

PRODERAD- PROJETO DE EDUCAÇÃO RURAL DE ÁGUA DOCE

Núcleo Três Pinheiros () Herciliópolis ()

DIRETORA: Marjorie Jeane Setti De Oliveira

DISCIPLINA: **Educação Física**

ALUNO/SÉRIE: 8º e 9º ano

Professora: Claudete D. Dall "Acosta

ALUNO(a) _____

Água Doce 08-06-2020

Olá pessoal tudo bem com vocês? Espero que estejam animados para nossa aula, então vamos para nossas atividades de hoje.

1-LER E COPIAR O TEXTO

2-DESENHAR A QUADRA DE HANDEBOL

Handebol

Publicado em 20/06/2009 por educador físico

Handebol é um esporte coletivo de atividade motora completa, que se alternam em períodos variáveis de trabalho e pausa. No Brasil, o Handebol não está muito na mídia nacional e nunca obteve resultados expressivos a nível mundial nas categorias adultas, mas é um esporte muito praticado por crianças em idade escolar. O atleta de Handebol tem que ter um excelente preparo de suas capacidades físicas, psicológicas e técnicas para a sua prática.

Com a evolução técnica e tática da defesa, que cada vez mais procura forçar o erro adversário, pelas constantes saídas e pressão nos atacantes, hoje é imprescindível o bom domínio das técnicas de ataque e defesa, pois vence o jogo quem cometer menos erros técnicos (passe e recepção errada, duplo drible, falta de ataque, mais que três passos, arremesso, etc.).

Este site visa um aprofundamento no Desporto Handebol. Um maior conhecimento nas características individuais de seus praticantes, nas táticas e

técnicas, com uma abordagem nos tipos de marcações e definições dos sistemas atualmente utilizados tanto no ataque quanto na defesa, além de citar situações as quais são comuns no jogo como a vantagem e a desvantagem numérica, seja na defesa ou no ataque.



Características da Defesa

Os jogadores na defesa precisam trabalhar em equipe. Comunicação é absolutamente vital. Onde está o pivô? Quem está marcando quem? Onde está o foco do ataque?

No nível de elite do Handebol, existem times que possuem jogadores especializados na defesa, que são fisicamente grandes, muito fortes, rápidos e com muita concentração. Esses jogadores ainda possuem a habilidade de detectar o foco do ataque e se adaptar as mudanças nas jogadas. Defensores situados no meio precisam ser muito fortes e altos para impedir os ataques dos meias e conter os pivôs. O goleiro é vital na defesa. Um bom goleiro pode representar mais de 50% da performance de um time. Quando a defesa é penetrada, o goleiro é a última barreira ao atacante. Ele precisa ter um reflexo rápido, boa antecipação de onde o atacante pretende arremessar e habilidade de ajustar força, reflexos e total concentração (eliminando qualquer coisa que não seja referente ao jogo) forçando seu objetivo final, a defesa. O goleiro também deve se comunicar com seu time, (pois possui maior visão de jogo por

estar fora dos lances de ataque) incentivando e alertando a defesa; e auxiliando e orientando seus companheiros no ataque.

Características do Ataque

Ao conseguir a posse da bola, a equipe deve passar imediatamente à ação ofensiva, tentando em primeira instância o contra-ataque. Este se concluirá mediante lances individuais e ação coletiva, organizado em esquemas prévios para o melhor aproveitamento das qualidades individuais.

A esquematização dependerá da ação individual dos jogadores e da perfeita execução dos movimentos necessários para se vencer o bloqueio adversário.

Na formação dos sistemas, os jogadores receberão funções conforme suas características naturais: os armadores são jogadores com visão global do jogo, liderança natural na equipe e na distribuição das jogadas, grande habilidade com a bola, tenham bom índice de aproveitamento nos chutes à distância boa recuperação no corte do contra-ataque adversário e armação do sistema defensivo; os infiltradores, também chamados pivôs, serão jogadores ágeis, fortes e habilidosos nos dribles e na execução dos arremessos especiais, e os pontas também chamados extremos, serão jogadores velozes, com habilidade nos arremessos com salto e queda, rápidos nos dribles e na troca de passes nos contra-ataques.

A tática consiste na melhor utilização dos elementos segundo suas qualidades individuais, nas situações e posições adequadas.

Os jogadores que atuam fora da área de tiro livre, armam as jogadas, principalmente os do meio, responsável pela variação e opções durante o ataque, armando de um lado da quadra, ou do outro, ou mesmo pelo centro, como convier.

Os armadores, na troca de passes, devem procurar servir o pivô, ou, se não receberem combate, executarão os arremessos de longa distância ou penetrarão utilizando na finalização os arremessos com corrida e salto.

Os pivôs atuam próximo da linha da área de gol e na parte frontal da baliza, onde o ângulo de arremesso é maior, facilitando a conquista do gol; ao receberem o combate dos defensores, lançam mão dos arremessos especiais com giros, saltos, quedas e reversão.

Uma equipe de handebol está no ataque, quando está com a posse de bola ou quando a circunstância indica que o adversário perde a bola por um erro técnico, por falta de ataque ou joga a bola para fora.

Ataque posicional: Nem sempre é possível ultrapassar o adversário: ou este regressou mais rapidamente à defesa, ou a bola foi rematada ao lado da baliza ou saiu do campo de outra maneira. Este modo, decorre um curto período de tempo até que a bola regresse ao jogo. Segue-se um ataque posicional, que se utiliza quando:

- a) A defesa está formada e já não é possível ultrapassá-la no meio campo;
- b) Deve-se retardar o jogo;
- c) Deve-se poupar energias.

Na primeira fase das ações ofensivas, os jogadores correm para determinadas posições e começam, a partir daí, o jogo de ataque. Aconselha-se que três jogadores se dirijam imediatamente e o mais rapidamente possível para as imediações da baliza adversária a fim de receberem a bola e não permitirem qualquer descanso ao adversário. Seguem-se os restantes jogadores.

A primeira fase do ataque posicional, ataque contra uma defesa já formada, conclui-se quando os jogadores ocuparem, em frente da baliza adversária, as suas posições específicas determinadas a partir do sistema. Começa então a segunda fase, o desenvolvimento do jogo de ataques perigosos para a baliza. Distinguem-se, nesta fase, a parte dos sistemas que se abordarão mais tarde, vários tipos de comportamento tático de cada jogador e de grupos de jogadores, os quais se resumem no conceito de tática de uma equipe no ataque.

Veja Agora este vídeo com informações do posicionamento dos jogadores em quadra e regras básicas do Handebol.

<https://youtu.be/P435GR8Xlf4>

Boa semana, fiquem bem e até a próxima aula.