



DEFESA NO HANDEBOL

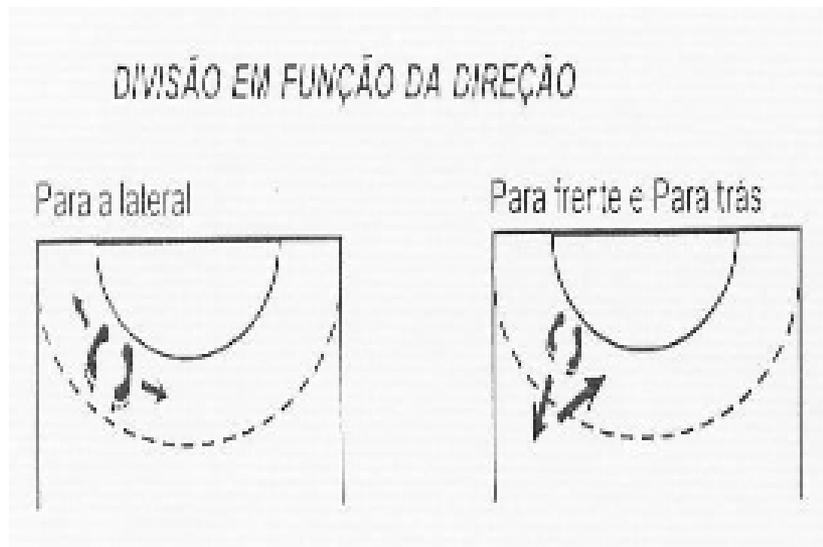
Prof. Ms. Ademir Testa Junior



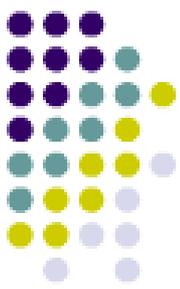


Técnicas Defensivas Handebol

- Deslocamento defensivo



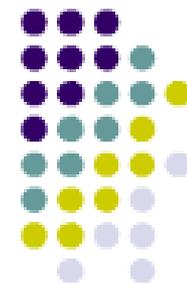
- Divisão em função da execução:
 - Na corrida: suspensão alternada das pernas.
 - Deslizamento: progressão, mantendo-se o contato com o solo (sem saltar), pelo menos com um pé, movendo-se na horizontal.



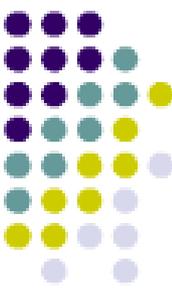
Técnicas Defensivas Handebol

- 3. Bloqueio defensivo:
 - É a ação de cortar a trajetória da bola, após ser lançada pelo adversário na direção á baliza, além de evitar, em alguns casos o próprio lançamento.
 - Tipos:
 - a) Alto com apoio
 - b) Baixo com apoio
 - c) Em suspensão

Técnicas Defensivas Handebol



- 4. Marcação:
 - É a ação de fixar o adversário com o fim de neutralizar seus movimentos, gestos ou jogadas, evitando assim que penetre ou lance a bola em direção à baliza.
 - Objetivos:
 - Controlar o adversário
 - Impedir a progressão e penetração
 - Interceptar a bola
 - Evitar o arremesso
 - Divisão quanto a execução:
 - a) Controle visual
 - b) Controle próximo
 - c) De impedimento



Tática Defensiva Handebol

- **Fases da defesa:**

- **Retorno:**

- após perder a posse de bola no ataque, os jogadores deverão retornar o mais rápido possível e pelo caminho mais curto.
- A corrida deverá ser de frente até o centro da quadra, para observar o possível lançamento do contra ataque, de costas após passar o centro da quadra até a linha dos seis metros.

- **Defesa temporária:**

- É o prolongamento da situação anterior.
- O defensor deverá, as vezes atuar fora de sua posição.

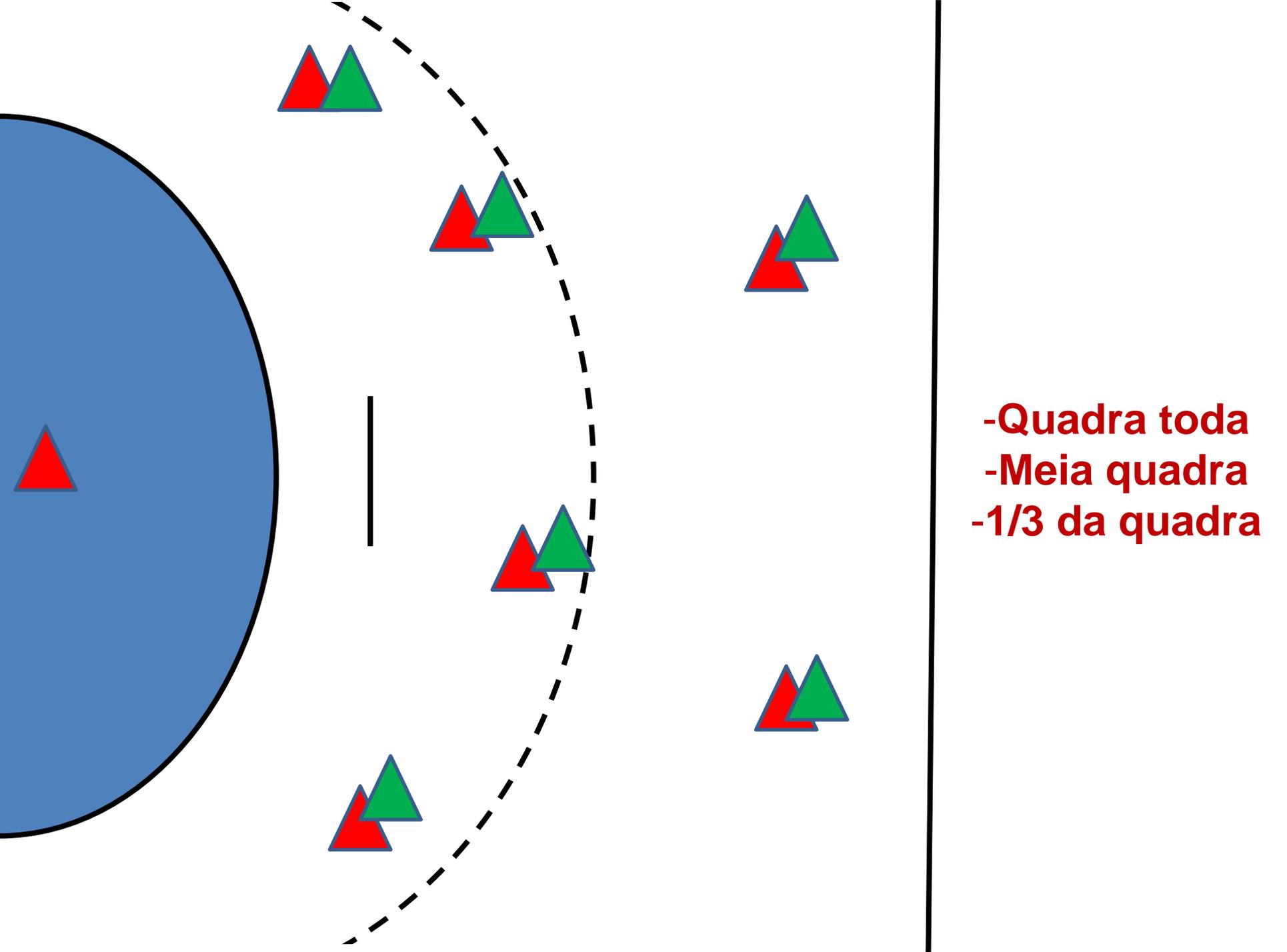


Tática Defensiva Handebol

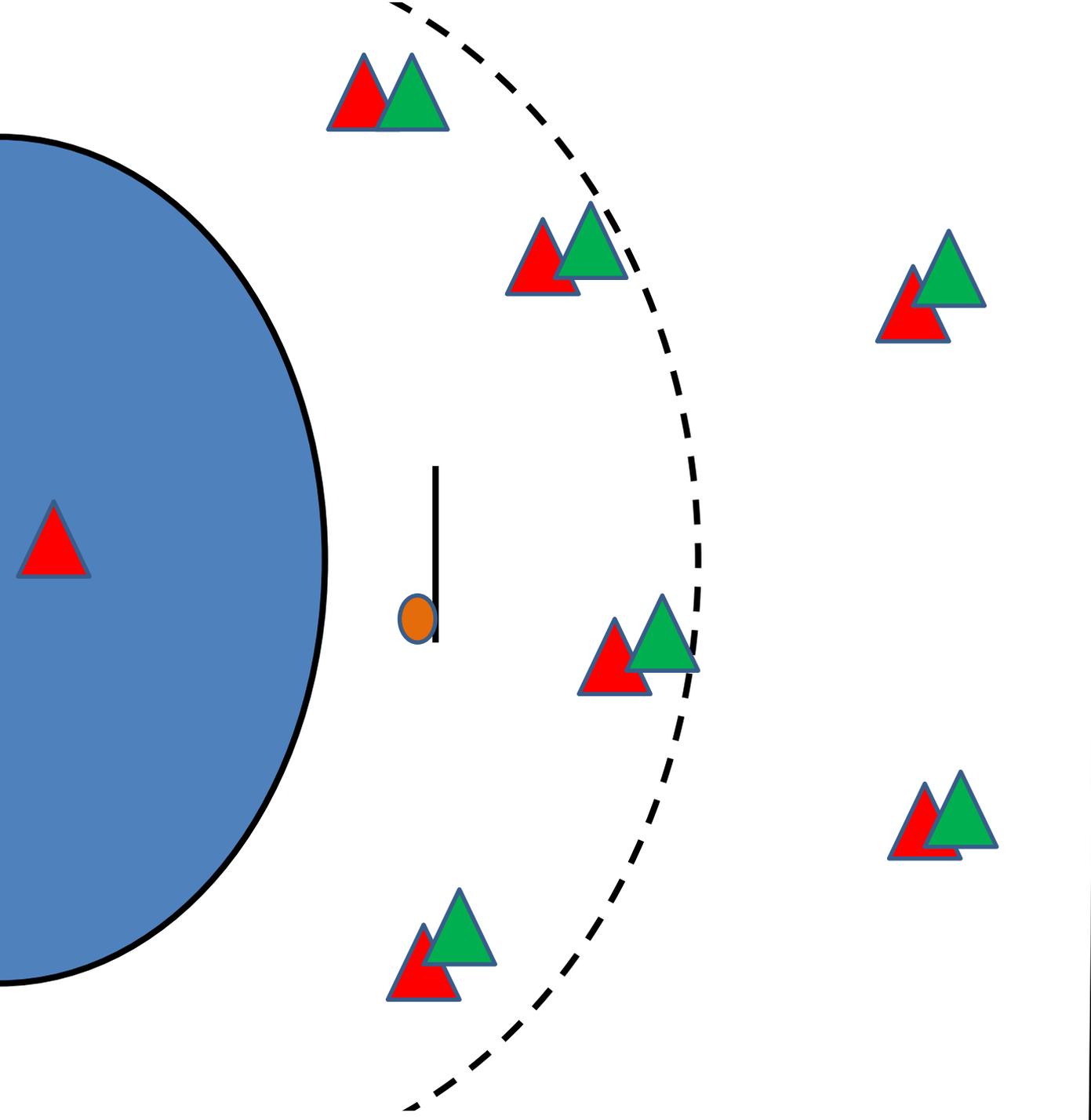
- **Fases da defesa:**
 - **Organização da defesa:**
 - Após a defesa temporária, devem voltar a posição de origem.
 - Isso ocorrerá: com uma paralisação do jogo por falta, pelo árbitro ou contusão de jogador; quando a bola estiver no lado oposto ao do jogador.
 - **Defesa em sistemas:**
 - É a aplicação do sistema defensivo estabelecido no momento, de acordo com o ataque adversário.
 - Isso dependerá das características do ataque adversário: equipe que só infiltra; equipe que tem jogador com arremesso de fora; com jogador bom na finta; com excelente jogador no arremesso e na finta, além de ser um bom organizador do jogo.

SISTEMA DE DEFESA INDIVIDUAL

Prof. Ms. Ademir Testa Junior



-Quadra toda
-Meia quadra
-1/3 da quadra



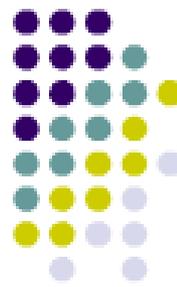
- Quadra toda
- Meia quadra
- 1/3 da quadra

Colocação dos jogadores

- Defesa Individual
 - Que jogador marco?
 - Critério nominal
 - Treinador nomeia um atacante a cada defesa
 - Critério proximidade
 - Cada jogador responsabiliza-se pelo adversário mais perto

Tática Defensiva Handebol

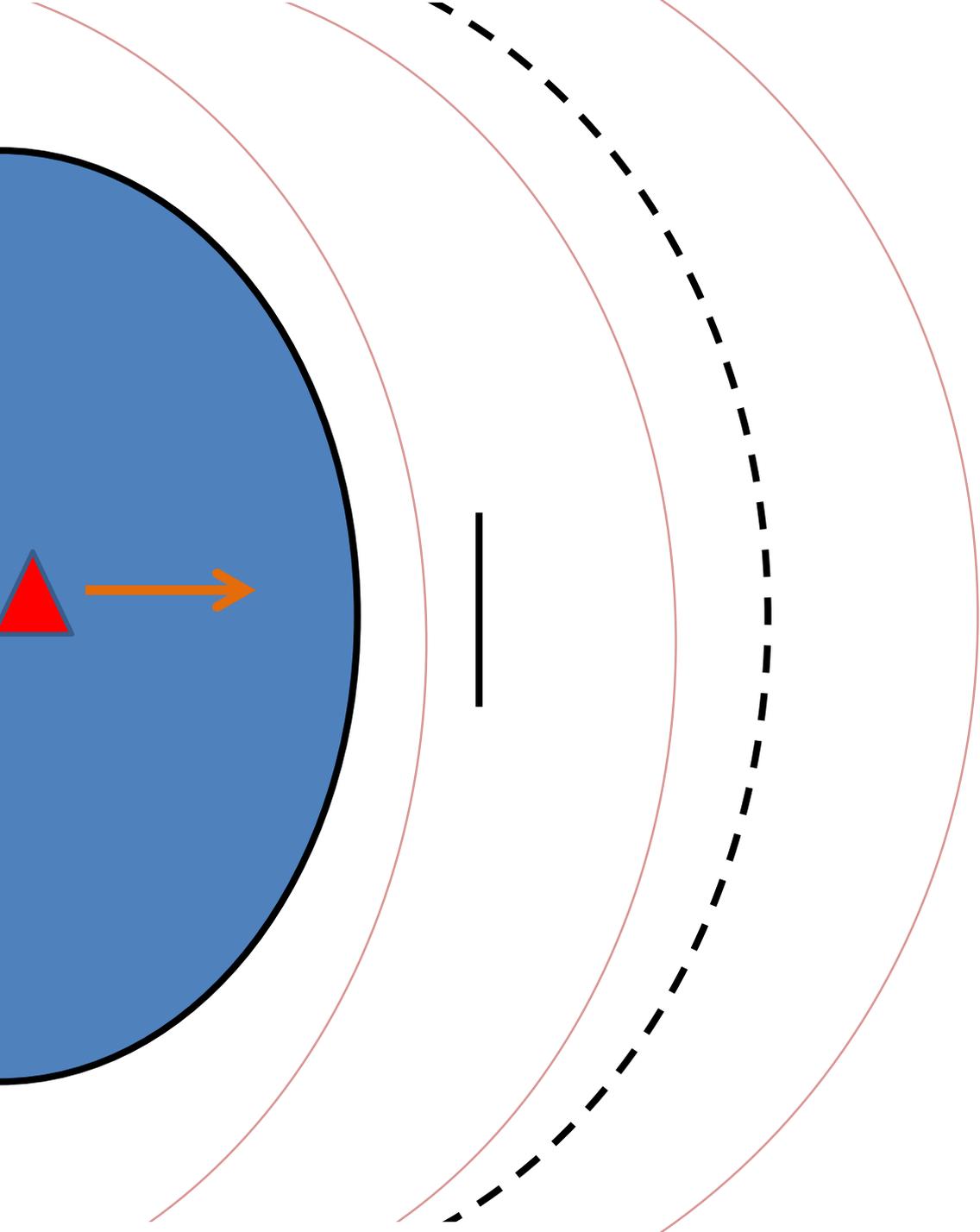
Tipos de Sistemas Defesa



- a) Defesa Individual:
 - Vantagens:
 - Poderá recuperar a bola mais rápido do que a marcação por zona.
 - Pode ser empregado diante de qualquer sistema de ataque.
 - Quebra uma jogada combinada.
 - Dificulta passes e arremessos.
 - Desvantagens:
 - Enorme desgaste físico.
 - Favorece a realização de bloqueios ofensivos.
 - Dificulta a cobertura de outro defensor.
 - Dificulta a saída para os contra ataques.

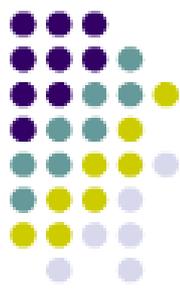
SISTEMAS DE DEFESA POR ZONA

Prof. Ms. Ademir Testa Junior



Tática Defensiva Handebol

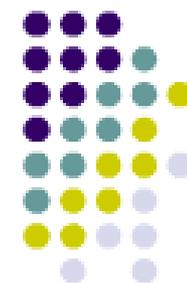
Tipos de Sistemas Defesa



- As Defesas por Zona dividi-se em:
 - b) Defesa por Zona
 - b_1) 6 x 0
 - b_{1a}) Sem flutuação
 - b_{1b}) Com flutuação
 - b_2) 5 x 1
 - b_3) Combinada 5 x 0 + 1
 - b_4) 4 x 2
 - b_5) 3 x 3
 - b_6) 3 x 2 x 1

Tática Defensiva Handebol

Tipos de Sistemas Defesa



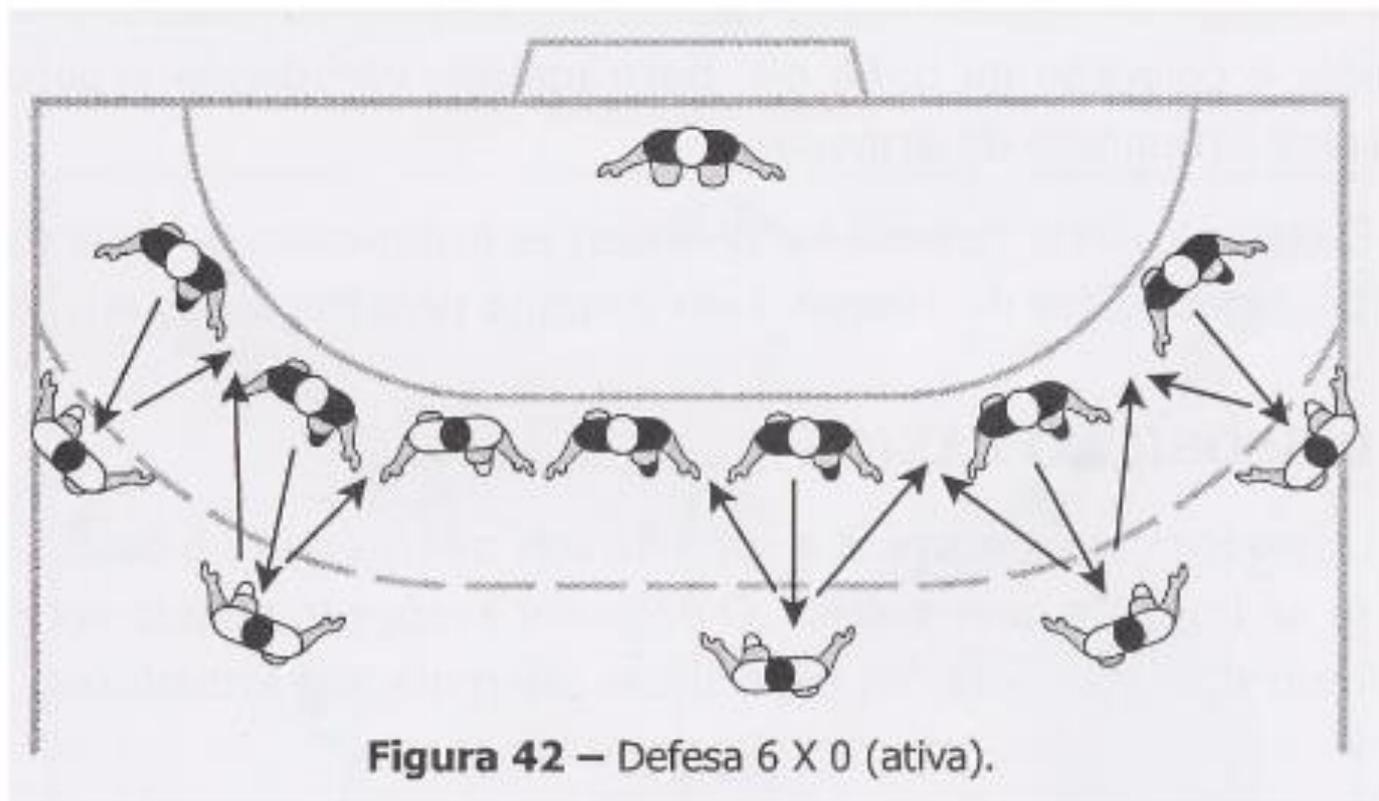
- b_1) Defesa por Zona 6 x 0:
 - Cada jogador é responsável por uma determinada área na zona de defesa na linha de seis metros.
 - Este é a base de todos os demais sistemas.
 - Os seis jogadores da equipe estão distribuídos ao longo da linha de seis metros.
 - Desloca-se para direita, para a esquerda, para frente e para trás, de acordo com a trajetória da bola e intenção dos atacantes.
 - Pode ocorrer o 6 x 0 avançado, onde os jogadores ficam passo a frente da linha de 6m.
 - A defesa 6 x 0 pode ser executada de duas formas:
 - a) Sem flutuação
 - b) Com flutuação

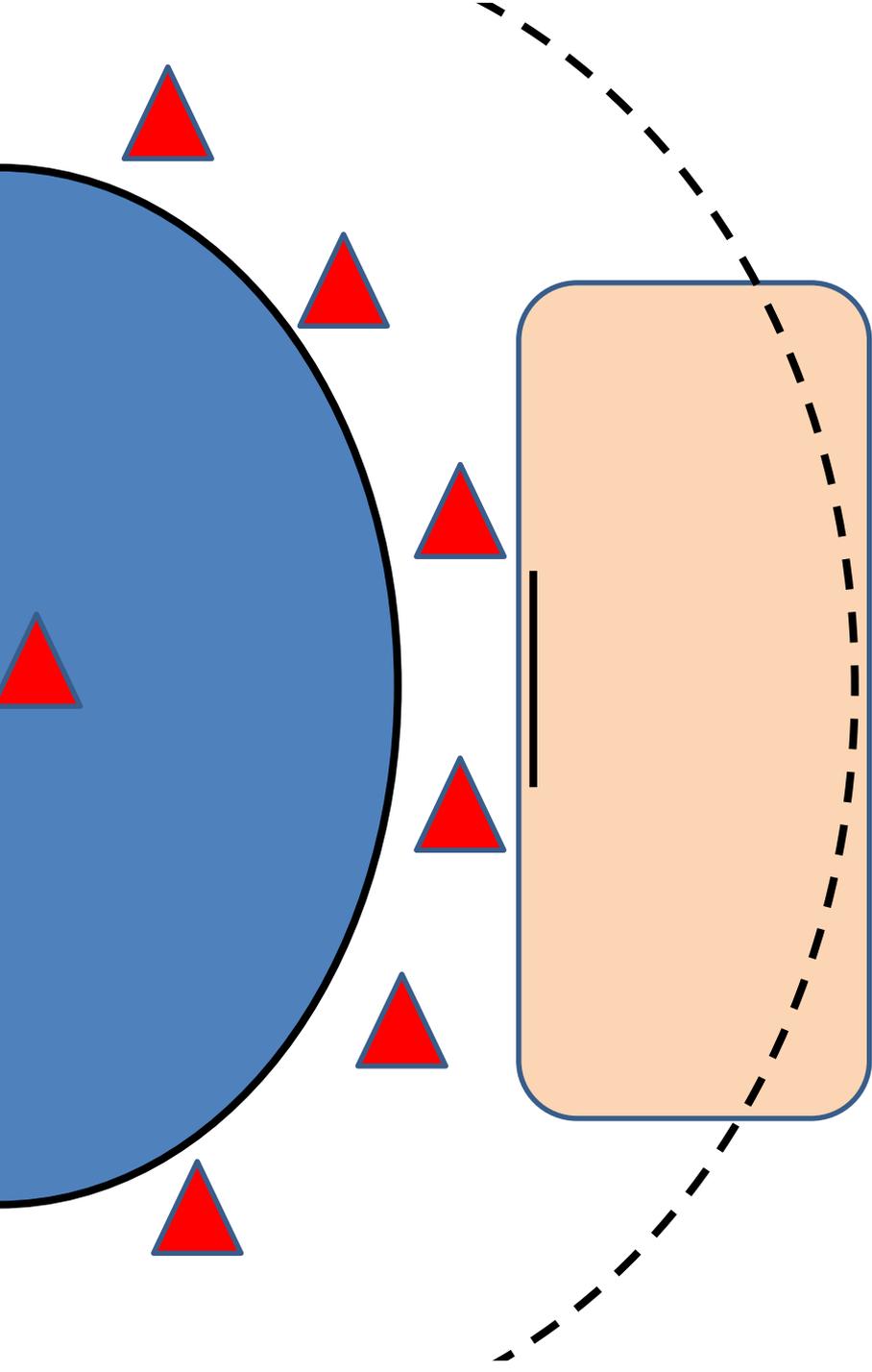
Tática Defensiva Handebol

Tipos de Sistemas Defesa

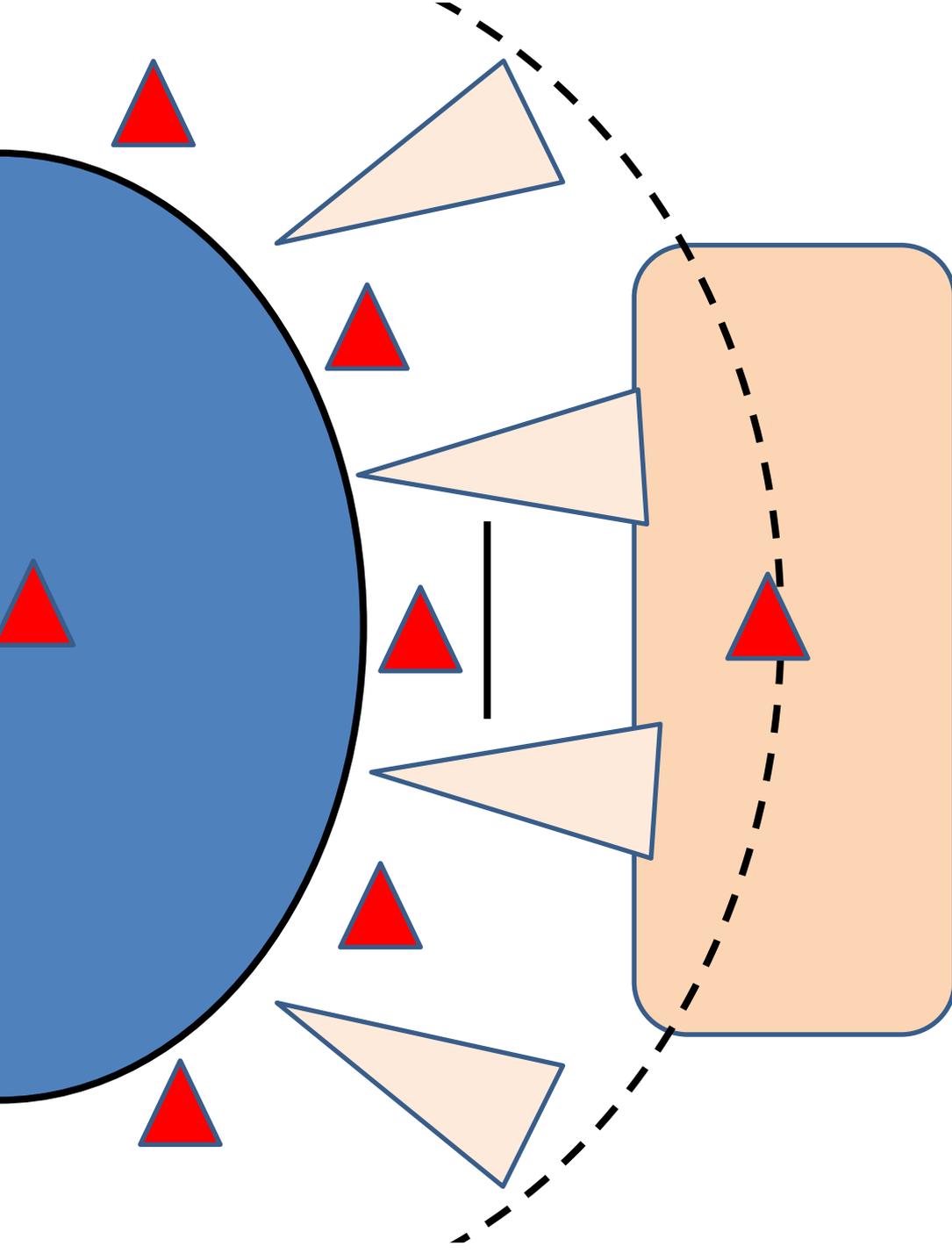


- b_{1b}) Defesa por Zona 6 x 0 Com flutuação:

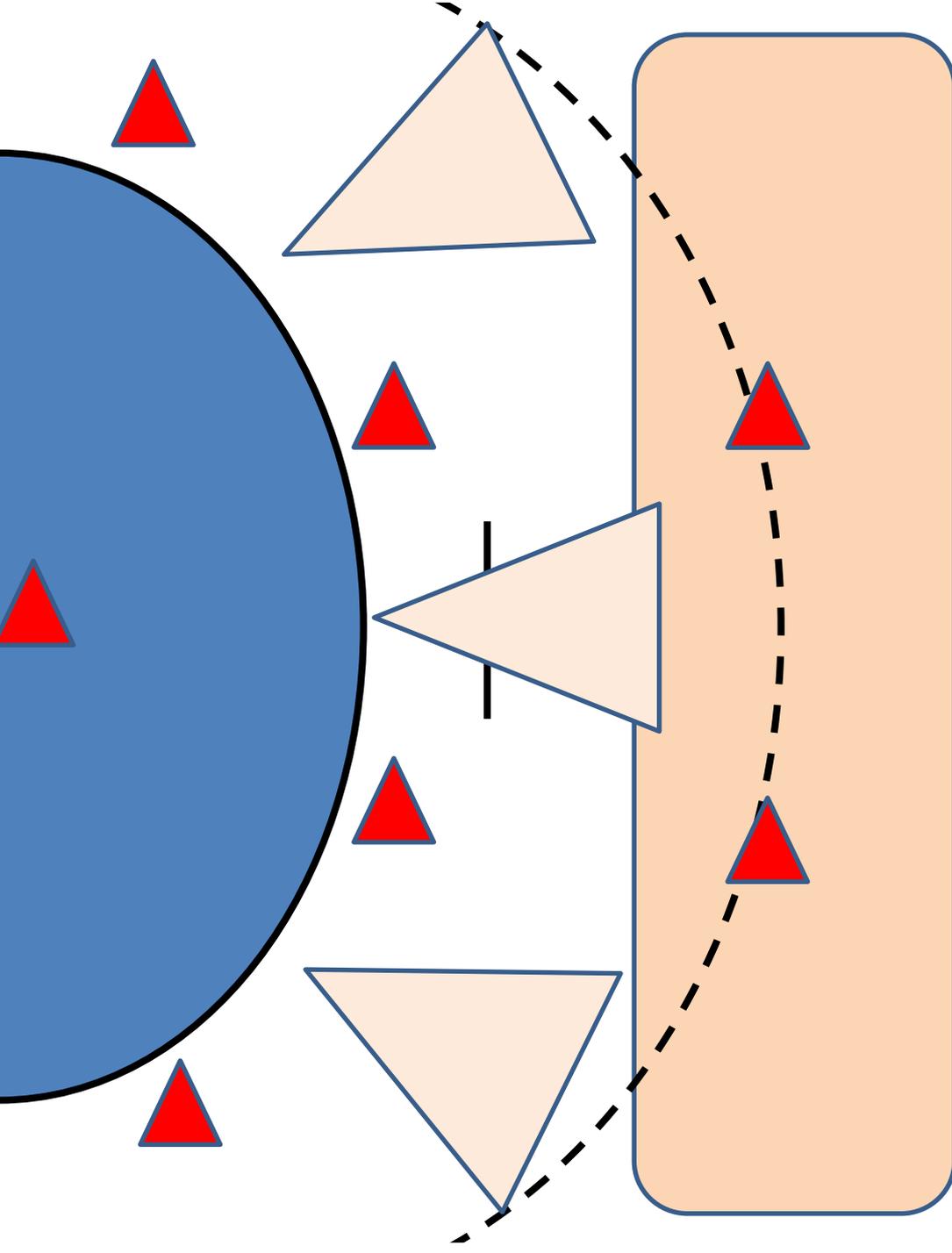




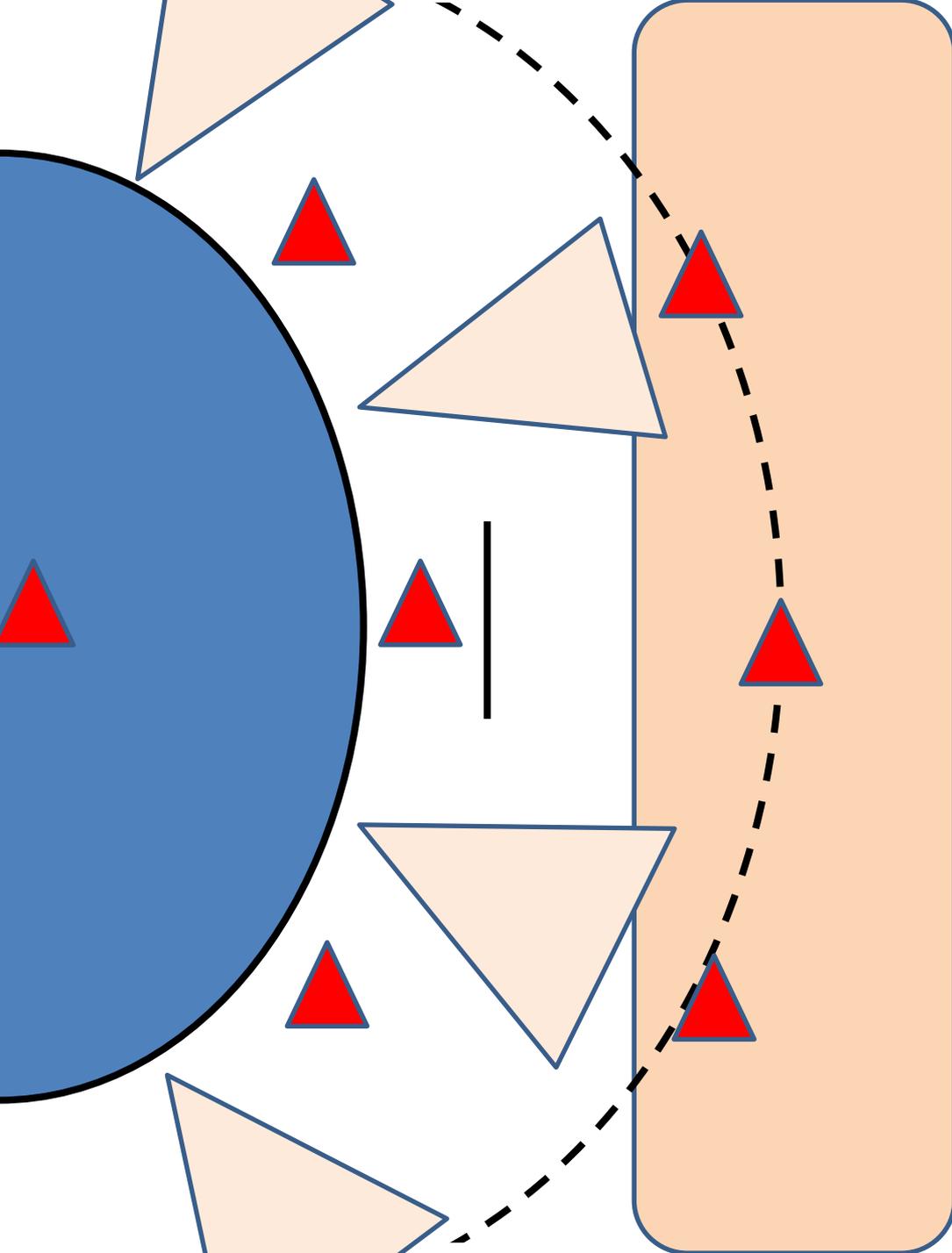
6 X 0



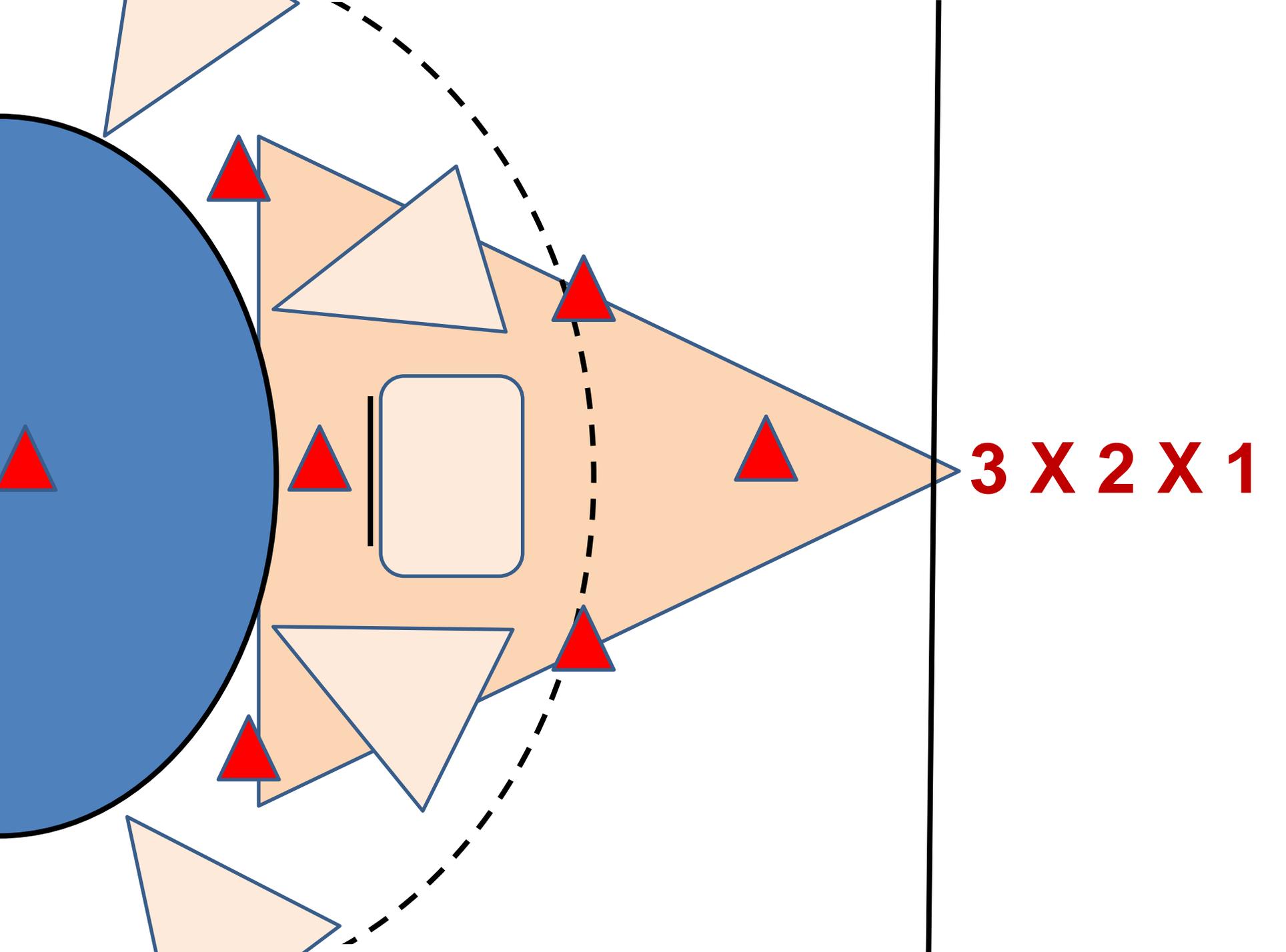
5 X 1



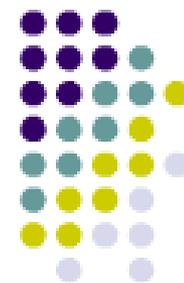
4 X 2



3 X 3



Vantagens e Desvantagens dos Sistemas



SISTEMA	VANTAGENS	DESVANTAGENS
a) Defesa Individual	Necessária em momentos de recuperação imediata da bola sem falta; quando o adversário é inferior tecnicamente ou fisicamente;	Bloqueios e cruzamentos vão ocorrer; ocorrerá desgaste físico e a marcação cairá rendimento.
b ₁) Defesa Zona 6x0	Distribui tarefas aos defensores; forte bloqueio defensivo; fácil troca de marcação; deslocamentos curtos; menor desgaste físico.	Armação das jogadas adversárias sobre pouca interferência; facilita os arremessos de longa distância; saída p/ contra ataques lenta.
b ₂) Defesa Zona 5x1	Interferência na armação jogadas; antecipação nos arremessos de média e longa distância; possibilidade de contra ataques simples; controle da troca de passes.	Permite bloqueio mais eficientes; desgaste físico do jogador adiantado; aumenta a possibilidade de entradas (2º. pivô e infiltrações); erros de troca de marcação.
b ₃) Defesa Zona 5x0+1	Interfere na marcação das jogadas; anula o melhor jogador.	Podem ocorrer bloqueios; facilidade com infiltrações.
b ₄) Defesa Zona 4x2	Interferência maior na marcação das jogadas; impede arremessos médios e longos; facilita contra ataque; controle da troca de passe.	Permite variedade de bloqueios; desgaste físico; possibilidades de entradas (2º. Pivô e infiltrações); erros da troca de marcação; espaços na defesa (fintas).
b ₅) Defesa Zona 3x3	Anula os arremessos médios e longos; facilita saída para contra ataque; total interferência na armação jogadas; grande mobilidade dos armadores.	Infiltração do 2º. Pivô e bloqueios ofensivos; desgaste físico; erros na troca de marcação e marcação do pivô; todos devem defender muito bem.
b ₆) Defesa Zona 3x2x1	Anula arremesso médios e longos; facilita saída organizada para contra ataque; grande interferência na armação jogadas; exige grande mobilidade dos atacantes.	Infiltração do 2º. Pivô e bloqueios ofensivos, desgaste físico acentuado; erros na troca de marcação.

E POR HOJE [...]

É SÓ !