

## O HANDEBOL COMPETITIVO E SUAS REGRAS

### Handebol

#### **A QUADRA DE JOGO**

É um retângulo medindo 40 metros de comprimento e 20 de largura, e consiste de duas áreas de gol e uma de jogo.

A linha de tiro livre: é uma linha tracejada a três metros de distancia da área de gol.

A linha de 7 metros: é uma linha com um metro de comprimento, marcada diretamente em frente a cada baliza.

A linha de limitação do goleiro: é uma linha de 15 cm de comprimento marcada diretamente em frente de cada baliza.

A linha central : une os pontos centrais das duas linhas laterais.

A zona de substituição: se estende a uma distancia de 4,5 metros da linha central para cada equipe.

#### **A DURAÇÃO DA PARTIDA, SINAL DE TERMINO E TIME-OUT**

##### **A DURAÇÃO DA PARTIDA**

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 de normalmente 10 minutos. Uma prorrogação é jogada, após 5 minutos de intervalo, se uma partida acaba empatada no final da duração da partida e um vencedor deve ser determinado. A prorrogação consiste de 2 períodos de 5 minutos, com um intervalo de 1 minuto.

##### **SINAL DE TERMINO**

O tempo de jogo começa com o apito do árbitro para o tiro de saída inicial. Ele caba com o sinal de término automático do placar ou do cronometrista. Se o sinal não é dado, os árbitros apitam para indicar que o tempo de jogo acabou.

##### **TIME-OUT**

É uma interrupção do jogo

Um time-out é obrigatório quando:

1. Mma exclusão de 2 minutos, desqualificação ou expulsão é dada;
2. Um tempo técnico é requerido;
3. Houver um apito vindo do cronometrista uo Delegado técnico;
4. consulta entre os árbitros.

#### **A ÁREA DE GOL**

Somente ao goleiro é permitida 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 do corpo.

#### **O MANEJO DA BOLA, JOGO PASSIVO**

##### **O MANEJO DA BOLA**

É permitido:

1. Atirar, agarrar, parar, empurrar, ou bater a bola, usando mãos (abertas ou fechadas), braços, cabeça, coxas e joelhos;
2. Segurar a bola por um máximo de 3 segundos, também quando ela estiver em contato com o solo ;
3. Dar um máximo de 3 passos com a bola;
4. Quicar a bola uma vez e agarra-la de novo com uma ou duas mãos, quicar a bola repetidamente com uma mão (drible), e então agarrá-la ou pagá-la de novo com uma ou duas mãos, rolar a bola sobre o solo repetidamente com uma mão e então agarrá-la ou pegá-la de novo com uma ou ambas mãos;
5. Mover a bola de uma mão para outra.

Não é permitido:

1. Depois que a bola foi controlada, tocá-la mais de uma vez, a menos que ela tenha tocado o solo, outro jogador, ou a baliza neste meio tempo;
2. Tocar a bola com um pé ou perna abaixo do joelho, exceto quando a bola foi atirada no jogador por um adversário.

### JOGO PASSIVO

Não é permitido manter a bola em posse da equipe sem fazer uma tentativa reconhecível de ataque ou arremesso à baliza.

Quando uma possível tendência para o jogo passivo é reconhecida, o sinal de advertência é mostrado.

### FALTAS E CONDUTA ANTI-DESPORTIVA

É permitido:

1. Usar braços e mãos para bloquear ou ganhar posse de bola;
2. Usar uma mão aberta para tirar a bola do adversário de qualquer direção;
3. Usar o corpo para obstruir o adversário, mesmo quando o adversário não está em posse de bola;
4. Fazer contato corporal com um adversário, quando de frente a ele e com os braços flexionados, e manter este contato de modo a controlar e acompanhar o adversário.

Não é permitido:

1. Arrancar ou bater na bola que esta na mão do adversário;
2. Bloquear ou empurrar o adversário com braços, mãos ou pernas;
3. Deter ou segurar (corpo ou uniformes), empurrar, bater ou pular sobre um adversário;
4. Colocar em perigo um adversário.

1. Uma clara chance de marcar um gol é impedida através da interferência de alguém não participante do jogo, por exemplo um expectador entra na quadra ou para os jogadores com um apito.

O tiro de 7 metros será executado como um arremesso ao gol, dentro de 3 segundos após o apito do árbitro e o jogador deve posicionar-se atrás da linha de sete metros, não mais distante do que 1 metro desta linha. Depois do apito do árbitro, o executante não deve tocar ou cruzar a linha de sete metros antes que a bola tenha saído da sua mão.

## Disciplina Educação Física

**Professor: Tadeu Alves**

**Turma 801 (8º ano)**

**Exercício de handebol**

- 1) Fale sobre o formato de uma quadra de Handebol?
- 2) Quantos minutos constituem cada tempo de uma partida de Handebol?
- 3) Uma partida de Handebol pode terminar empatada?
- 4) Normalmente qual e o tempo de intervalo dado pelo arbitro durante uma partida?
- 5) Explique o que é "Time-Out"?
- 6) Manejo da bola: É permitido, cite 3 coisas.
- 7) Manejo da bola: Não é permitido, Cite 3 coisas.
- 8) O que é jogo passivo?
- 9) Faltas de conduta anti-desportiva: É permitido, Cite 3 coisas.
- 10) Faltas de conduta anti-desportiva: Não é permitido, Cite 2 coisas.