

HANDEBOL



O GOLEIRO

- 50% da performance da equipe;
- Jogador que mais atua no jogo;
- Pode recuperar o erro de um companheiro e armar um contra-ataque;
- Trabalha buscando a antecipação da intenção do arremessador.

O GOLEIRO

- **CARACTERÍSTICAS DO BOM GOLEIRO:**
 - **Visão global do jogo:**
 - » De onde vem o arremesso;
 - » Que tipo de arremesso;
 - » Qual a trajetória da bola... Etc
 - **Altura aproximada de 1,80 m;**
 - **Veloz, coordenado, flexível, ágil, possui resistência anaeróbia, equilíbrio, curto tempo de reação.**

O GOLEIRO

- ATITUDES DO GOLEIRO:
 - O goleiro poderá agir com os pés em contato com o solo-estabilizado; equilibrado (apoio em um pé ou nos dois); quadril levemente flexionado à frente ou inclinado lateralmente; sair em “X”.



O GOLEIRO

- **FASES DAS AÇÕES DE DEFESA DO GOLEIRO:**

- Deslocamento e atitudes antes do arremesso;
- Defesa realizada;
- Recuperação e lançamentos para o contra-ataque.

- **DEFESAS:**

- Defesa alta – próximo à trave superior;
- Defesa média – próximo à linha média do corpo;
- Defesa baixa – próxima ao chão.

E POR HOJE [...] É SÓ!



PROF. MS. ADEMIR TESTA JUNIOR