

Mini eBook

FUNDAMENTOS DO HANDEBOL

Livro ilustrado com as principais técnicas do Handebol: a Empunhadura, a Recepção, o Passe, o Arremesso, o Drible e a Finta.



O que é e quais são os Fundamentos do Handebol?

Os **Fundamentos** do **Handebol** são as técnicas e movimentos utilizados para jogar Handebol. Os principais Fundamentos Técnicos do Handebol são: a **Empunhadura**, a **Recepção**, o **Passe**, o **Arremesso**, o **Drible** e a **Finta**.

A Empunhadura no Handebol

A **Empunhadura** é um dos fundamentos mais básicos do Handebol, trata-se do ato de segurar a bola de Handebol com uma das mãos. A Empunhadura correta no Handebol é feita segurando a bola na palma da mão e apertando (fazendo pressão) com as pontas dos dedos.

Dica de execução: A pressão exercida pelos dedos polegar e mínimo é muito importante para a realização de uma boa empunhadura.



A Recepção no Handebol

A **Recepção** é um dos mais simples fundamentos do Handebol, trata-se do ato de receber (recepcionar) a bola. A Recepção no Handebol deve ser feita sempre com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas (em forma de concha) e voltadas para frente.

Observação: A Recepção no Handebol também pode ser feita com uma só mão.

O Passe no Handebol

O **Passe** é um dos principais Fundamentos do Handebol, o passe é o ato de lançar a bola entre os jogadores de uma mesma equipe.



Quais são os Tipos de Passe no Handebol?

Passe acima do ombro: conhecido como Passe de Ombro, é o passe mais utilizado num jogo de Handebol, pode ser feito em trajetória reta ou parabólica.

Passe em pronação: O Passe em Pronação no Handebol feito segurando a bola com a palma da mão apontada para baixo e realizando um giro do punho para fora. Pode ser feito com direção lateral ou para trás.

Passe por de trás da cabeça: O passe por trás da cabeça no Handebol é executado exatamente como diz o nome, lançando a bola “por trás da cabeça”, pode ser feito em direção lateral ou diagonal.

Passe por de trás do corpo: O passe por trás do corpo é feito lançando a bola por trás do corpo, pode ser feito em direção lateral ou diagonal.

Passe para trás: É o passe feito na altura da cabeça com extensão do punho jogando a bola para trás.

Passe quicado: É quando a bola toca o solo da quadra uma vez antes de ser recepcionado pelo companheiro de equipe. Esse tipo de passe é utilizado para desviar a bola de um marcado adversário.



O Arremesso no Handebol

O **Arremesso** é também um dos principais Fundamentos Técnicos do Handebol, é através do arremesso que se marca os gols em um jogo de Handebol. O Arremesso é o ato de lançar a bola em direção ao gol (meta) da equipe adversária.



Quais são os Tipos de Arremessos no Handebol?

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 de Handebol 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 no Handebol.

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.

O Drible no Handebol

O **Drible** é um fundamento básico do Handebol, trata-se do ato de quicar a bola com uma das mãos sem perder o domínio da bola. O Drible pode ser feito com o jogador parado ou em movimento. A principal função do drible no Handebol é a progressão com posse de bola.



Quais são os tipos de Drible no Handebol?

O Drible Alto: É muito usado para deslocamento em velocidade do jogador de Handebol. O Drible alto é bastante utilizado em contra-ataques.

O Drible Baixo: O Drible baixo é basicamente usado para proteger a bola diante de um marcador adversário.

Quais os objetivos do Drible no Handebol?

- fintar a defesa
- sair da marcação
- conquistar uma posição de arremesso mais favorável

A Finta no Handebol

A **Finta** no Handebol é executada quando um jogador com a posse da bola, ameaça realizar um movimento em determinada direção para enganar e desequilibrar a marcação do adversário e realizar o movimento em outra direção.



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DA FINTA NO HANDEBOL

- **Deslocamento** (mudar de um ponto para o outro da quadra)
- **Mudança de direção** (se deslocar em direções diferentes)
- **Troca de Ritmo** (do lento para o rápido e do rápido para o lento)

OS OBJETIVOS DO FINTA NO HANDEBOL

- **Passar** pela **marcação** de um adversário
- **Desequilibrar** um **adversário** direto
- **Desviar** a **atenção** do adversário
- Ganhar **superioridade numérica** em relação a equipe adversária

CARACTERÍSTICAS PARA UMA BOA FINTA

- Ter uma boa **velocidade** de **reação**
- Ter uma bola **velocidade** de **deslocamento**
- Ter um bom **equilíbrio**
- Ser **ágil** nas **mudanças** de direção

OS TIPOS DE FINTA NO HANDEBOL

- Finta de Arremesso
- Finta de Passe
- Finta com deslocamento para direita
- Finta com deslocamento para esquerda

Todos os Direitos Reservados a

Dicas Educação Física



www.dicaseducacaoofisica.info



facebook.com/DicasEducacaoFisica/



twitter.com/Dicas_EduFisica



plus.google.com/DicasEducacaoFisica



contato@dicaseducacaoofisica.info