

# **6º ANOS - Prof. Glauber - Educação Física**

## **HANDEBOL (HANDBALL)**

### **O que é o Handebol e como surgiu?**

O handebol é um esporte coletivo que envolve passes de bola com as mãos. Praticado entre duas equipes, o nome dessa modalidade esportiva é proveniente da língua inglesa, visto que Hand significa mão e Ball significa bola. O handebol é uma modalidade esportiva extremamente dinâmica e simples de jogar. Não necessita de muitos implementos, exigindo apenas uma área livre, uma bola, duas traves e sete jogadores por equipe: um goleiro e seis jogadores de linha.

Como seu próprio nome em inglês sugere, a bola deve ser passada com as mãos, o que torna essa modalidade mais fácil e motivante para os alunos, uma vez que a precisão com as mãos é maior que com os pés. Não se sabe ao certo a origem desse esporte. Estudiosos indicam que o modo como o handebol é jogado hoje foi pensado pelo alemão Karl Schelenz.

Karl Schelenz teria criado o handebol na Alemanha em 1919, ao buscar um esporte que fosse praticado exclusivamente por mulheres, pois naquela época, os esportes considerados "violentos" ou de muito contato físico (como o futebol) eram vistos como inapropriados para mulheres. Com o tempo, o handebol mostrou ser muito dinâmico, exigente fisicamente e estratégico, ganhando também muita popularidade entre os homens.

O handebol inicialmente era praticado ao ar livre, em campos de grama, com 11 jogadores em cada equipe, semelhante ao futebol. No entanto, com o passar do tempo, surgiram algumas dificuldades que motivaram a adaptação do esporte para espaços fechados. As condições climáticas, como chuva, vento e frio, muitas vezes atrapalhavam as partidas, tornando o jogo imprevisível e dificultando o desempenho dos atletas.

A prática do handebol em locais fechados foi impulsionada principalmente pelos suecos, que enfrentavam invernos rigorosos, com temperaturas muito baixas que dificultavam a prática de esportes ao ar livre. Para adaptar o handebol às condições climáticas do norte da Europa, os suecos propuseram a versão do handebol em locais fechados. Com isso, o handebol passou a ser jogado com sete jogadores por equipe.

### **A prática do handebol em locais fechados**

O handebol jogado em quadras cobertas ficou muito popular, principalmente na Europa. Esse tipo de handebol, com 7 jogadores por time, cresceu tanto que passou a fazer parte dos Jogos Olímpicos em 1972, na cidade de Munique, apenas com participação de equipes masculinas. A modalidade feminina do handebol só foi incluída nos jogos olímpicos de 1976 em Montreal. A partir daí, a utilização de 7 jogadores por time virou a forma oficial do handebol no mundo.

### **A chegada do handebol no Brasil**

O handebol chegou ao Brasil por volta da década de 1930, trazido por imigrantes europeus, principalmente alemães. A princípio, o handebol era praticado principalmente em colégios e clubes de imigrantes. Aos poucos, foi ganhando espaço nas escolas brasileiras, especialmente nas aulas de Educação Física, por ser um esporte coletivo, dinâmico e fácil de aplicar em ambientes escolares.

### **A maior conquista do Handebol Brasileiro**

A maior conquista da história do handebol brasileiro aconteceu em 2013, quando a seleção feminina conquistou o título do Campeonato Mundial, realizado na Sérvia. Foi um feito histórico: o Brasil se tornou o primeiro país de fora da Europa a vencer esse torneio.

### **Regras básicas do Handebol**

O objetivo do handebol é fazer pontos no gol adversário, através de arremessos realizados com as mãos, para atingir esse objetivo é necessário trocar passes entre os companheiros do time e ao mesmo tempo impedir que o mesmo aconteça no time adversário. É permitido usar mãos e braços para passar a bola, mas ela nunca pode tocar abaixo do joelho (não podem usar as pernas ou os pés para controlar, parar ou jogar a bola).

Cada atleta pode segurar a bola por até três segundos ou então dar três passos segurando-a; também pode conduzi-la quicando; e poderá passar para outro companheiro ou arremessar para o gol, dando sequência à partida. Se o atleta segurar a bola por mais tempo ou dar mais de três passos sem quicar, é marcado uma falta pelo árbitro e a posse de bola passa à outra equipe.

### **Duração oficial de uma partida de handebol**

Uma partida de handebol é composta por dois tempos de 30 minutos, com intervalo de 10 minutos entre eles. Se ao final desse período tiver ocorrido um empate entre as equipes, a decisão irá para a prorrogação, mais dois tempos com duração de 5 minutos.

### **Fundamentos técnicos do handebol**

No handebol temos como fundamentos técnicos: o passe, a recepção, a empunhadura, o arremesso, a progressão, o drible e a finta. Vamos agora entender o que é e para que é utilizado cada um deles no handebol.

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

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

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

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

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

### **ATIVIDADE DE REVISÃO SOBRE O HANDEBOL (Copiar e responder as questões no caderno)**

- 1) Descreva o significado do nome (HANDBALL)? (2 linhas)
- 2) Quando, onde e por quem o handebol foi criado? (3 linhas)
- 3) Qual foi o motivo da criação do handball? (4 linhas)
- 4) Na fase inicial da sua criação, quantos jogadores formavam uma equipe de handebol e onde ele era praticado? (2 linhas)
- 5) Por que o handebol passou a ser jogado em locais fechados (Quadras e ginásios cobertos)? (4 linhas)
- 6) Como o handebol chegou ao Brasil e em quais locais começou a ser praticado? (3 linhas)
- 7) Descreva algumas regras básicas do handebol? (6 linhas)
- 8) Quais são os fundamentos do handebol? Descreva cada um de forma resumida. (6 linhas)
- 10) Atualmente quantos jogadores formam uma equipe de handebol? (2 linhas)
- 11) Quanto tempo dura uma partida de handebol? (2 linhas)
- 12) Quando handebol participou pela 1ª vez das olimpíadas? (2 linhas)
- 13) Em que ano as mulheres participaram pela primeira vez das olimpíadas jogando o handebol? (2 linhas)
- 14) Qual foi o melhor resultado da seleção brasileira no handebol em eventos internacionais?