

HANDEBOL



REGRAS BÁSICAS

→ Para início de conversa: jogo de passe com as mãos; máx. 3 passos com a bola s/ drible; invasão da área do goleiro não é permitido; objetivo: fazer gol.

- Regra 2

- (a partir dos 16 anos de idade) - Juvenil, Júnior e adulto = 30' x 10' x 30'
- De 12 a 16 anos de idade = 25' x 10' x 25'
- De 08 a 12 anos de idade = 20' x 10' x 20'

→ 1 tempo técnico / equipe / período = 60" – através do cartão verde, quando a equipe estiver de posse da bola.

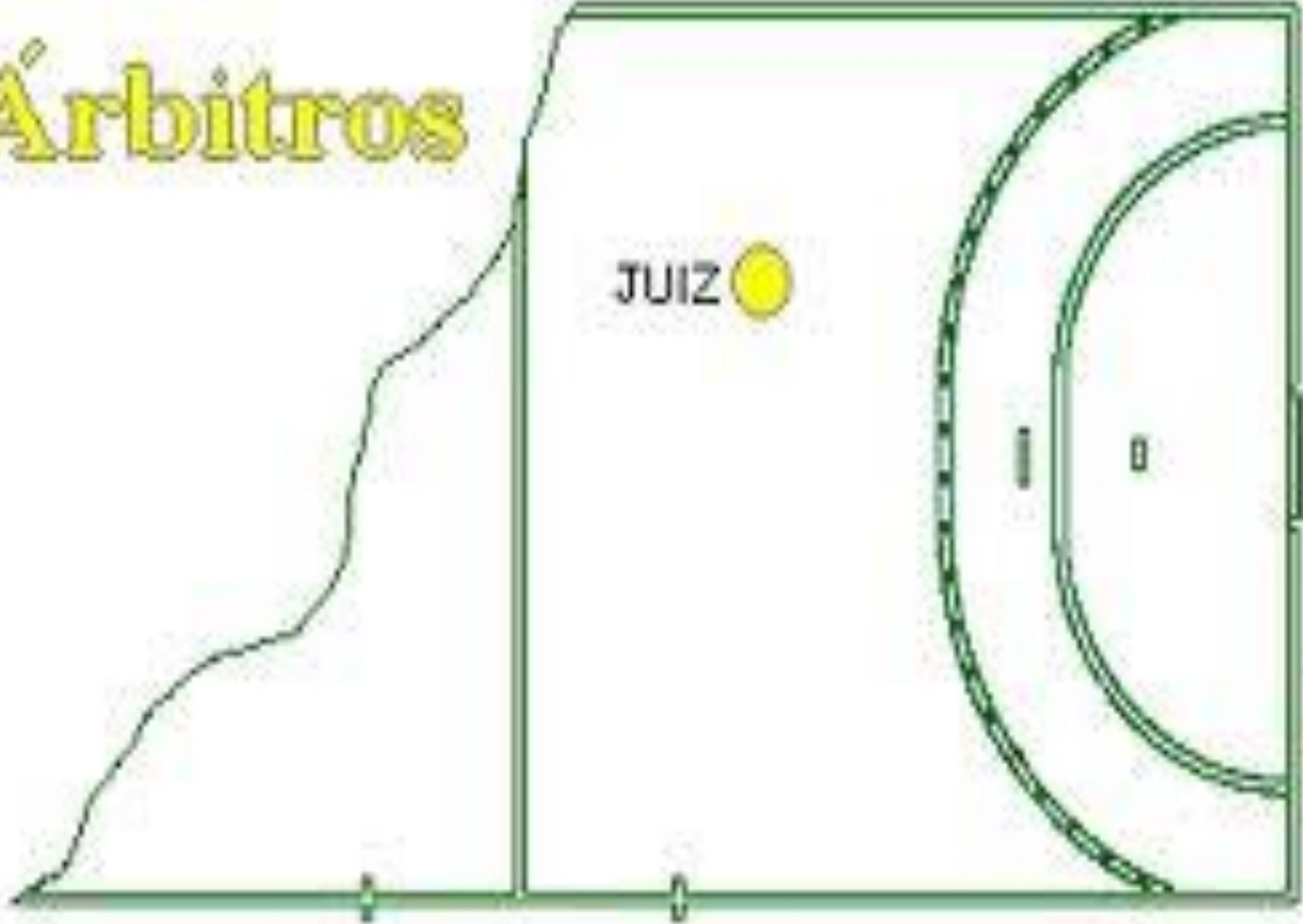
REGRAS BÁSICAS

- Regra 4
 - Início da partida → mínimo de 5 jogadores sendo obrigatoriamente, um deles o goleiro;
 - Equipe = 12 jogadores (7 em quadra e 5 reservas) + 4 integrantes da comissão técnica.

REGRAS BÁSICAS

- Regra 17
 - 2 árbitros (central e de gol);
- Regra 8
 - Advertência (cartão amarelo ou verbal);
 - Exclusão (2 minutos) – 3º cartão amarelo ou quando o árbitro julgar necessário;
 - Desqualificação – após agressão, violência ou 3ª exclusão (cartão vermelho) → regra 7;
 - Expulsão – por agressão (jogador não poderá retornar ao jogo, o árbitro deverá fazer um relatório).

Árbitros



JUIZ

JUIZ

SECRETARIO



CRONOMETRISTA

REGRAS BÁSICAS

- Regra 1
 - Quadra = 40 x 20
 - Baliza = 2 a x 3 c
 - Tiro de 7 metros = 7 m – distância mínima de 3 m do adversário
 - Área do goleiro = 6 m da baliza
 - Área tracejada = 9 m da baliza

- Regra 7
 - Manejo de bola = 3''
 - Não é permitido tocar várias vezes na bola sem driblá-la ou passá-la.

REGRAS BÁSICAS

- Regra 5
 - Tocar a bola abaixo do joelho = tiro livre, exceto com o goleiro dentro da sua área;
- Regra 11
 - Tiro lateral = pelo menos um dos pés sobre a linha lateral;
 - Adversário = 3m de distância, exceto quando o lateral ocorrer próximo à área do goleiro

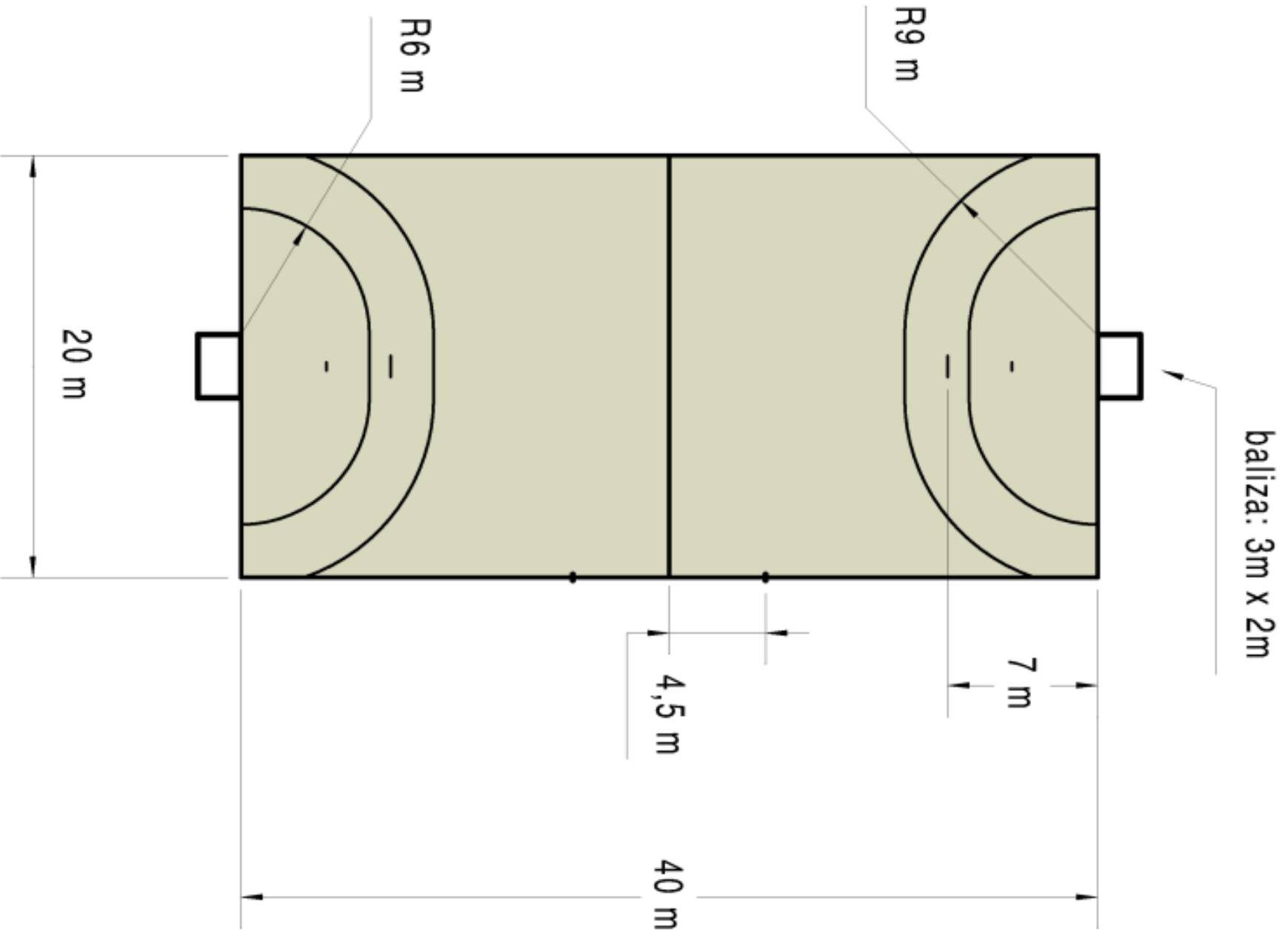
REGRAS BÁSICAS

- Regra 13

- Deve-se deixar a bola no solo sempre que uma falta for assinalada (exclusão para o não cumprimento da regra);
- Tiro livre pode ser uma cobrança resultante de gol.

- Regra 14

- Após o impedimento de maneira irregular de uma chance clara de gol = tiro de sete metros;
- Executar o tiro de sete metros em até 3 segundos após o apito do árbitro;
- O executante não poderá ultrapassar a linha do tiro de sete metros antes que a bola tenha saído da sua mão.



REGRAS BÁSICAS



- Regra 3

- Bolas:

- H1 → 50 a 52 cm / 290 a 330 gramas (fem. 8 a 14 e masc. 8 a 12);
 - H2 → 54 a 56 cm / 325 a 375 gramas (fem. Acima de 14 e masc. 12 a 16);
 - H3 → 58 a 60 cm / 425 a 475 gramas (somente masc. Acima de 16).

REGRAS BÁSICAS

ALGUNS SINAIS DOS ÁRBITROS DE HANDEBOL:

“X” acima da cabeça significa exclusão de atleta ou integrante da comissão técnica.

Formar um “T” com as duas mãos = tempo

REGRAS BÁSICAS

ALGUNS SINAIS DOS ÁRBITROS DE HANDEBOL:

Assinalar o gol com a mão espalmada acima da cabeça, e mais dois silvos.

Tiro de meta – “quebrar a munheca” apontando para o solo em direção a área.

REGRAS BÁSICAS

ALGUNS SINAIS DOS ÁRBITROS DE HANDEBOL:

Lateral – apontar com o braço na direção em que deverá ser cobrado o lateral.

Movimentos alternados dos braços à frente do corpo = duplo drible

REGRAS BÁSICAS

ALGUNS SINAIS DOS ÁRBITROS DE HANDEBOL:

Falta de ataque é sinalizada através da mão flexionada batendo na outra, espalmada, acima da cabeça.

A súmula trata-se de um documento oficial no qual ficam registrados todos os gols, cartões e punições sucedidas no transcorrer de uma partida. Secretário deve preenchê-la em 3 vias: arbitragem, equipe A, equipe B.

BEACH HANDBALL

• Handebol de Praia:

- Oriunda da versão de quadra (1980) – 1993 → competições oficiais;
- Quadra de 27 x 12;
- Profundidade da areia = 40 cm;
- Jogadores descalços;
- 4 jogadores / equipe, sendo um o goleiro, que poderá ser substituído pelo curinga (jogador de uniforme diferente dos demais da equipe, cujo gol vale dois pontos, e três quando em suspensão.
- Melhor de 3 sets de 10 minutos;
- Bola de borracha especial: Masc. = 350 – 370 gramas Com 54 a 56 cm. Fem. = 280 – 300 gramas com 50 a 52 cm.

Tenroller, C. (2004)

MINI HANDEBOL

- Excelente alternativa educativa;
- Metodologia que poderia ser seguida por todas as modalidades de quadra;
- 6 aos 10 anos.



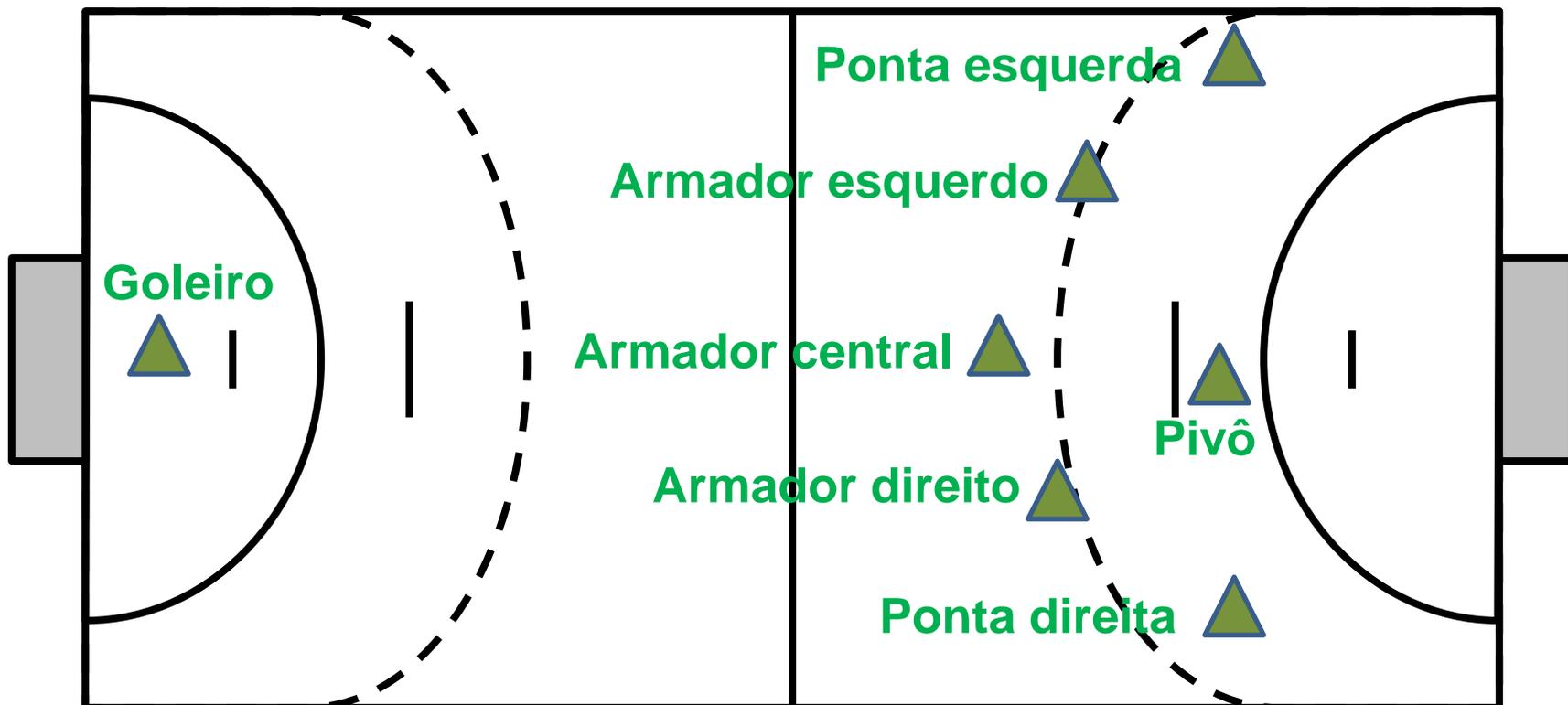
MINI HANDEBOL

- REGRAS BÁSICAS:

- Quadra – 20 x 13;
- Área do goleiro = 5 metros;
- Entre 7 e 10 jogadores;
- Gol com 1,60 (6 – 8 anos) e 1,80 (8 – 10 anos) → 3 m entre uma trave e outra;
- 4 tempos de 10', 2' de descanso entre o 1º e 2º, e também entre o 3º e 4º tempos, e 6' entre o 2º e 3º tempos;
- Equipes podem ser mistas;
- Conta-se os pontos por tempo ganho, assim mesmo que uma equipe sofra muitos gols, poderá recuperar no próximo tempo.
 - É ASSIM QUE OS EUROPEUS ABORDAM O HANDEBOL COM AS CRIANÇAS.



POSIÇÕES DOS JOGADORES DE HANDEBOL





**E POR HOJE [...]
É SÓ!**



PROF. MS. ADEMIR TESTA JUNIOR