



Influências e Fundamentos do Handebol

O handebol é um esporte que traz muitos benefícios ao corpo, além de ser muito popular.

É um esporte excelente para o melhorar o desenvolvimento da capacidade aeróbica e cardiovascular do indivíduo, por ser um esporte de intensa correria e contato físico, sendo necessário por parte dos jogadores uma excelente preparação física.

O treino mais interessante para os praticantes do handebol é o trabalho de força para os membros superiores e o trabalho de resistência para os membros inferiores, através do treino um jogador pode vir a participar de uma partida realizando um arremesso potente ao mesmo tempo em que consegue agüentar a correria do jogo que exige muita resistência dos membros inferiores.

Benefícios do Handebol:

- ✓ Proporciona excelente condicionamento físico, muscular e cardiovascular.
- ✓ É considerado um excelente esporte para queimar calorias.
- ✓ É um esporte com poucas ocorrências de lesões.
- ✓ Desenvolve ao mesmo tempo, resistência, habilidade, coordenação, velocidade, força e coragem.

Riscos/Cuidados no Handebol

- ✓ As lesões que podem ocorrer são estiramentos no ombro, nas costas e no cotovelo.
- ✓ As lesões podem ser evitadas com um treino de condicionamento físico e de força e um alongamento apropriado.

Gasto Calórico Médio:

- ✓ Cerca de 750 kcal/h

Quem deve fazer?

- ✓ O handebol não tem contra-indicações, podendo ser praticado por pessoas de qualquer idade.
- ✓ Pessoas que gostem de esporte coletivo de reações rápidas e alto nível de concentração.
- ✓ O exame médico antes de começar a pratica é essencial
- ✓ Pessoas com problemas de saúde devem consultar um medico antes de praticar, para saber suas restrições.

Fundamentos

São movimentos fundamentais do Handebol que são executados segundo um determinado gesto técnico que e a forma “correta” de execução de um movimento específico. São eles: Empunhadura, Recepção, Passes, Arremesso, Drible, Ritmo Trifásico, Duplo Ritmo Trifásico

A seguir descreveremos os diversos fundamentos do Handebol.

• Empunhadura – É a forma de segurara a bola de handebol com uma das mãos.

• Recepção – Deve ser feita sempre com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas voltadas para frente. Recentemente os atletas utilizam comumente também na recepção apenas uma das mãos.

A recepção pode ser classificada em: alta, média e baixa dependendo da altura que a bola seja recepcionada.

• Passes – São movimentos que permitem a bola ir de um jogador a outro, desta forma ele necessita sempre da interdependência de no mínimo duas pessoas. Os tipos de passes podem ser classificados da seguinte maneira:

- Passes acima do ombro
- Passes em pronação
- Passes por de trás da cabeça
- Passes por de trás do corpo
- Passe para trás
- **Passe quicado**

• Arremesso – É um fundamento realizado sempre em direção ao gol. Os arremessos podem ser classificados em função da forma de execução:

- Com apoio
- Em suspensão
- Com queda
- Com rolamento

• Drible- É o movimento de bater a bola contra o solo com uma das mãos estando o jogador parado ou em movimento.

• Ritmo Trifásico – (conhecido entre os atletas como “dupla passada”) é o fundamento onde o jogador dá três passos à frente e em direção a meta adversária com a posse da bola.

• Duplo Ritmo Trifásico – (conhecido entre os atletas como “dupla passada”) é o fundamento onde o jogador dá “sete” passos com a bola, sendo obrigatoriamente realizados à frente, da seguinte forma: os três primeiros passos são dados com a posse da bola imediatamente após ter recebido a mesma, e simultaneamente na execução do quarto passo o jogador terá que quicar a bola no solo uma vez, tornar a empunhá-la e dar mais três passos com a bola dominada. Ao final do sétimo passo ele terá obrigatoriamente que passar ou arremessar a bola.

Bom Estudo!

Disciplina Educação Física

Professor: Tadeu Alves

Turma 701 (7º ano)

Exercício de Futsal

- 1) Como pode ser classificada a recepção dependendo da altura da bola?
- 2) Cite três fundamentos do Handebol.
- 3) Cite quatro tipos de Passes existentes no Handebol.
- 4) Cite três tipos de arremessos em função da sua forma de execução.
- 5) Explique o que é “Dupla Passada”?
- 6) Qual o gasto calórico em média em uma partida de handebol?
- 7) Explique fundamento drible do handebol.
- 8) Explique fundamento recepção do handebol.
- 9) O que são fundamentos?