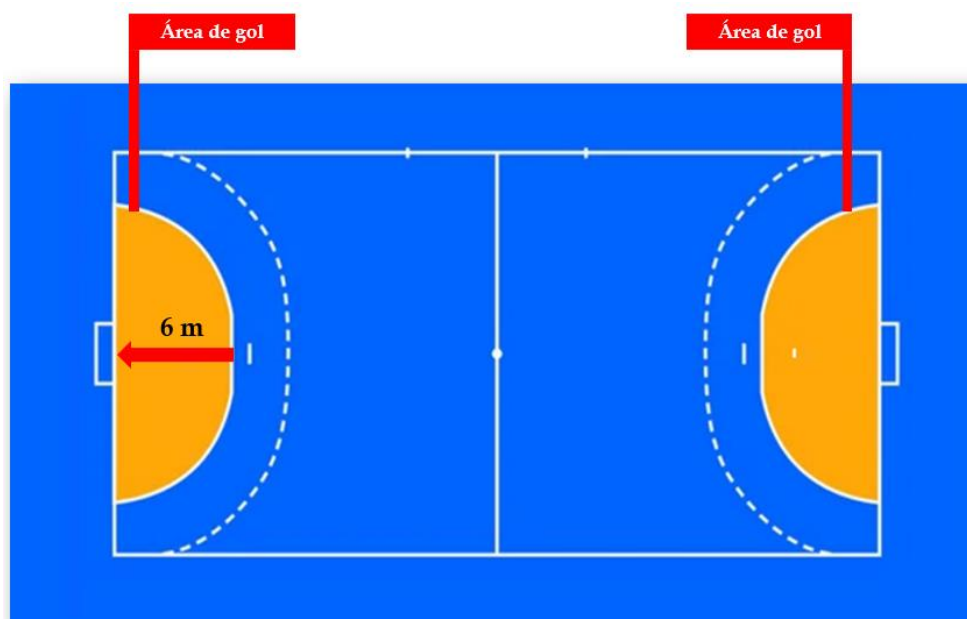


Figura 7 – Vista superior da área de gol



## ***LINHA DE TIRO LIVRE***

➤➤➤ A linha de tiro livre (linha de 9 metros) é uma linha tracejada a 3 metros de distância da linha da área de gol. Ambos os seguimentos da linha e os espaços entre eles medem 15 cm.

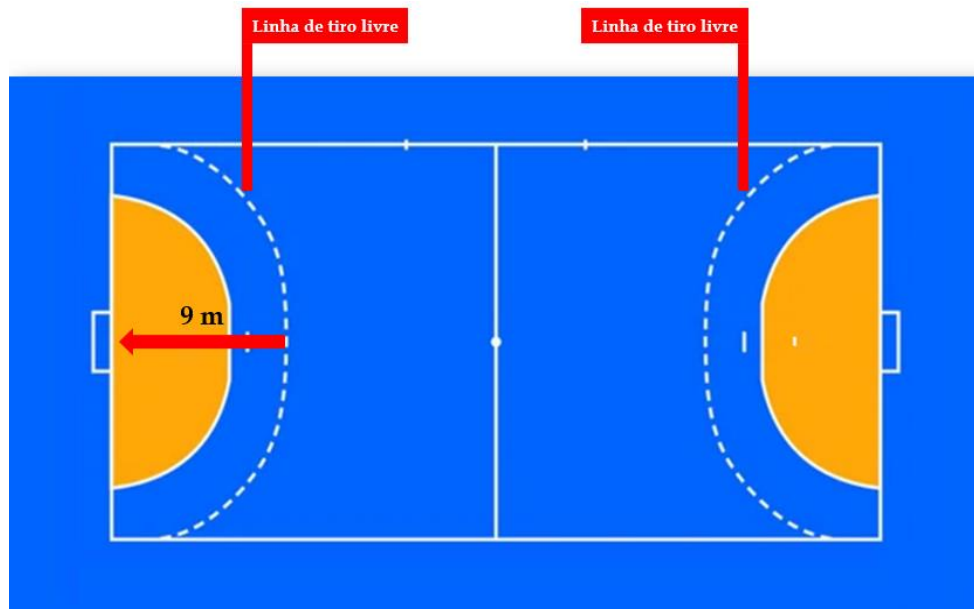


Figura 8 – Representação da linha de tiro livre

## ***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.

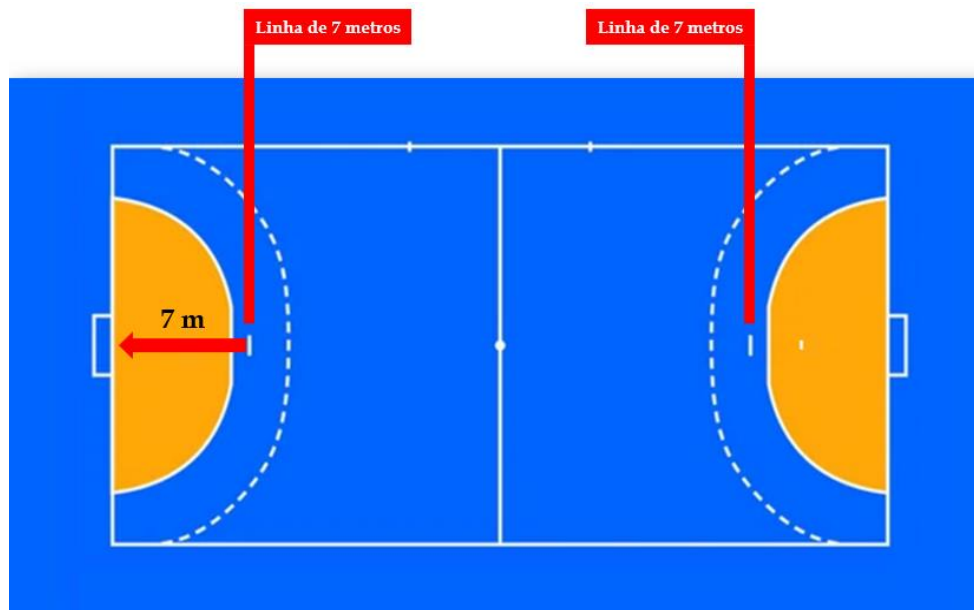


Figura 9 – Representação da linha de 7 metros

## ***LINHA DE LIMITAÇÃO DO GOLEIRO***

»»» A linha de limitação do goleiro é uma linha de 15 cm de comprimento, marcada diretamente a frente de cada baliza. Ela é paralela à linha de gol, a uma distância de 4 metros. Essa linha delimita o máximo que o goleiro pode adiantar durante a cobrança do tiro de 7 metros.

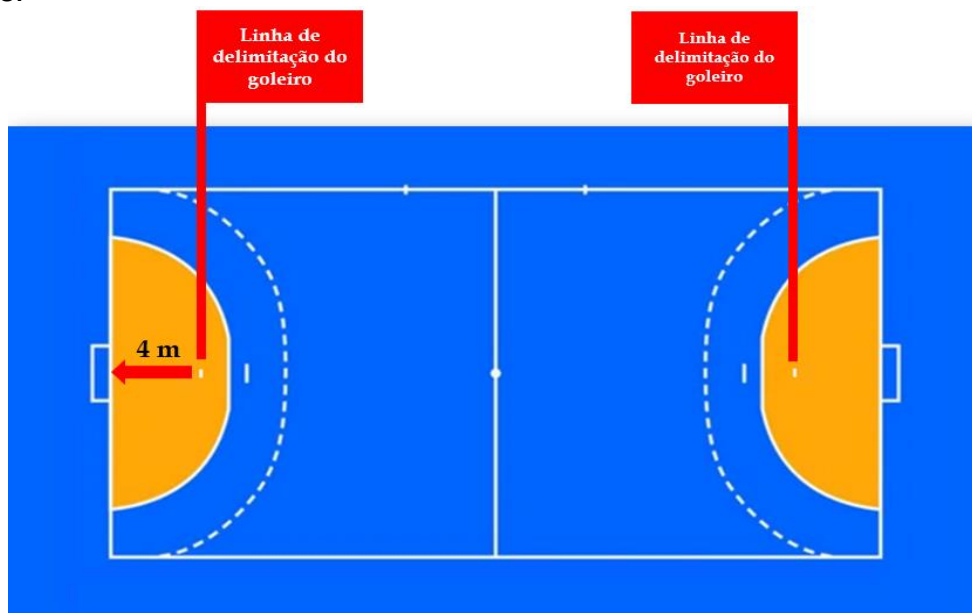


Figura 10 – Representação da linha de limitação do goleiro

## ***ZONA DE SUBSTITUIÇÃO***

»»» A linha de substituição (um segmento da linha lateral) para cada equipe se estende desde a linha central a uma distância de 4,5 metros para cada lado. Este ponto final da linha de substituição é prolongado por uma linha paralela à linha central, e estende-se por 15 cm para dentro da quadra e 15 cm para fora.

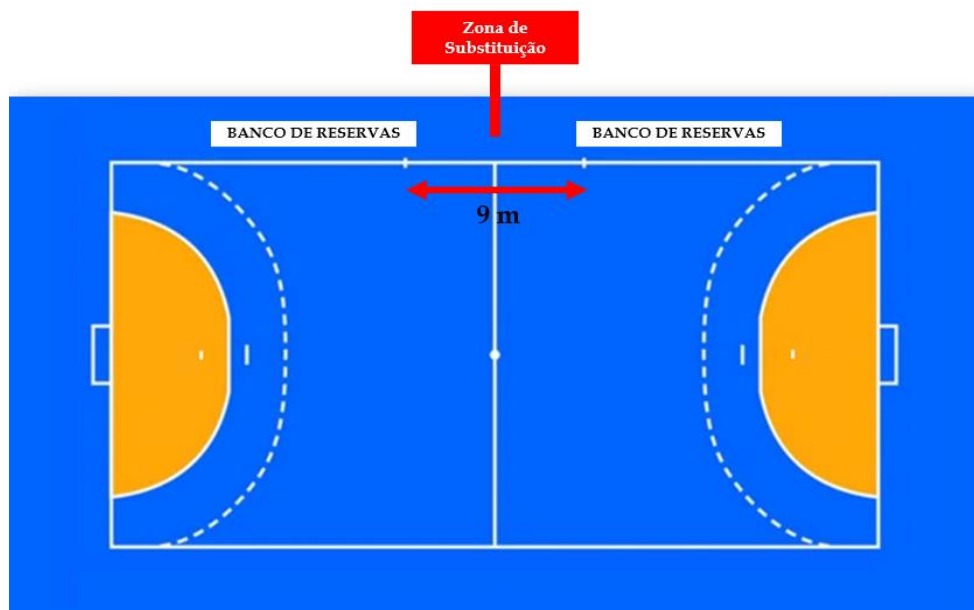


Figura 11 – Representação zona de substituição

## ***REPRESENTAÇÃO DE UMA QUADRA DE HANDEBOL***



Figura 12 – Representação de uma quadra de handebol

## METAS

✓ As metas são colocadas no centro de cada uma das duas linhas de fundo. É formada por dois postes verticais unidos no topo por uma barra transversal horizontal.

✓ As metas deverão ter as seguintes medidas: 3 metros de largura por 2 metros de altura.



Figura 13 – 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. Ela 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).



Figura 14 – Representação das bolas oficiais de handebol

## 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 em até 14 em qualquer momento durante a partida, incluindo o período extra.
- ✓ A partida pode continuar mesmo se uma equipe ficar reduzida a menos de 5 jogadores na quadra. Depende de os árbitros julgarem se e quando uma partida deveria ser definitivamente suspensa.
- ✓ No banco de reservas de cada equipe podem ficar 4 membros da Comissão Técnica.

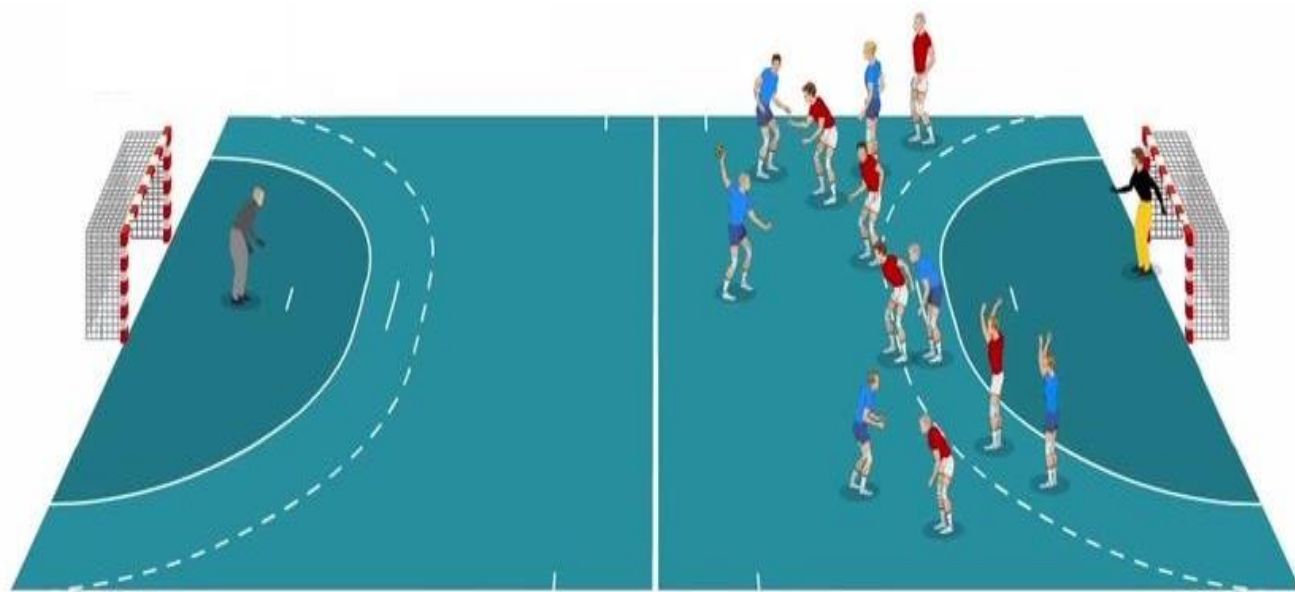


Figura 15 – Representação dos números de jogadores

## EQUIPAMENTOS

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

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

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

✓ Todos os jogadores utilizados na posição de goleiro numa equipe devem vestir a mesma cor, uma cor que os diferenciem dos jogadores de quadra de ambas as equipes bem como do(s) goleiro(s) 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. Isto inclui, por exemplo, proteção para a cabeça, máscara de rosto, luvas, braceletes, pulseiras, relógios, anéis, piercings visíveis, colares ou gargantilhas, brincos, óculos sem tiras de sustentação ou com armação sólida ou qualquer outro objeto que possa ser perigoso.

## **SUBSTITUIÇÕES**

✔ Os jogadores suplentes podem entrar na quadra a qualquer momento e repetidamente (substituições ilimitadas), sem avisar o secretário/cronometrista, desde que os jogadores que eles vão substituir já tenham saído da 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.

## **TEMPO DE JOGO**

✔ A duração normal de uma partida para todas as equipes com jogadores de idade igual ou acima de 16 anos é de 2 tempos de 30 minutos. O intervalo de jogo é normalmente de 10 minutos.

✔ A duração normal da partida para equipes de adolescentes com idade entre 12 e 16 anos é de 2 x 25 minutos, e no grupo de idade entre 8 e 12 anos o tempo é de 2 x 20 minutos. Em ambos os casos, o intervalo de jogo é normalmente de 10 minutos.

## **PRORROGAÇÃO**

➤➤➤ Uma prorrogação (tempo extra) será jogada após 5 minutos de intervalo, caso uma partida acabar empatada e tenha que ser determinado um vencedor. A prorrogação consiste em 2 períodos de 5 minutos, com um intervalo de 1 minuto.

➤➤➤ Se a partida continuar empatada depois do primeiro tempo extra, um segundo tempo extra será jogado, após um intervalo de 5 minutos. Este segundo tempo extra também tem dois períodos de 5 minutos com intervalo de 1 minuto.

***Se a partida continuar empatada, o vencedor será determinado de acordo com o regulamento particular da competição.***

## PEDIDOS DE TEMPO

✔ Cada equipe tem direito a um minuto de intervalo para o tempo técnico em cada período de jogo.

## 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.



## GOL VÁLIDO

✓ Um gol será marcado quando a bola ultrapassar completamente a linha de meta, desde que nenhuma infração às regras tenha sido cometida pelo arremessador ou por algum outro jogador ou oficial de 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 assinalados por cada equipe ou se nenhum for consignado pelas equipes disputantes, 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.

## 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 (quicá-la) utilizando as mãos. (Se quiser conduzir a bola por mais tempo e por uma distância maior, é necessário que ele “drible”, ou seja, quique a bola na quadra. Fazendo isso, ele poderá manter a posse de bola por um tempo indeterminado).



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.)

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

### ***TIRO DE SAÍDA***

➤➤➤ No começo da partida, o tiro de saída é executado pela equipe que ganhou o sorteio e escolheu começar com posse de bola. Os adversários têm, então, o direito de escolher o lado da quadra. Alternativamente, se a equipe que ganha o sorteio preferir escolher o lado da quadra, então a equipe adversária deverá executar o tiro de saída.

➤➤➤ As equipes trocam de lado para disputar o segundo período da partida. O tiro de saída que inicia o segundo tempo é executado pela equipe que não o executou no começo da partida.

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

## Execução do Tiro de Saída

→ O tiro de saída se executa para qualquer direção do centro da quadra de jogo (com uma tolerância para os lados de aproximadamente 1,5 m.). É precedido por um apito e deve ser executado dentro dos três segundos seguintes. O jogador que realizar o tiro de saída deve posicionar-se com, pelo menos, um pé em contato com a linha central e o outro pé sobre ou atrás dessa linha.



*Figura 16 – Jogadora cobrando o tiro de saída*

### **TIRO LATERAL**

- ▶▶▶ Um tiro lateral é concedido quando a bola cruzar completamente a linha lateral.
- ▶▶▶ Também se concede um tiro lateral quando a bola tocar o teto ou algum objeto fixo sobre a quadra.
- ▶▶▶ O tiro lateral é executado do lugar onde a bola cruzou a linha lateral. Para o tiro lateral concedido após a bola ter tocado o teto ou um objeto fixo sobre a quadra, o lançamento será executado do lugar mais próximo, sobre a linha lateral mais próxima em relação ao lugar onde a bola tocou o teto ou objeto fixo.

## Execução do Tiro Lateral

→ O executante deve permanecer com um pé em contato com a linha lateral e conservar-se na posição correta até que a bola tenha saído de sua mão. Não há limites para o posicionamento do segundo pé.



Figura 17 – Jogador se preparando para cobrar um tiro lateral

### ***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 de canto

→ O executante deve permanecer com um pé com na intersecção da linha lateral e de fundo e conservar-se na posição correta até que a bola tenha saído de sua mão. Não há limites para o posicionamento do segundo pé.

### ***TIRO DE META***

➤➤➤ O tiro de meta é executado pelo goleiro, sem o apito dos árbitros, para fora e por sobre a linha da área de gol.

»»» Um tiro de meta será concedido quando:

- Um jogador da equipe adversária invadir a área de gol.
- O goleiro controlar a bola em sua área de gol ou a bola ficar parada no solo dentro da área de gol.
- Um jogador da equipe adversária tocar a bola enquanto ela estiver rolando ou estiver parada dentro área de gol.
- A bola cruzar a linha de fundo, depois de ter sido tocada por último pelo goleiro ou pelo 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 outra equipe estão autorizados a posicionar-se imediatamente do lado de fora da linha da área de gol, mas eles não podem tocar a bola até que ela tenha cruzado completamente esta linha.



*Figura 18 – Jogadora executando um tiro de meta*

## **TIRO LIVRE**

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

- A equipe em posse de bola comete uma infração nas regras que conduzem a perda de posse da mesma.
- Os adversários cometem uma violação das regras que cause, para a equipe em posse de bola, sua perda.

### **Execução do Tiro Livre**

→ O tiro livre é normalmente executado sem qualquer toque de apito dos árbitros e, a princípio, do lugar onde a infração ocorreu. Os jogadores da equipe executante não devem tocar nem cruzar a linha de tiro livre da equipe adversária antes que o tiro livre tenha sido executado. Quando um tiro livre estiver sendo executado, os adversários devem manter uma distância de pelo menos 3 metros do executante.



*Figura 19 – Jogador se preparando para cobrar um tiro livre*

## **TIRO DE 7 METROS**

➤➤➤ O tiro de 7 metros é marcado quando um jogador tem uma oportunidade clara de marcar um gol. Nesse caso, o árbitro sinaliza o tiro de 7 metros. Ele ocorre em lances como:

- Ao fazer o movimento de arremesso ao gol, o jogador sofre um contato ilegal do adversário, como empurrão, puxada na camisa ou tapa no braço.
- O árbitro apita sem qualquer 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 da equipe que sofreu a falta deve ser designado para a cobrança do tiro de 7 metros. Ele deve permanecer posicionado atrás da linha de 7 metros (sem exceder um metro de distância dela).
- O jogador só pode pisar ou ultrapassar o limite da linha após soltar a bola.
- O tiro de 7 metros deve ser feito por meio de um arremesso ao gol, em até 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 4 metros.
- Todos os outros jogadores da equipe devem ficar atrás da linha de tiro livre (linha de 9 metros).



Figura 20 – Jogador cobrando um tiro de 7 metros

## ÁREA DE GOL

✓ Somente o goleiro tem permissão de entrar na área de gol. A área de gol, que inclui a linha da área de gol, é considerada invadida quando um jogador de quadra a toca com qualquer parte de seu corpo.

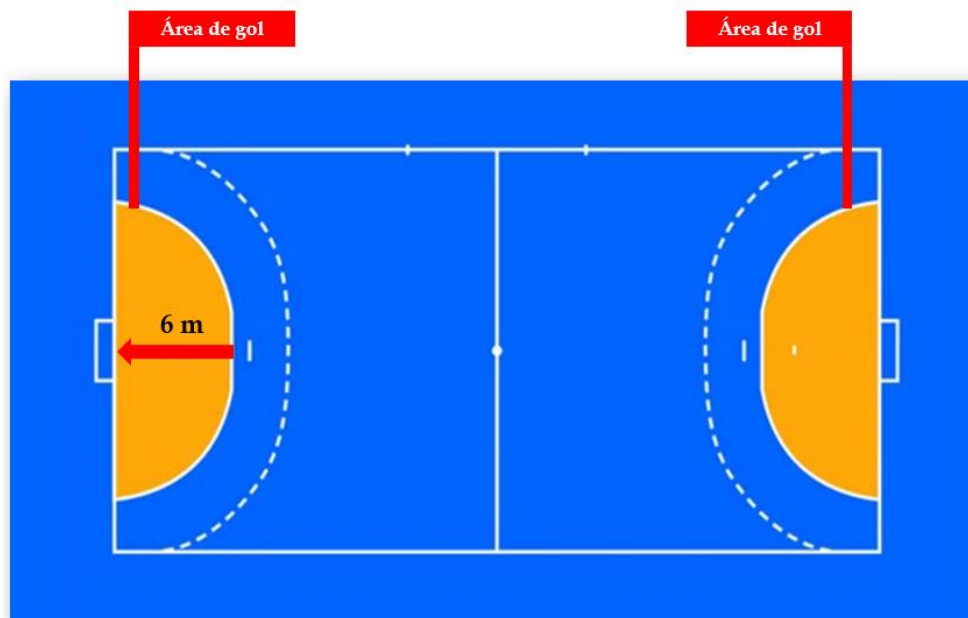


Figura 21 – Representação da área de gol no handebol

✓ 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, mas ganhar vantagem ao fazê-lo.
- **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 fazê-lo, o goleiro se sujeitará às mesmas regras aplicadas aos jogadores na área de jogo.



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.

## 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 ou empurrar o adversário com braços, mãos ou pernas ou usar qualquer parte do corpo para deslocá-lo ou empurrá-lo para fora da posição; isto inclui o uso perigoso dos cotovelos, seja em uma posição de início ou em movimento.
- Agarrar um adversário (no corpo ou pelo uniforme), mesmo se ele permanecer livre para continuar o jogo.
- 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 ANTIDESPATIVAS

➤➤➤ 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.***



*Figura 22 – 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.**



Figura 23 – 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 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.***



Figura 24 – Árbitro aplicando um cartão vermelho

## 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 seis passes antes de tentar um arremesso ao gol. Se mesmo assim o time não fizer um arremesso, o jogo passivo será marcado.
- ✓ 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.

## 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 III – Posições no Handebol

# POSIÇÕES NO HANDEBOL

## CARACTERÍSTICA DO JOGO

Como todo desporto coletivo é importante que todos os componentes do grupo estejam engajados num mesmo objetivo, pois só assim, o trabalho terá sucesso.

O handebol exige dos jogadores qualidades físicas (força, resistência, velocidade, agilidade) e qualidades cognitivas (atenção, concentração, criatividade, noção de espaço e tempo, concentração e reflexos), além de muito treinamento (físico, técnico e tático) para que sejam aprimorados e desenvolvidos os fundamentos necessários.

## POSIÇÕES

O handebol apresenta as seguintes posições:

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



Figura 25 – Posições do handebol



## ***GOLEIRO***

O goleiro no Handebol é normalmente alto e rápido, além das características defensivas, ele deve saber atuar como jogador de linha e ter um bom passe para iniciar um contra-ataque.

São características de um goleiro de Handebol:

- Ter um bom posicionamento para cada tipo de arremesso do adversário.
- Ser corajoso para ir de encontro a arremessos fortes do adversário.
- Ter bom tempo de bola, ou seja, saber a hora certa de se movimentar em direção a bola para defender um arremesso.
- Ter visão de jogo e um bom passe longo para puxar contra-ataques após realizar uma defesa ou ganhar a posse de bola.

## ***ARMADOR CENTRAL***

O armador central no Handebol é “cérebro” da equipe, o organizador das jogadas de ataque. Como o nome já diz, o armador central atua pelo centro da quadra armando as jogadas de sua equipe.

São características de um armador central:

- Ser um especialista em passes de todos os tipos e formas.
- Ter um bom arremesso de longa distância.
- Ter boa visão de jogo, entendendo a movimentação de sua equipe e da equipe adversária.
- Ser inteligente e criativo na distribuição das jogadas.
- Ser comunicativo para orientar seus companheiros nas jogadas de ataque.

## ***MEIAS***

Os meias no Handebol são jogadores de força e muito importantes nas ações ofensivas e defensivas. O meia direita atua do centro para o lado direito da quadra e o meia esquerdo atua do centro para o lado esquerdo da quadra de Handebol. Os meias também são chamados de **Armador Direito** e **Armador Esquerdo**.

São características de um meia no Handebol:

- Normalmente são jogadores altos e fortes fisicamente.
- Possuem um forte arremesso de longa distância.
- Possuem boa impulsão.

## **PONTAS**

Os pontas no Handebol são jogadores rápidos, fundamentais nas ações de ataque de uma equipe de Handebol, que atuam bem próximo as linhas laterais da quadra.

São características de um ponta no Handebol:

- Velocidade e agilidade.
- Capacidade de realizar arremessos com pouco ângulo.
- Habilidade e precisão nos arremessos.
- Capacidade de mudar a direção e a forma do arremesso durante o ato de arremesso se posicionar rapidamente para puxar um contra-ataque.

É comum no Handebol que o ponta direita seja um jogador canhoto e o ponta esquerda seja destro, pois essa característica ajuda os pontas a ganharem mais ângulo no momento do arremesso pela lateral da área adversária.

## **PIVÔ**

O pivô no Handebol é um jogador que se movimenta no ataque entre a linha da área de gol e a linha tracejada de 9 metros.

São características de um pivô no Handebol:

- Abrir espaço na defesa adversária para a infiltração e arremessos de seus companheiros.
- Achar espaços na defesa adversária para se posicionar e receber a bola em condições de realizar um arremesso.
- Ter um repertório variado de arremessos para finalizar a jogado no momento em que recebe a bola em condições de realizar um gol.

**FONTE:.**

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

## Seção IV – Fundamentos

# FUNDAMENTOS DO HANDEBOL

## FUNDAMENTOS

Fundamento é o gesto ou movimento que deverá ser realizado pelo praticante, atleta ou aluno, cujo objetivo é o de permitir dar continuidade e desenvolvimento ao jogo.

O handebol apresenta os seguintes fundamentos:

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

### **RECEPÇÃO**

Recepção é o ato de receber e controlar ou dominar a bola. Poderá ser feita com uma ou com as duas mãos, em movimento ou parado.

### 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

*Tabela 1 – Classificação das recepções*



Figura 26 – Atleta realizando uma recepção

## **PASSES**

É a ação de enviar a bola a um companheiro ou determinado setor do espaço de jogo. O passe possibilita o jogo em conjunto e a progressão das jogadas, sendo um dos fundamentos mais importantes.

### **Classificação dos Passes**

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

Tabela 2 – Classificação dos passes



Figura 27 – Atleta realizando um passe

## ***DRIBLE***

Drible é o ato de superar o adversário com a posse de bola, tanto no ataque como na defesa. Sua prática se dá a partir do controle da bola com sucessivos quiques da bola ao solo. Os principais objetivos do drible, além de locomover-se em posse de bola é melhorar a proteção e o deslocamento com ela, fintar a defesa, sair da marcação e conquistar uma posição de arremesso favorável.

### **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

Tabela 3 – Classificação dos passes



*Figura 28 – Atleta realizando um drible*

## ***FINTA***

A finta é a ação consciente de ludibriar o adversário com ou sem a posse de bola. Esse fundamento tem como finalidade enganar o adversário com o propósito de conseguir espaço para arremessar, passar ou dar sequência a jogada.

### **Classificação das Fintas**

#### **EM RELAÇÃO À EXECUÇÃO**

Finta de arremesso

Finta de passe

Finta com deslocamento para direita

Finta com deslocamento para esquerda

*Tabela 4 – Classificação dos passes*



Figura 29 – Atleta realizando uma finta

## **ARREMESSOS**

É a ação de impulsionar a bola em direção ao gol. Este é o objetivo máximo do jogo de Handebol. Sempre os demais fundamentos serão os que estarão em direção a este fundamento. Seu objetivo é fazer o gol.

### **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.

*Tabela 5 – Classificação dos passes*



*Figura 30 – Atleta realizando um arremesso*

## **PROGRESSÃO**

As Progressões, como o próprio nome indica, constituem um fundamento técnico cujo principal objetivo é dar ao jogador a condição de progredir em direção à quadra adversária, em posse de bola, no intuito de conseguir o melhor posicionamento possível dentro das variantes ambientais que o jogo oferece.

No handebol existem dois tipos de progressões:

- Ritmo trifásico simples.
- Duplo ritmo trifásico.



## Ritmo Trifásico Simples

→ No caso específico do ritmo trifásico, o mesmo constitui-se de três passadas consecutivas em que o jogador, em posse da bola, pode realizar, independentemente da perna utilizada. O jogador deve identificar, em cada situação de jogo, e executar o ritmo trifásico dentro das seguintes possibilidades: esquerda + direita + esquerda; esquerda + direita + direita; esquerda + esquerda + direita; direita + esquerda + direita; direita + esquerda + esquerda; direita + direita + esquerda.

## Ritmo Trifásico Duplo

→ Como variação, existe o - duplo ritmo trifásico - conhecido como dupla passada, constituído da realização de sete passos pelo jogador em posse da bola, também independentemente da perna utilizada, onde os três primeiros passos são executados com a posse de bola, imediatamente após sua recepção, e, simultaneamente à execução do quarto passo, onde o jogador terá que driblar a bola no solo uma vez, tornar a empunhá-la e executar mais três passos, com ela dominada, onde ao final do sétimo deve passá-la a um companheiro ou arremessá-la em direção ao gol.

**FONTES:**

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

## Seção V – Sistemas táticos

# SISTEMAS DEFENSIVOS E OFENSIVOS

## SISTEMAS OFENSIVOS

O sistema tático ofensivo nada mais é do que estrutura organizada pelo treinador para dispor os jogadores dentro de quadra; é a maneira como os atletas se posicionam para realizar uma jogada.

### *TIPOS DE ATAQUE*

No handebol os três principais tipos de ataque:

- **Ataque em circulação:** os jogadores precisam manter-se em deslocamento o tempo todo; é um sistema de grande movimentação e repetidas trocas de posição dos atacantes, até que se alcance uma situação ideal para o arremesso.
- **Ataque posicionado:** os jogadores possuem posição fixa em quadra, e a bola circula entre eles; cada jogador ocupa sua posição e o trabalho de passes deve criar um espaço para que o atacante consiga fazer o arremesso.
- **Ataque combinado:** mistura dos dois anteriores; alguns jogadores ocupam posições fixas e outros se movimentam pela quadra.

### *FASES DO ATAQUE*

No handebol o ataque pode ter as seguintes fases:

- **Transição ofensiva:** é a movimentação dos jogadores da quadra de defesa para a quadra de ataque no momento que a equipe recupera a posse de bola.
- **Contra-ataque direto:** acontece de forma oportunista e rápida, a partir de uma roubada de bola ou de um erro técnico de um adversário. Usa a velocidade para conseguir atacar em superioridade numérica.
- **Contra-ataque sustentado:** acontece quando a recuperação da posse de bola se dá a partir da organização tática defensiva da equipe e se inicia o ataque de forma organizada a partir de movimentações táticas já definidas.

## ***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: os seis jogadores se posicionam em uma única linha e avançam para o ataque, trocando passes entre si. Os atletas devem ficar equidistantes, na mesma faixa de campo e ocupar toda área frontal. Nesse tipo de esquema, não há a posição de pivô. As jogadas são armadas fora da área de tiro livre, geralmente em penetrações laterais ou arremessos de longa distância.

Em algumas variações do 6x0, os jogadores se posicionam de forma aberta, possibilitando a colocação de um pivô móvel em determinadas ofensivas. No caso de uma jogada armada pela lateral, o ponta penetra o ataque pelo meio, ocupando a posição do pivô. O sistema 6x0 tem boa aplicação contra defesa nos sistemas 6x0, 5x1 e 3x3.



*Figura 31 – Representação do sistema ofensivo 6x0*

## Sistema 5 X 1

Aqui, cinco jogadores se posicionam diante da área de tiro livre e um jogador ocupa a posição de pivô, tentando se manter infiltrado no ataque adversário. Ele deve se deslocar próximo à linha dos seis metros, na área central, onde o ângulo de arremesso é favorecido (no caso desse esquema tático).

Todos os atletas, menos o pivô, têm como objetivo armar as jogadas que serão finalizadas pelo jogador livre. Quem atua pelas extremidades (os pontas esquerda e direita) tem a função primordial de auxiliar o pivô, pois são nesses espaços da área que, geralmente, ocorrem aberturas na defesa e chances de arremessos efetivos.

Lembrando, é claro, que o técnico deve observar o sistema defensivo do outro time, para ajustar os pontos necessários ao longo da partida. O sistema 5x1 funciona bem contra esquemas de defesa do tipo 6x0, 4x2 e 3x3.



Figura 32 – Representação do sistema ofensivo 5x1

## Sistema 3 X 3

Três jogadores se posicionam em frente à linha de 9 metros do campo de defesa adversário (atuando como três armadores) e os outros três ocupam suas posições diante da linha de 6 metros (dois pontas e um pivô).

Geralmente, o sistema 3x3 é utilizado em exercícios e treinos de iniciação, pois é uma maneira prática de introduzir modelos ofensivos em uma equipe. As jogadas podem ser armadas pelos jogadores na linha de 9 metros, de preferência sendo finalizadas pelos pivôs. O objetivo é dificultar a troca de passes laterais e arremessos da segunda linha defensiva da equipe adversária.



Figura 33 – Representação do sistema ofensivo 3x3

## Sistema 2 X 4

Considerado uma variação do 3x3, o sistema ofensivo 2x4 pode contar com dois armadores (posicionados em frente à linha de 9 metros), dois pontas e dois pivôs (diante da linha de 6 metros). Nesse caso, se aumenta o número de finalizadores.

É importante ressaltar que ambos os atletas que ocupam essa posição devem estar preparados para desempenhar a função. Geralmente, o pivô demanda uma precisão técnica e ousadia maior dos jogadores.



Figura 34 – Representação do sistema ofensivo 2x4

**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/>

## SISTEMAS DEFENSIVOS

Os sistemas defensivos constituem-se em importante aspecto do jogo de handebol determinando a forma como as equipes se organizam em quadra para enfrentarem os ataques adversários. Cada sistema defensivo possui: objetivos e aplicabilidade, vantagens e desvantagens, em conformidade a uma série de variáveis bastante complexas que vão desde cada característica do jogador até a opção técnico-tática adotada pelo técnico ou comissão técnica.

### ***AS LINHAS DEFENSIVAS NO HANDEBOL***

As linhas defensivas ou linhas de defesa é um conceito importante para entender os sistemas defensivos do Handebol, são marcações na quadra com base na profundidade que tomamos como base para o posicionamento defensivo. Dessa forma, a linha tracejada da área de 9 metros chamamos de segunda linha defensiva e a linha de 6 metros da área de gol chamamos de primeira linha defensiva.

### ***ZONAS DEFENSIVAS NO HANDEBOL***

As zonas defensivas no Handebol são os posicionamentos defensivos com base na largura da quadra:

- A **Posição defensiva 1** à esquerda e à direita da quadra é a posição que fica mais próxima da junção entre a linha de fundo e a linha lateral da quadra, são os principais responsáveis pela marcação dos pontas adversários.
- A **Posição Defensiva 2** à esquerda e à direita da quadra é a posição defensiva que fica um pouco mais centralizada em relação a posição 1, são os principais responsáveis pela marcação dos meias adversários.
- A **Posição Defensiva 3** à esquerda e à direita da quadra são os responsáveis pela marcação na região central da quadra, conhecidas como posições defensivas de base, possuem a função de marca o armador central e o pivô da equipe adversária.
- O **Goleiro** é a última posição ou última linha defensiva no Handebol, tem a função de defender as bolas que vão em direção à meta e também de orientar o posicionamento defensivo de sua equipe.

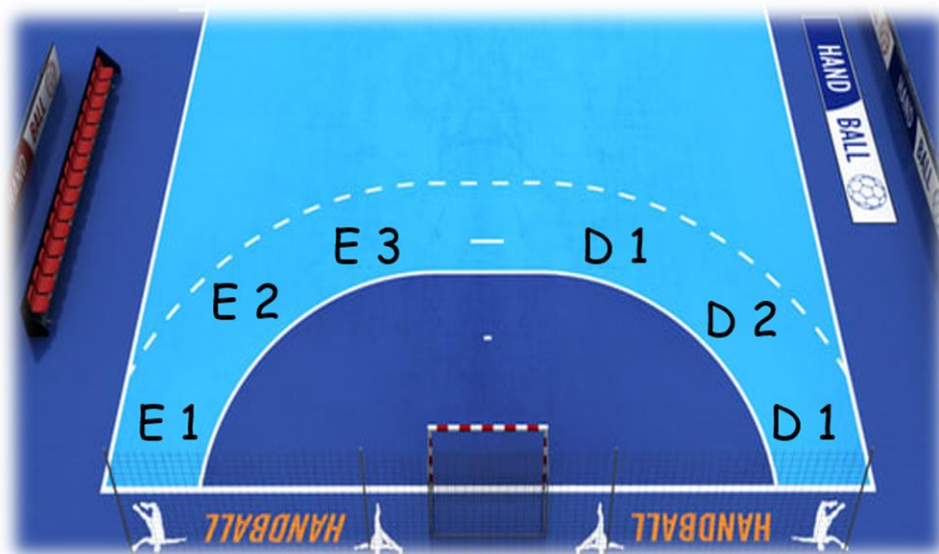


Figura 35 – Representação da zona de defesa

## ***PRINCÍPIOS DEFENSIVOS DO HANDEBOL***

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

- Ocupar rapidamente suas posições específicas na defesa.
- Tentar antecipar-se aos gestos e jogadas dos adversários.
- Entender e cumprir com sua função específica na marcação.
- Ajudar na marcação de outros jogadores mesmo fora da sua função na zona de defesa.
- Sua movimentação defensiva deve seguir a movimentação dos adversários e da bola.

## ***TIPOS DE MARCAÇÃO***

**Marcação por Zona:** É o tipo de sistema defensivo mais utilizado no Handebol, nesse sistema cada jogador tem a responsabilidade de fazer a marcação em determinada zona da quadra de Handebol.

**Marcação individual:** Esse tipo de sistema defensivo é fundamentado na marcação específica de cada jogador, independentemente de que zona da quadra ele está ocupando.



## ***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 de defensivo do Handebol 6x0 é um dos sistemas mais utilizados. No sistema 6x0 todos os jogadores se posicionam por zona à frente da linha de defesa de 6 metros (linha da área de gol).

Esse sistema de jogo tem como características:

- Dificulta as infiltrações dos jogadores adversários.
- Dificultada a movimentação do pivô adversário.
- Dificulta os arremessos dos pontas adversários.
- É vulnerável aos arremessos de média/longa distância.



Figura 36 – Esquema defensivo 6 x 0

## Sistema 5 X 1

O sistema defensivo do Handebol 5x1 é um dos sistemas mais conhecidos, onde 5 jogadores vão se posicionar à frente da linha da área de gol e 1 jogador se posiciona mais à frente com o objetivo de dificultar o trabalho dos armadores da equipe adversária. Esse sistema de jogo do Handebol pode deixar a defesa vulnerável as infiltrações, a movimentação do pivô e ao ataque dos pontas.

O sistema defensivo 5x1 tem uma variação muito utilizada. Quando a equipe adversária tem um jogador muito habilidoso, que pode desequilibrar o jogo, pode-se designar um jogador para fazer uma marcação individual nesse jogador, e o resto da equipe fica posicionada para a marcação em zona à frente da linha da área de gol.

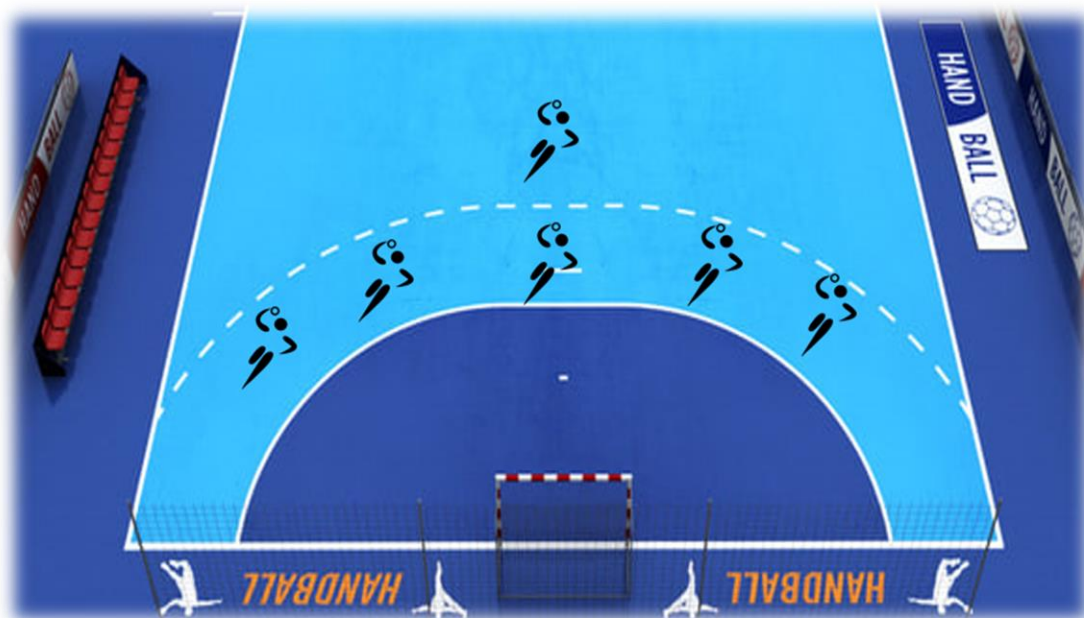


Figura 37 – Esquema defensivo 5 x 1

## Sistema 4 X 2

O sistema defensivo do Handebol 4x2 é um sistema pouco utilizado. Esse sistema de jogo do Handebol é utilizado contra equipes que tem armadores com bom arremesso de média e longa distância e pontas e pivôs de baixa técnica. Esse sistema dificulta a troca de passes dos adversários, porém facilita as infiltrações.

O sistema 4x2 também pode ser utilizado numa variação para um sistema defensivo misto, onde dois jogadores farão marcação individual e os outros quatro farão marcação por zona.

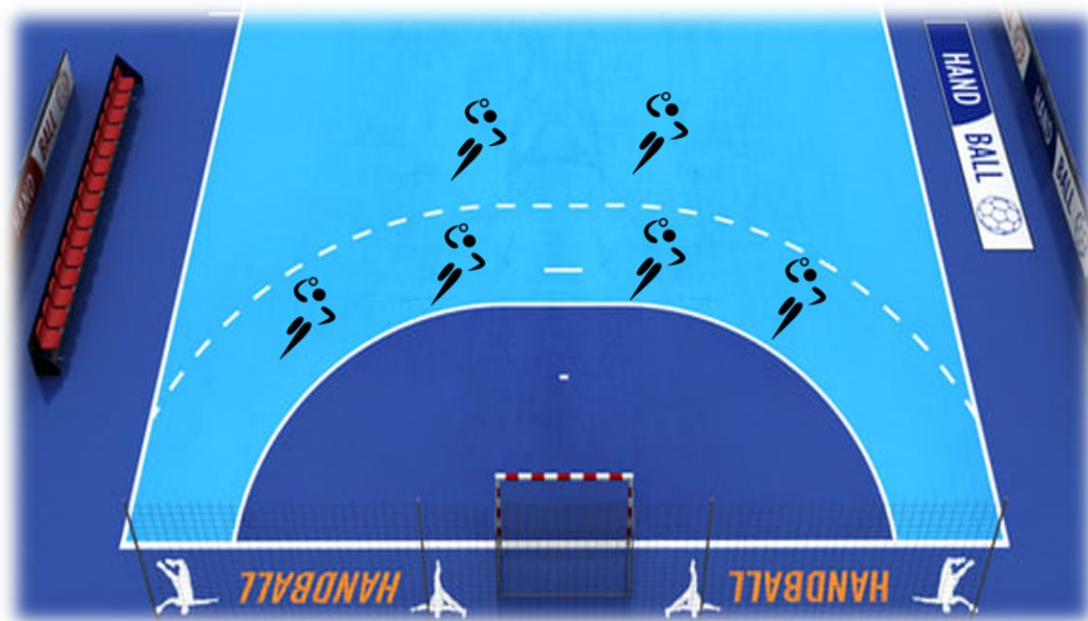


Figura 38 – Esquema defensivo 4 x 2

## Sistema 3 X 3

O sistema defensivo do Handebol 3x3 é um dos sistemas mais agressivos, porém vulnerável. Nesse sistema de jogo do Handebol 3 jogadores ocuparão a primeira linha de defesa e os outros 3 jogadores ocuparão a segunda linha de defesa. Esse sistema defensivo dificulta os passes e os arremessos de longa distância, porém fica muito vulnerável as infiltrações, pois deixa muito espaço na primeira linha de defesa.



Figura 39 – Esquema defensivo 3 x 3

## Sistema 3 X 2 X 1

O sistema defensivo do Handebol 3x2x1 é formado por três linhas de defesa, uma com três jogadores sobre a linha de 6 metros, outra linha com dois jogadores entre a área de 6 metros e a área de 9 metros e uma terceira linha com um jogador sobre os nove metros.

O sistema 3x2x1 é um sistema universal, pois engloba a defesa por zona, individual e mista.

Algumas características do sistema 3x2x1:

- Tentar neutralizar a armação das jogadas com marcação no armador central.
- Adapta-se a diferentes sistemas ofensivos.
- Permite uma marcação dupla no jogador de posse de bola.
- Dificulta a troca de passes e os arremessos de longa distância.
- Aumenta as possibilidades de contra-ataque.
- Provoca muito desgaste físico.
- Tem dificuldades com equipes bem organizadas que usam dois pivôs e bons pontas.

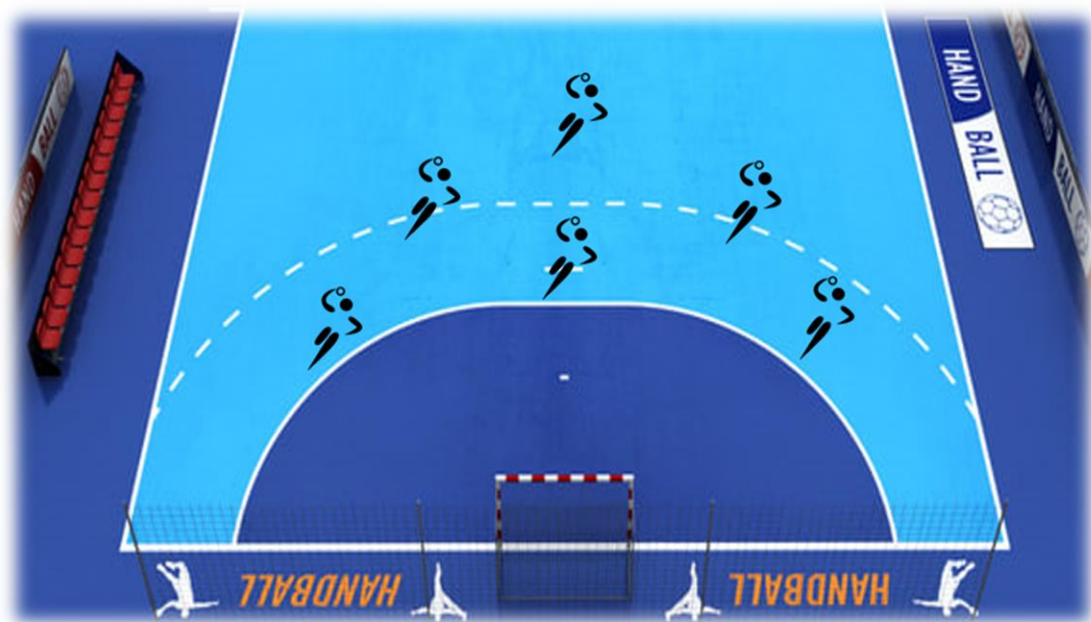


Figura 40 – Esquema defensivo 3 x 3

**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/>

## Seção VII – Referências

### 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://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.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/>

### IMAGENS

#### FIGURA 1

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-)

max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k\_DNDnnWktHf2Nn\_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD

### **FIGURA 2**

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k\\_DNDnnWktHf2Nn\\_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k_DNDnnWktHf2Nn_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### **FIGURA 3**

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k\\_DNDnnWktHf2Nn\\_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k_DNDnnWktHf2Nn_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### **FIGURA 4**

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k\\_DNDnnWktHf2Nn\\_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k_DNDnnWktHf2Nn_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### **FIGURA 5**

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k\\_DNDnnWktHf2Nn\\_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k_DNDnnWktHf2Nn_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### **FIGURA 6**

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k\\_DNDnnWktHf2Nn\\_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k_DNDnnWktHf2Nn_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### FIGURA 7

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k\\_DNDnnWktHf2Nn\\_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k_DNDnnWktHf2Nn_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### FIGURA 8

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k\\_DNDnnWktHf2Nn\\_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k_DNDnnWktHf2Nn_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### FIGURA 9

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k\\_DNDnnWktHf2Nn\\_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k_DNDnnWktHf2Nn_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### FIGURA 10

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k\\_DNDnnWktHf2Nn\\_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k_DNDnnWktHf2Nn_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### FIGURA 11

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k\\_DNDnnWktHf2Nn\\_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw0r3k_DNDnnWktHf2Nn_axe&ust=1640089514559000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPDquoqw8vQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### FIGURA 12

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpt.depositphotos.com%2Fstock-photos%2Fmeta-de->



handebol.html&psig=AOvVaw3W8JscryxP\_rCbpGTlaeDd&ust=1640090139437000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCKDQmayy8vQCFQAAAAAdAAAAABAD

### FIGURA 13

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2F11-regras-basicas-do-handebol-atuais%2F&psig=AOvVaw25\\_bbLoN80X78LqXyyhEIV&ust=1640091827244000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCMDTp9C48vQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2F11-regras-basicas-do-handebol-atuais%2F&psig=AOvVaw25_bbLoN80X78LqXyyhEIV&ust=1640091827244000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCMDTp9C48vQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### FIGURA 15

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

### FIGURA 16

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.solbrilhando.com.br%2FEsportes%2FHandebol%2FFundamentos.htm&psig=AOvVaw1gQsIS1VL08Pv9exO-w1aV&ust=1640169193520000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCJjV2JbZ9PQCFQAAAAAdAAAAABAP>

### FIGURA 17

[https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fphand.com.br%2Fhome%2Fpinheiros-desperdica-7m-no-fim-e-sao-jose-arranca-empate-com-sabor-de-vitoria-na-final-do-juvenil-feminino%2F&psig=AOvVaw2I6oMCb9PG9SITmOmMRJ0N&ust=1640169872878000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCMie\\_LLb9PQCFQAAAAAdAAAAABAK](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fphand.com.br%2Fhome%2Fpinheiros-desperdica-7m-no-fim-e-sao-jose-arranca-empate-com-sabor-de-vitoria-na-final-do-juvenil-feminino%2F&psig=AOvVaw2I6oMCb9PG9SITmOmMRJ0N&ust=1640169872878000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCMie_LLb9PQCFQAAAAAdAAAAABAK)

### FIGURA 18

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt\\_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw39xIX0Z264MT7vzKbb7wi1&ust=1640094002070000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPjm9fzX9PQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turbosquid.com%2Fpt_br%2F3d-models%2Fhandball-court-3d-max%2F868252&psig=AOvVaw39xIX0Z264MT7vzKbb7wi1&ust=1640094002070000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPjm9fzX9PQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### FIGURA 19

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmoodle.ead.unipar.br%2Fmaterialais%2Fwebflow%2Fesporte-coletivo%2Funidade-iv.html&psig=AOvVaw3f6dN2\\_aTFMwCABek9J9Y-&ust=1640168604249000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCliY19XW9PQCFQAAAAAdAAAAABAJ](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmoodle.ead.unipar.br%2Fmaterialais%2Fwebflow%2Fesporte-coletivo%2Funidade-iv.html&psig=AOvVaw3f6dN2_aTFMwCABek9J9Y-&ust=1640168604249000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCliY19XW9PQCFQAAAAAdAAAAABAJ)

### FIGURA 20

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.esportelandia.com.br%2Fhandebol%2Fpasses-do-handebol%2F&psig=AOvVaw04-xss7T21mgOJfXrL3iJT&ust=1640170541870000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCOjM4lfe9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

### FIGURA 21

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsme.goiania.go.gov.br%2Fconexoescola%2Fensino\\_fundamental%2Fhandebol-historia-regras-e-fundamentos%2F&psig=AOvVaw1IWFkHrnQCq6ZaOtqA0pBv&ust=1640171033803000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCKjqq99zq9PQCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsme.goiania.go.gov.br%2Fconexoescola%2Fensino_fundamental%2Fhandebol-historia-regras-e-fundamentos%2F&psig=AOvVaw1IWFkHrnQCq6ZaOtqA0pBv&ust=1640171033803000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCKjqq99zq9PQCFQAAAAAdAAAAABAD)

### FIGURA 22

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjundiai.sp.gov.br%2Fnoticias%2F2019%2F06%2F10%2Fequipes-do-time-jundiai-encaram-partidas-internacionais%2F&psig=AOvVaw1xvHHx7HKcBpj7qYs6Yfg4&ust=1640173835975000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCLCwn5Xq9PQCFQAAAAAdAAAAABA2>

### FIGURA 23

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

### FIGURA 24

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

### **FIGURA 25**

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

### **FIGURA 26**

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

### **FIGURA 27**

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

### **FIGURA 28**

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

### **FIGURA 29**

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

**FIGURA 30**

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

**FIGURA 31**

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

**FIGURA 32**

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

**FIGURA 33**

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

**FIGURA 34**

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

**FIGURA 35**

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK>

handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK

**FIGURA 36**

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2F](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dicaseducacaofisica.info%2Fregras-)

regras-  
handebol%2F&psig=AOvVaw3HWjL9PUVjPWXxbmSCFcfX&ust=1640169047585000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCNCey6bY9PQCFQAAAAAdAAAAABAK