

Regras básicas de Handebol

Equipes

- Uma equipe se compõe de 12 jogadores (10 jogadores de quadra e 2 goleiros). Em todos os casos, a equipe é obrigada a jogar com 1 goleiro, 7 jogadores no máximo (6 jogadores de quadra e 1 goleiro) que podem se encontrar na quadra ao mesmo tempo, os quais devem ser inscritos na súmula da partida. Os outros jogadores são reservas.
- É considerado gol quando a bola passa completamente a linha do gol.

Goleiro

- É permitido ao goleiro : Tocar a bola na área de gol numa tentativa de defesa, com todas as partes do corpo. OBS: Exceto chutar a bola, mesmo em tentativa de defesa.
- Somente o goleiro tem o direito de permanecer na área de gol. Ela é violada, desde que um jogador de quadra a toque, inclusive em sua linha, com qualquer parte do corpo.
- A violação da área de gol por um jogador de quadra é punida da seguinte forma :
 - A) Tiro livre, se um jogador de quadra a invade com a bola.
 - B) Tiro livre, se um jogador de quadra a invade sem a bola e disso leva vantagem.
 - C) Tiro de 7m, se um jogador da equipe que defende e invade intencionalmente, e desta maneira coloca em desvantagem o jogador atacante que tem a posse da bola.

Comportamento

- É PERMITIDO, para com o adversário - Utilizar os braços ou as mãos para se apoderar da bola. Tirar a bola da mão do adversário com as mãos abertas, não importa de que lado. Bloquear o caminho ao adversário com o corpo.
- É PROIBIDO, arrancar a bola do adversário com uma ou duas mãos, assim como bater com o punho na bola que o mesmo tem as mãos.

Manejo da bola

- É permitido :Lançar, bater, empurrar, socar, parar e pegar a bola com a ajuda das mãos, braços, cabeça, tronco e joelhos. Segurar a bola no máximo durante 3 segundos, mesmo que ela esteja no solo. Fazer no máximo 3 passos com a bola na mão.
- Caso o jogar de um chapéu no outro é uma atitude ilegal.

Tiro de sete metros

- Um tiro de 7 metros é ordenado nos seguintes casos:
 - A) Quando o jogador adversário entra na sua área do gol, tentando defender a bola, atrapalhando uma clara chance a gol do adversário.
 - B) O goleiro joga, para a sua área de gol, a bola que se encontra no solo fora da área de gol, ou retorna, com a bola controlada, da quadra para a área de gol.
 - C) Violação da própria área de gol, numa tentativa de defesa, colocando em

desvantagem o jogador atacante que está com a posse da bola.

D) Lançar a bola intencionalmente para o próprio goleiro na sua área de gol.

- Este tiro é ordenado também com a execução de uma falta grave sobre o adversário; no momento da cobrança os jogadores da defesa e ataque deverão permanecer atrás da linha de 9m. O jogador que for cobrar deverá manter um pé fixo perante a linha de 7m, não podendo invadi-la ou mover este pé.

Tiro de meta

- O tiro de meta é ordenado nos seguintes casos: quando, antes de ultrapassar a linha de fundo, a bola tenha sido tocada por um jogador da equipe atacante ou pelo goleiro da equipe defensora, estando este dentro da sua área de gol. O tiro de meta deve ser cobrado dentro da área do goleiro, e só ele poderá colocar a bola em jogo.

Tiro lateral

- O tiro lateral é ordenado desde que a bola tenha ultrapassado totalmente a linha lateral. Ao ser cobrado o jogador deverá manter um pé sobre a linha lateral e o outro fora da quadra, caso isto seja desrespeitado o árbitro poderá ordenar nova cobrança de lateral ou aplicar reversão, dando o direito da cobrança a equipe adversária.

Tiro de saída

- No começo do jogo, o **tiro de saída** é executado pela equipe que vencer o **sorteio** e escolher começar com a posse de bola. Os adversários, então, têm o direito de escolher o **lado da quadra**. Alternativamente, se a equipe que vencer o **sorteio** preferir escolher o lado da quadra, então os adversários executam o tiro de saída.
- As equipes mudam de lado de quadra no segundo período do jogo. O tiro de saída para início do segundo período é executado pela equipe que não teve o tiro de saída no início do jogo.
- O jogador executante do tiro de saída deve ter um pé em cima da linha central até que a bola tenha deixado sua mão. Os companheiros de equipe executante, não estão autorizados a cruzar a linha central antes do apito.

Tiro livre

- O tiro livre é marcado em qualquer situação de falta simples dentro da área de jogo. (no handebol não há limite de faltas).
- Tiro livre é executado sem nenhum sinal de apito do árbitro, e , em principio, no local onde a falta foi cometida.

Punições

- As punições no handebol são bastante rígidas e variam desde a advertência com o cartão amarelo até a desclassificação com o vermelho. A seguir, uma lista com todas as punições possíveis:
- **Cartão amarelo (advertência):** serve como advertência a um jogador, é usado em algumas faltas, por reclamação ou quando o jogador não deixa a bola no lugar após a marcação do árbitro.
- **Dois minutos:** o jogador de handebol que receber esta punição deve ficar por dois minutos fora do jogo, sem direito à substituição, ou seja, seu time fica com um jogador a menos durante dois minutos, esta punição é dada a faltas violentas ou a substituições incorretas. O jogador também recebe dois minutos caso for receber o segundo amarelo e caso o time já tenha dois amarelos, o próximo cartão será substituído por um dois minutos.
- **Cartão vermelho (desqualificação):** quando um jogador receber um cartão vermelho ele deve retirar-se da quadra, também do banco de reservas e não pode mais voltar para a quadra durante a partida. O time fica com um jogador a menos durante dois minutos e depois desse tempo pode completar o time com outro jogador, desde que não seja aquele que foi expulso. Um jogador de handebol não pode receber mais de três durante uma partida, se isso acontecer ele é desclassificado do jogo, como se tivesse ganho um cartão vermelho.

Exercícios para reflexão

- 1- Descreva a equipe do handebol?
- 2- Explique o posicionamento do goleiro no handebol?
- 3- Fale sobre o manejo da bola?
- 4- O que é tiro de sete metros?
- 5- Dentre todos os tiros citados, qual é o considerado falta simples, na qual e cobrado no local da infração?
- 6- O que é tiro de saída?
- 7- Explique resumidamente sobre as punições?
- 8- Quais dificuldades você encontra no handebol?

9-De acordo com o texto abaixo responda:

- A- Onde foi criado o handebol?
- B- Porque foi criado o handebol de salão?
- C- Em que época o esporte chegou no Brasil e como foi sua procedência ?
- D- Quando foi oficializado o esporte no Brasil?

Atualmente o handebol é um dos esportes mais praticados no mundo. Cada vez mais popular, esta modalidade esportiva, como conhecemos hoje, foi criada na última metade do século XIX na Alemanha com o nome de "Raftball". Inicialmente se popularizou em campos com medidas do futebol, porém, devido as dificuldades encontradas com o rigoroso inverno europeu, foi substituído pelo "Handebol de salão" tal qual o praticado atualmente. No Brasil, o esporte foi trazido por volta de 1930 pelos imigrantes alemães após a I Grande Guerra Mundial. Inicialmente, seu maior desenvolvimento ocorreu na cidade de São Paulo quando em 1940 foi fundada a primeira federação de handebol do país: a federação paulista. A oficialização do esporte se deu somente em 1954 quando foi disputado o I Torneio Aberto de Handebol do país (Confederação Brasileira de Handebol, *s.d.*).