



Aula 10: Ações Técnicas do Handebol

Habilidade

(EF67EF04) - Praticar um ou mais esportes de precisão e invasão oferecidos pela escola, vivenciando aspectos básicos relacionados aos fundamentos (regras, técnicas e táticas básicas), possibilitando a manifestação do lúdico.

- Definir os conceitos das técnicas e dos posicionamentos do handebol com base nos meios técnicos ofensivos;
- Aplicar essas técnicas;

Introdução

Tanto as atividades ofensivas como defensivas necessitam de um ponto de partida que garanta um posterior êxito. No caso do handebol o(s) ponto(s) de partida. A base do jogo são os fundamentos (ou conteúdo) que compõem o jogo.

Os **fundamentos** são os movimentos básicos realizados no jogo e que dão as características próprias da modalidade desportiva, sem as quais ela não existiria.

Conceitos de Ações Técnicas do Handebol

Em alguns esportes, são denominados fundamentos e, em outros, simplesmente técnicas.



No handebol, por convenção da Confederação Brasileira de Handebol (CBHb), estes são chamados de meios técnicos.

O termo “técnica”, que vem do grego *téchne* (τέχνη), significando ofício e cuja tradução literal é arte.

Portanto, a técnica confunde-se com a arte, mas tem sido separada dela ao longo do tempo; e é o procedimento ou o seu conjunto, que têm como objetivo obter um determinado resultado, seja no campo da ciência, da tecnologia, das artes ou no esporte, como no caso do handebol, por exemplo (ALMEIDA e DECHECHI, 2012).

A **técnica** é a melhor forma de se executar os movimentos fundamentais do jogo com eficiência e economia de esforço.

A técnica é definida por Bárcenas e Román (1991) como sendo o gesto que **o jogador realiza nas suas ações individuais** e que intervêm no desenvolvimento do jogo.

Para Teodorescu (2003), a técnica de um jogo desportivo é o conjunto de hábitos motores e específicos utilizado com o objetivo da prática do jogo com máxima eficiência. Esses hábitos motores são conhecidos também como hábitos técnicos, procedimentos técnicos e gestos técnico-desportivos.

A seguir, destacamos outros conceitos de técnica em esportes:

“Técnica esportiva é uma comprovada, conveniente, útil e efetiva sucessão de movimentos para a solução de uma definida tarefa em situações esportivas”. (MARTIN, 1991, p. 7).

A técnica no Handebol é o elemento que viabiliza toda a concepção do jogo. Ela apoia à tática (VIEIRA e FREITAS, 2007).

É a execução dos movimentos ou dos fundamentos do jogo.

Pode ser resumida no “como fazer” e depende de uma série de atributos pessoais, como as capacidades físicas e as habilidades motoras gerais e específicas que o praticante tem desenvolvidas, além de aspectos cognitivos, fundamentais, para o entendimento do jogo.

Quando se fala em ação técnica é entendida como uma ação motora perfeita que proporciona o maior nível de desempenho no atleta da forma mais objetiva e econômica possível.

As ações técnicas (fundamentos) devem ocorrer em função das requisições momentâneas do jogo.

Como o handebol constitui-se de um desporto coletivo, que reúne uma série de habilidades técnicas chamadas de fundamentos ou gestos técnicos, que são os elementos que compõem as ações necessárias para o desenvolvimento das habilidades motoras específicas desta modalidade.

As ações técnicas do handebol são os fundamentos essenciais para o desenvolvimento das habilidades dos jogadores e o bom desempenho em quadra.

Fatores que influenciam as Ações Técnicas do Handebol

Os fatores que limitam a realização de um gesto técnico são:

- A - Coordenação neuro muscular
- B - Percepção
- C - Biótipo do jogador
- D - Biomecânica do gesto
- E - Formação física geral
- F - Capacidade psíquica (concentração)
- G - Regras do esporte em questão
- H - O meio ambiente.

Classificação dos Tipos de Ações Técnicas no Handebol

No caso específico do handebol podem ser divididos em:

- Ações Técnicas Básicas;
- Ações Técnicas Específicas
 - Ações Técnicas de Ataque;
 - Ações Técnicas de Defesa;
 - Ações Técnicas do Goleiro;
- Ações Técnicas Combinadas

Ações Técnicas Básicas no Handebol

As habilidades técnicas básicas do handebol, consiste em utilizar conhecimentos, métodos, técnicas e equipamentos necessários para realização do jogo de handebol.

São fundamentos que estão presentes tanto nas ações ofensivas quanto nas defensivas, tanto para os jogadores linha como para o goleiro, sendo uma característica encontrada em modalidades esportivas onde é necessário a realização dos movimentos específicos, ou gestos técnicos da modalidade.

Estas técnicas precisam ser muito bem desenvolvidas, pois é por meio delas que os jogadores trocam passe entre si.

Ações Técnicas Básicas de Locomoção:

São movimentos que nos permitem deslocar no espaço. Estas ações referem-se a como os jogadores se movem na quadra, sendo a base para todas as outras ações do jogo.

Andar:

Envolve uma sequência coordenada de movimentos que nos permite locomover de um lugar para outro.

A ação básica faz parte do repertório motor dos jogadores de handebol, no entanto, as regras do jogo impõem limitações específicas para garantir o dinamismo e a fluidez da partida.

Correr:

A corrida é o meio de locomoção predominante no Handebol. Os jogadores precisam

correr em diversas direções, com diferentes velocidades e intensidades, para atacar, defender e realizar transições rápidas. A corrida no handebol é frequentemente caracterizada por sprints curtos e explosivos, mudanças de direção e ritmo, e a capacidade de manter a velocidade mesmo com a bola.

Saltar:

O salto é crucial para várias ações no Handebol, tanto no ataque quanto na defesa.

- Salto Vertical: Fundamental para arremessos em suspensão, para ultrapassar a defesa no bloqueio, e para alcançar passes mais altos. O salto no handebol geralmente é explosivo e curto, visando alcançar altura rapidamente em espaços limitados.
- Salto Lateral: Utilizado principalmente por pontas para arremessos com pouco ângulo, e para defensores laterais para bloquear arremessos laterais.
- Salto em Extensão (Mergulho): Utilizado por goleiros para defender arremessos rasteiros e por jogadores de linha em situações acrobáticas de finalização.

Deslocar-se Lateralmente

Os deslocamentos laterais são essenciais para a defesa, permitindo que os jogadores se movimentem rapidamente na linha defensiva, acompanhando o ataque adversário e mantendo a formação defensiva compacta. Estes deslocamentos exigem agilidade, coordenação e velocidade lateral.

Acelerar ou Arrancar (Sprint)

No handebol, as arrancadas ou sprints são ações de alta intensidade e curta duração, cruciais para o desempenho em diversas situações do jogo.

Elas exigem velocidade, agilidade e explosão muscular, sendo fundamentais para:

Parar Bruscamente

No handebol, as paradas bruscas são técnicas cruciais para mudar de direção rapidamente, evitar o contato com adversários e criar oportunidades de jogada. Dominar essas técnicas permite aos jogadores controlar o ritmo do jogo e tomar decisões rápidas em situações de alta pressão.

Mudar de Ritmo

No handebol, as mudanças de ritmo são uma ferramenta tática fundamental para desestabilizar a defesa adversária e criar oportunidades de gol. Dominar essa técnica

permite aos jogadores controlar o fluxo do jogo, surpreender os oponentes e aumentar a eficiência das jogadas.

Mudar de Direção:

No handebol, as mudanças de direção são habilidades essenciais para driblar defensores, criar espaço e finalizar jogadas com sucesso. Dominar essas técnicas permite aos jogadores se moverem com agilidade e imprevisibilidade na quadra.

Girar (Pivotagem):

O giro é um movimento específico do pivô, onde ele gira sobre a marcação para receber a bola e arremessar próximo ao gol. O giro exige equilíbrio, força e agilidade em espaços curtos.

Ações Técnicas Básicas de Manipulação da Bola:

Estas ações envolvem o controle e o uso da bola, sendo a base para o jogo ofensivo e a progressão com a bola.

Apreensão ou Empunhadura

A empunhadura constitui a base de todos os elementos técnicos do handebol, sem ele é impossível utilizar adequadamente os outros elementos técnicos é a forma de adaptar a bola às nossas mãos e, ao mesmo tempo, conhecer e controlar a bola.

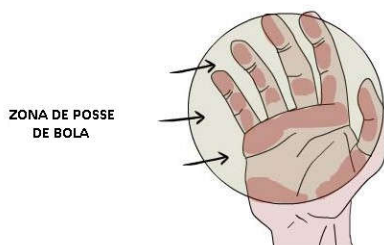


Figura 188: Zona de posse de bola

Manejo de Bola no Handebol

O manejo de bola, inerente aos fundamentos, é bastante treinado no handebol e composta pela empunhadura, passe e recepção.

Além de se equiparar aos movimentos naturais os movimentos relativos ao manejo de bola são: atirar, agarrar, parar, empurrar, ou bater a bola usando as mãos.



Figura 189: Manejo de Bola

Estas técnicas precisam ser muito bem desenvolvidas, pois é por meio delas que os jogadores trocam passe entre si.

Uma execução mal feita pode ocasionar a perda da posse de bola, dando oportunidade ao adversário para realizar uma ação ofensiva.

Definição de Manejo de Bola

Manejo de bola é a ação técnica individual ofensiva em que o jogador pode manipular a bola durante o jogo, sem infringir as regras (três segundos, três passos, condução da bola).

É o uso geral do braço executor (o braço que empunha a bola). Pode-se definir como “o conjunto de todos os movimentos que o jogador tem que realizar com o braço executor desde o momento de controle da bola até a liberação dela” (Bárceñas e Román Seco, 1991).

Regras Relacionadas ao Manejo de Bola (Regra 7)

Para realizar o manejo de bola, é permitido:

- Lançar, agarrar, parar, empurrar ou golpear a bola usando as mãos, braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos. Portanto, não é permitido utilizar os pés.
- O jogador poderá segurar a bola no máximo por três segundos, também quando ela estiver em contato com o solo.
- Para realizar o deslocamento com a bola, o jogador deve realizar no máximo três passos sem bater a bola no chão (driblar).

Se considera um passo quando:

- Um jogador que estiver parado com ambos os pés em contato com o solo, levanta um pé e o apoia novamente ou move um pé de um lugar ao outro.
- Um jogador estiver tocando o solo somente com um pé, agarra a bola e então toca o solo com o outro pé.
- Um jogador que após um salto toca o solo somente com um pé e então salta novamente sobre o mesmo pé ou toca o solo com o outro pé.
- Um jogador que após um salto toca o solo com ambos os pés simultaneamente e então levanta um pé e o apoia novamente ou move um pé de um lugar para outro.

Manejo de Bola estando Parado ou Correndo, é permitido

- Driblar a bola uma vez e agarrá-la novamente com uma ou duas mãos;

- Driblar a bola repetidamente com uma mão (drible) e então agarrá-la ou pegá-la novamente com uma ou ambas as mãos;
- Rolar a bola sobre o solo repetidamente com uma mão e então agarrá-la ou pegá-la de novo com uma ou ambas as mãos.
- Tão logo a bola, posteriormente, for dominada com uma ou ambas as mãos, ela deve ser jogada dentro dos 3 segundos seguintes ou depois de no máximo 3 passos (13:1a).
- O quique ou drible inicia-se quando o jogador toca a bola com qualquer parte de seu corpo e a lança em direção ao solo.
- Depois que a bola tocou outro jogador ou a baliza, se permite a este jogador dar um toque na bola ou driblá-la e agarrá-la novamente (Ver, contudo, 14:6).
- Passar a bola de uma mão para a outra sem perder contato com ela;
- Jogar a bola enquanto ajoelhado, sentado ou deitado no solo; isto significa que é permitido executar um tiro (por exemplo, um tiro livre) de tal posição, se os requisitos da Regra 15:1 são respeitados, incluindo a necessidade de ter uma parte de um pé em constante contato com o solo

Manejo de Bola – NÃO é permitido:

- Tocar a bola mais de uma vez depois que ela foi controlada, a menos que ela tenha tocado o solo, outro jogador, ou a baliza neste meio tempo;
- Tocá-la mais de uma vez não será penalizado, se o jogador cometer uma “falha de recepção”, ou seja, falhar na tentativa de controlá-la ao tentar agarrá-la ou detê-la.
- Tocar a bola com o pé ou com a perna abaixo do joelho, exceto quando a bola for arremessada por um adversário.
- O jogo continua se a bola tocar num árbitro dentro da quadra.

Objetivos do Manejo de Bola

- Melhorar a habilidade geral do aluno no contato com a bola nas diversas possibilidades de movimentos como rolar, tocar, quicar, segurar, lançar;
- Obter facilidade para trocar o tipo de gesto;
- Fazer possíveis mudanças de ritmo no jogo (rápido-lento/lento-rápido);
- Proporcionar variedade das ações técnicas;
- Permitir um movimento natural e continuado.

Princípios Fundamentais do Manejo de Bola

Dentro da fase de manejo da bola, os princípios fundamentais que devem ser cumpridos são os seguintes:

- Realizar os movimentos estritamente necessários, buscando economia gestual.
- Realizar movimentos com fluidez e naturalidade, buscando eficiência gestual
- Realizar os movimentos com finalidade definida, buscando uma utilidade do gesto
- Todas as ações devem ser contínuas (coordenar ações técnicas)

Descrição biomecânica do manejo da bola

As possibilidades de movimento com a bola acoplada são todas aquelas que permitem os movimentos articulares do ombro, cotovelo e punho, de forma independente e combinada, assim, depois de executar um controle com o braço, pode-se realizar:

- elevação do braço (anterior, posterior, lateral direita e lateral esquerda);
- flexão - extensão do cotovelo;
- pronação - supinação do antebraço;
- flexão, extensão, abdução e adução do pulso;
- giro do braço e pulso;
- circundação completa etc.

Um bom manejo consegue-se:

- Sem que o braço esteja rígido ou estendido;
- Mantendo-se o ângulo no cotovelo e o braço “armado” para o lançamento;
- Não deixando o pulso rígido

Tipos de Manejo de Bola

No Handebol, de acordo com as regras oficiais, temos três tipos de manejo de bola: o drible, o batimento e o rolar ou rolamento da bola (Confederação Brasileira de Handebol, 2010).

O drible é a ação técnica individual ofensiva em que o jogador após ter dominado a bola, joga-a em direção ao solo e não a pega mais, continua de forma sucessiva a impulsioná-la em direção ao solo, sempre com a mão aberta e frouxa. Entretanto, obrigatoriamente, a mão deverá sempre estar sobre a bola, no momento de impulsioná-la em direção ao solo.

O batimento é a ação técnica individual ofensiva em que o jogador depois de dominar a bola, joga-a em direção ao solo com um ou as duas mãos e a agarra-a novamente, dominando-a, também com uma ou as duas mãos.

O rolar da bola ou rolamento é uma ação técnica individual ofensiva em que dois jogadores disputam uma bola que está rolando no solo, um dos jogadores tentando sobrepor ao outro, na tentativa de dominar a bola impulsiona-a com

um movimento com a mão aberta ou fechada, fazendo-a continuar a rolar, repetindo esse movimento até que consiga dominar completamente a bola (recepção).

Essa é uma ação raramente vista nos jogos de handebol, ao ponto de muitas pessoas não saberem de sua existência (MARTINI, 1981).

Recepção (Passe e Recepção):

A recepção segura e controlada da bola é fundamental para não perder a posse e dar continuidade ao jogo. A recepção no Handebol deve ser rápida, precisa e adaptada a diferentes tipos de passe (rápidos, altos, baixos, em movimento).

Passe:

O passe é a principal ferramenta do jogo coletivo no Handebol. Existem diversos tipos de passe, cada um com sua aplicação específica:

Drible:

O drible é a ação de progredir com a bola individualmente. No Handebol, o drible deve ser curto, rápido e de proteção, utilizado para progressão, finta, e para ganhar espaço antes do arremesso ou passe. O drible excessivo pode ser prejudicial ao ritmo do ataque.

Finta:

A finta é um movimento de engano, utilizado para desequilibrar a defesa e criar espaço para infiltração, arremesso ou passe. As fintas podem ser de corpo, braço, olhar, ou combinações, e exigem velocidade, coordenação e imprevisibilidade.

Ações Técnicas Básicas de Equilíbrio e Estabilização

As ações técnicas básicas de equilíbrio no handebol referem-se ao conjunto de habilidades e movimentos que permitem aos jogadores manterem a estabilidade e o controle do corpo durante as diversas ações do jogo.

Posição de Básica no Handebol

Envolve uma postura que permite ao jogador ter equilíbrio, agilidade e prontidão para se mover rapidamente.

Aqui estão os principais aspectos da posição básica:

- **Postura dos Pés:** Os pés devem estar afastados na largura dos ombros, com os joelhos levemente flexionados. Isso proporciona uma base estável.
- **Peso do Corpo:** O peso deve estar distribuído igualmente entre os pés,

permitindo que o jogador se mova rapidamente em qualquer direção.

- **Posição do Tronco:** O tronco deve estar ligeiramente inclinado para frente, com a coluna reta. Isso ajuda na agilidade e na capacidade de reação.
- **Braços:** Os braços devem estar flexionados e posicionados à frente do corpo, prontos para interceptar passes ou para proteger a bola.
- **Cabeça:** A cabeça deve estar erguida, com os olhos voltados para o jogo, permitindo que o jogador tenha uma boa visão do campo e dos adversários.
- **Bola:** Se o jogador estiver em posse da bola, ela deve ser segurada com ambas as mãos, próxima ao corpo, para proteção e controle.

Essa posição é essencial tanto para jogadores de ataque quanto de defesa, pois proporciona a base necessária para realizar passes, dribles, arremessos e para se posicionar defensivamente contra os adversários.

Controle do Corpo no Handebol

Em toda modalidade esportiva é preciso que o iniciante domine seu próprio corpo em movimentos básicos como: saída rápida, parada brusca e mudança de direção.



Figura 190: Domínio de Corpo e Bola

Definição de Controle do Corpo

O controle do corpo é a capacidade que um indivíduo possui de executar movimentos, deslocamentos e ações próprias do esporte exigidas a partir da dinâmica do jogo (FERREIRA; GALATTI; PAES, 2005).

O controle do corpo está presente tanto nas ações ofensivas quanto nas defensivas e se caracteriza no fato de que em toda modalidade esportiva é necessário que o praticante domine seu próprio corpo durante a realização dos movimentos específicos que envolvem a prática.

É o domínio coordenado dos movimentos desde o momento em que se tem o contato com a bola até sua soltura.

Importância do Controle do Corpo

No handebol podem estar relacionados as **habilidades de estabilidade e equilíbrio** como: rotações, saltos, elevação, empurrar, queda, aterrissagens e rolamentos corporais, as **habilidades locomotivas** (caminhar, correr, pular, saltar, saídas rápidas, paradas bruscas, mudanças de direção) e **habilidades manipulativas** (driblar, chutar, arremessar, impedir, atingir, rebater, rolar, apanhar, receber e prender).

Dominar o corpo, portanto, é de suma importância para a participação em uma determinada modalidade, como no handebol; e caracteriza-se pela capacidade de realizar movimentos e gestos específicos do desporto, exigidos pela dinâmica do jogo, sempre na intencionalidade de maximizar as ações defensivas e/ou ofensivas (VIEIRA e FREITAS, 2007).

Trata-se da base para os demais fundamentos e visa garantir o controle do corpo em função do tempo e do espaço de jogo. Envolve diferentes tipos de deslocamento, salto e giro e passa pelas habilidades de combate, além de favorecer o desenvolvimento das valências físicas do handebol.

As atividades trabalhadas, tem a finalidade de desenvolver a destreza: capacidade de fazer movimentos com facilidade, com e sem bola.

É uma atividade básica que deverá ser desenvolvida antes da iniciação das técnicas específicas do handebol.

Características do Controle do Corpo

Caracteriza-se pela capacidade de realizar movimentos e gestos específicos do handebol exigidos pela dinâmica do jogo:

- Corridas para frente, traz e laterais;
- Corrida com mudança de direção;
- Fintas;
- Giros;
- Paradas bruscas: Interrupção do deslocamento para dificultar a ação da defesa;
- Saídas rápidas.

Objetivos do Controle do Corpo

- Desenvolver a coordenação motora e destreza, proporcionando a capacidade de fazer movimentos com facilidade, com e sem bola.
- Dominar as trocas de ritmo e tipos de gestos com e sem bola;
- Facilitar o aprendizado das técnicas do handebol, havendo incidência direta sobre o deslocamento com bola, nos passes, nos arremessos, nas fintas, no drible, etc.
- Dar condições para execução de várias formas de arremesso ao gol em todas as direções;

- Fazer com que se consiga lançar a bola a partir de 1, 2 ou 3 passos, com impulsão na perna direita, esquerda e nas duas;

Formas de Trabalho

Exercícios Orientados

São exercícios organizados de forma crescente, de acordo com seu grau de dificuldade. Os movimentos mais complexos são apresentados sob forma de progressão metódica detalhada.

Jogos Recreativos

São jogos organizados de forma a motivar a criança a ter gosto pela atividade. O grau de interesse da criança está diretamente ligado à motivação dos jogos apresentados.

Atividades

- Lançar e apanhar a bola parado, em movimento, com uma e com duas mãos.
- Quicar a bola parado, em movimento, com uma e com duas mãos.
- Passar a bola ao redor do corpo, da cabeça, das pernas.
- Rolar a bola
- Lançar a bola de uma para a outra mão.
- Bola ao túnel.
- Revezamento, etc.
- Combinar deslocamento com bola;
- Combinar salto com a bola;
- Combinar salto/deslocamento com bola.

280

Saltos no Handebol

No handebol, os saltos são elementos fundamentais que impulsionam o dinamismo e a intensidade do jogo. Eles não apenas elevam a ação, mas também aprimoram a eficácia de diversas jogadas, principalmente no ataque..

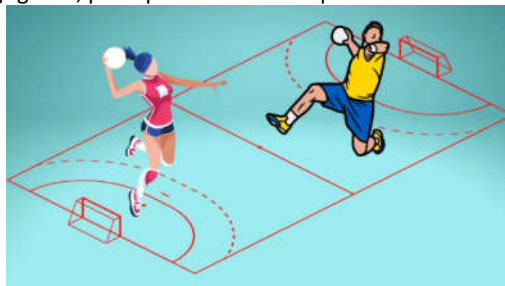


Figura 191: Saltos no Handebol

Os saltos utilizados nos arremessos em suspensão apresentam componentes horizontais e verticais, variando conforme a situação de jogo, o que influenciará na definição de qual será utilizado e sua quantidade, a técnica do jogador e suas capacidades físicas.

Definição de Saltos no Handebol

É a ação de colocar o corpo no ar através da impulsão de uma ou duas pernas e em várias direções.

A força de salto refere-se à capacidade de um indivíduo de gerar força explosiva para impulsionar-se no ar.

É a força muscular necessária para superar a gravidade e alcançar uma altura máxima durante um salto.

A força de salto é importante em atividades esportivas que envolvem saltos, como o handebol.

Objetivos dos Saltos no Handebol

- Impulsionar o corpo para a frente, para o lado e/ou para o alto, por meio do movimento das pernas, conjuntamente com a ação efetiva dos braços;
- Aumentar não só a distância, mas a altura alcançada do triplo passe, durante os deslocamentos na quadra;
- Maximizar o ganho de velocidade vertical e minimizar a perda de velocidade horizontal durante os arremessos em suspensão.

Classificação dos Tipos de Saltos no Handebol

A classificação dos tipos de saltos pode ser feita com base em diferentes critérios, como a forma de execução e o objetivo do movimento:

Quanto a Direção do Salto

Salto Vertical (vertical jump - counter-movement jump):

Definição:

É o salto realizado com o objetivo de ganhar altura. É muito utilizado em arremessos, bloqueios e interceptações.



Figura 192: Salto Vertical

O salto vertical além de possuir complexidade coordenativa, agrega ao indivíduo diferentes experiências motoras.

O salto vertical é uma habilidade motora fundamental na realização de inúmeras atividades cotidianas, na locomoção e também, no desempenho esportivo. É muito utilizado em jogos de corrida com paradas bruscas, nos jogos que

exigem do equilíbrio, e também, em jogos tradicionais, podendo ser combinado com outras habilidades motoras.

Segundo Calomarde, Calomarde e Asensio, o salto vertical nada mais é que um desprendimento do corpo do solo com impulsos e suspensão momentânea no ar, seguido de queda do corpo no mesmo ponto de saída e que se distingue em três fases: impulso, voo e queda.

O movimento é executado quando o aluno ou atleta flexiona as articulações joelhos dos membros inferiores e através do impulso vertical, ocasionado após executar uma força no solo projetando o seu corpo o máximo possível para superar a marcação adversária e poder fazer o arremesso com o máximo de precisão e força.

Objetivos do salto vertical

- **Superar adversários em altura:** Para alcançar a bola em disputas aéreas, arremessar por cima de defensores, bloquear arremessos ou ataques.
- **Maximizar o alcance:** Para arremessos ao gol/cesta, cortadas no voleibol, bloqueios, rebotes, cabeceios ofensivos, etc.
- **Criar espaço vertical:** Para arremessar com menos obstrução, ganhar tempo no ar para tomar decisões (como passes ou arremessos).

A Importância do Salto Vertical no Handebol

- Finalizações: Permite que os jogadores alcancem a cesta em ângulos mais difíceis, finalizando jogadas com mais eficiência.
- Bloqueios: Ajuda a bloquear os chutes adversários, dificultando a marcação de gols.
- Disputas de bola: Permite que os jogadores disputem bolas altas com mais eficácia, garantindo a posse de bola para o seu time.

Fatores que influenciam o Salto Vertical

- Força explosiva: A capacidade de gerar força em um curto período de tempo é fundamental para realizar saltos altos.
- Técnica: Uma boa técnica de salto permite otimizar a utilização da força muscular e alcançar maiores alturas.
- Flexibilidade: A flexibilidade nos tornozelos, joelhos e quadril permite uma maior amplitude de movimento e facilita a execução do salto.
- Coordenação: A coordenação entre os diferentes grupos musculares é essencial para sincronizar os movimentos e gerar um salto eficiente.

Exercícios para melhorar o Salto Vertical

- **Pliométricos:** Saltos verticais, saltos em profundidade, saltos laterais e saltos em caixa são excelentes exercícios para desenvolver a força explosiva.
- **Força:** Agachamentos, lunges, deadlifts e elevadores de panturrilha ajudam a fortalecer os músculos das pernas, que são essenciais para a geração de força no salto.
- **Flexibilidade:** Alongamentos dinâmicos e estáticos para os tornozelos, joelhos, quadril e coluna vertebral.

Salto Horizontal (Broad jump):

Definição:

É o salto realizado com o objetivo de alcançar uma maior distância. É utilizado em situações como fintas e passes.



Figura 193: Saltos Horizontais no Handebol

O salto horizontal é uma habilidade fundamental no handebol, permitindo que os jogadores se desloquem rapidamente pela quadra, evitem bloqueios e criem oportunidades de gol. Ele é essencial tanto para jogadores de linha quanto para goleiros, que precisam se lançar para defender chutes.

O salto horizontal é um movimento explosivo em que o atleta se impulsiona para frente, buscando alcançar a maior distância possível. Ele envolve a coordenação de diversos grupos musculares, principalmente os membros inferiores.

Objetivos do Salto Horizontal

- **Superar a linha da área/rede/limite:** Para invadir um espaço, realizar uma ação além de uma demarcação específica (como no salto com afastamento no handebol).
- **Alcançar uma posição lateralmente distante:** Para defender um espaço lateralmente, interceptar uma bola que se move lateralmente, fazer uma defesa de gol mais ampla.
- **Mover-se rapidamente no plano horizontal:** Embora menos comum como "salto puro", a componente horizontal é vital em muitos movimentos explosivos laterais e diagonais.

Características do Salto Horizontal

- **Distância:** O objetivo principal é cobrir a maior distância possível em um único salto.
- **Velocidade:** A rapidez na execução do salto é crucial para surpreender os adversários e alcançar posições vantajosas.
- **Impulsão:** A força aplicada no momento do impulso determina a extensão do salto.

Benefícios do Salto Horizontal no Handebol

- **Aumento da agilidade e velocidade:** Essencial para realizar mudanças de direção rápidas e acompanhar o ritmo intenso do jogo.
- **Melhora da capacidade de reação:** Permite que os jogadores respondam rapidamente a situações de jogo, como interceptar passes ou bloquear chutes.
- **Fortalecimento dos membros inferiores:** Contribui para o desenvolvimento da força e potência muscular, essenciais para a performance no handebol.
- **Prevenção de lesões:** O fortalecimento dos músculos e a melhoria da coordenação ajudam a prevenir lesões comuns no handebol.

Aplicações do Salto Horizontal no Handebol

Defesa:

- **Interceptar passes:** Ao se lançar horizontalmente, o jogador pode interceptar passes longos ou rasantes.
- **Bloquear chutes:** Goleiros utilizam o salto horizontal para aumentar sua área de cobertura e defender chutes próximos ao chão.

Ataque:

- **Evitar marcadores:** Jogadores de linha utilizam o salto horizontal para driblar os marcadores e criar espaço para o arremesso.
- **Finalizações:** Em algumas situações, o salto horizontal pode ser utilizado para finalizar uma jogada, especialmente em situações de desequilíbrio.

Técnicas para melhorar o Salto Horizontal

- **Fortalecimento dos membros inferiores:** Exercícios como agachamentos, lunges e saltos pliométricos ajudam a fortalecer os músculos das pernas, que são fundamentais para a geração de força no salto.
- **Melhora da flexibilidade:** A flexibilidade nos tornozelos e quadril permite uma

maior amplitude de movimento e facilita a execução do salto.

- Treinamento de coordenação: Exercícios que envolvem mudanças de direção e saltos em diferentes alturas ajudam a melhorar a coordenação e o equilíbrio, essenciais para um salto eficiente.
- Treinamento específico: A prática regular de saltos horizontais em diferentes situações de jogo é fundamental para desenvolver a técnica e a automatização do movimento.

Exercícios para desenvolver o Salto Horizontal

- Saltos laterais: Saltar lateralmente com os pés juntos, alternando as direções.
- Saltos com mudança de direção: Saltar para frente, para trás e lateralmente, mudando a direção rapidamente.
- Saltos em profundidade: Saltar de uma caixa ou banco para o chão, amortecendo a queda.
- Saltos com obstáculos: Saltar sobre obstáculos baixos, como cones ou cordas.

Salto combinado:

Combinação dos saltos vertical e horizontal, permitindo que o jogador alcance tanto altura quanto distância.

É importante notar que na prática, muitos saltos em esportes coletivos são uma combinação de componentes verticais e horizontais.

Salto em Distância (Atletismo adaptado aos esportes):

Embora não seja um "salto" técnico de jogo em si, a ideia do salto em distância (buscar o máximo de distância horizontal com um salto) está implícita em muitos movimentos.

A aproximação para a cortada no voleibol, a corrida para um arremesso com apoio no handebol, a infiltração no basquetebol, todos envolvem uma componente horizontal inicial para ganhar momento e depois converter parte dessa energia em impulsão vertical ou horizontal no salto final.

Movimentos Diagonais:

Muitos deslocamentos em quadra/campo envolvem movimentos diagonais, que requerem impulsão e deslocamento tanto vertical quanto horizontal simultaneamente, embora em proporções variáveis dependendo da ação específica.

Quanto a Mecânica do Movimento

Salto com impulsão com um pé (Salto em Extensão):

Este é o tipo de salto mais comum e fundamental no handebol. O jogador usa um pé para impulsionar o corpo para cima e para frente, estendendo o corpo no ar para aumentar o alcance e a potência do arremesso. É utilizado para arremessos de longa distância e para superar a defesa adversária.

Salto com impulsão com dois pés (Salto Grupado ou "Jump Shot"):

Neste salto, o jogador impulsiona-se com os dois pés simultaneamente. É geralmente usado para arremessos mais próximos da baliza, onde a altura e a rapidez do arremesso são mais importantes do que a distância percorrida no ar. Pode ser usado para surpreender a defesa com um arremesso rápido e forte.

Salto Lateral (Salto com Rotação Lateral):

O jogador salta lateralmente em relação à baliza, girando o corpo no ar para gerar força e ângulo no arremesso. Este tipo de salto é eficaz para arremessos de ponta, permitindo ao jogador encontrar ângulos de arremesso difíceis para o goleiro.

Salto em Suspensão (Flutuação ou "Floating Jump Shot"):

Este salto é caracterizado por uma fase aérea prolongada. O jogador busca manter-se no ar o máximo de tempo possível, dando a impressão de "flutuar". É usado para enganar a defesa e o goleiro, alterando o ritmo do arremesso e permitindo uma melhor leitura do posicionamento da defesa antes de finalizar.

Quanto ao Objetivo do Salto

Salto com Mudança de Direção no Ar (Salto com "Giro"):

Uma variação avançada onde o jogador muda a direção do corpo no ar, geralmente para evitar um bloqueio ou para encontrar um ângulo de arremesso diferente.

Salto com Finta:

O jogador simula um tipo de salto (por exemplo, um salto em extensão) para atrair a defesa e, no último momento, altera o tipo de arremesso ou o alvo.

Salto do Pivô:

Executado pelo pivô, geralmente em curta distância da baliza e com pouco espaço, focando na rapidez e na força do arremesso.

Quanto a Técnica de Execução

Salto com Apoio (ou Salto com Passo de Ajuste):

É o salto realizado com o auxílio de um pé de apoio. É utilizado para dar mais impulso e força ao salto, sendo muito comum em arremessos.



Descrição:

Este é o tipo de salto mais fundamental e frequentemente ensinado aos iniciantes. O jogador se aproxima da área de gol com a posse da bola e executa um último passo de ajuste antes de saltar com uma perna (a perna oposta ao braço de arremesso geralmente).

A impulsão para o salto é dada principalmente por essa perna de apoio.

Execução:

- O jogador recebe a bola e se aproxima da área.
- Realiza passos de aproximação e, no último passo, ajusta a posição do corpo.
- Impulsiona-se com uma perna (ex.: perna esquerda para arremesso com o braço direito).
- Arremessa a bola ao gol durante a suspensão no ar.

Características:

- É um salto mais controlado e estável.
- Permite uma boa coordenação entre a impulsão e o arremesso.
- É ideal para situações onde o jogador tem tempo para se preparar e ajustar a posição para o arremesso.
- Quando usar: Bom para situações de contra-ataque rápido onde há espaço e tempo para se aproximar, ou em situações de ataque posicionado onde o jogador consegue se desmarcar e receber a bola em boa posição para finalizar.

Salto sem Apoio (ou Salto em Suspensão):

É o salto realizado sem o auxílio de um pé de apoio. É utilizado em situações que exigem agilidade e rapidez, como interceptações e fintas.



Descrição:

Neste tipo de salto, o jogador recebe a bola já em movimento e salta sem realizar um passo de ajuste específico antes da impulsão.

O salto é mais dinâmico e a impulsão pode ser com as duas pernas ou com uma perna apenas, dependendo do momento e da preferência do jogador.

Frequentemente, usa-se a impulsão com uma perna para ganhar altura e distância no salto.

Execução:

- O jogador recebe a bola em movimento, muitas vezes após um passe rápido.
- Continua o movimento e salta quase que instantaneamente ao receber a bola ou logo após um drible.
- Arremessa ao gol durante a suspensão.

Características:

- É um salto mais rápido e dinâmico.
- Requer maior coordenação e equilíbrio, pois não há um passo de ajuste para estabilizar o corpo.
- É útil para arremessar em velocidade e pegar a defesa desprevenida.

Quando usar:

Ideal para situações de transição rápida ataque-defesa, contra-ataques em velocidade, ou quando se recebe a bola sob pressão e é necessário arremessar rapidamente. Também é útil em situações de jogo mais fluido e dinâmico.

Salto com Afastamento (ou Salto Caindo/Diving Shot):

Descrição:

Este é um tipo de salto mais avançado e arriscado.

O jogador salta em direção ao gol, projetando o corpo para frente e para baixo, como se estivesse “mergulhando” sobre a área de gol.

O objetivo é ganhar mais espaço em relação à defesa e ao goleiro, aproximando-se o máximo possível da linha de gol antes de arremessar.



Figura 194: Bruna de Paula, foto de Pedro Ramos, fotógrafo do Comitê Olímpico do Brasil (COB) / Rede do Esporte

Execução:

- O jogador se aproxima da área e realiza um salto com um movimento horizontal acentuado em direção ao gol.
- O corpo é projetado para frente, muitas vezes com uma queda controlada sobre as mãos para amortecer o impacto (embora o ideal seja cair com o tronco e braços).
- Arremessa a bola ao gol no ponto mais próximo possível da área de gol, geralmente no ponto mais alto do salto ou logo antes de tocar o chão.

Características:

- É um salto muito agressivo e eficaz para superar defesas compactas e goleiros bem posicionados.
- Permite arremessar de um ponto mais próximo do gol, aumentando o ângulo de arremesso e dificultando a defesa.
- Requer excelente coordenação, controle corporal e habilidade para executar com segurança, pois há risco de lesão se a queda não for bem controlada.

Quando usar:

Em situações de ataque posicionado contra defesas muito fechadas e compactas, onde é difícil encontrar espaço para arremessar. Também é útil contra goleiros que avançam muito para fora do gol, pois o salto com afastamento permite contorná-los. É uma jogada de recurso quando as opções mais convencionais estão bloqueadas.

Treinamento de Saltos:

O treinamento de saltos é fundamental para que os jogadores aprimorem suas habilidades e previnam lesões. Exercícios de pliometria, força e flexibilidade são importantes para o desenvolvimento da capacidade de salto dos jogadores.

Formas de Treinar Saltos no Handebol

O treino de salto no handebol é aquele que prioriza a altura e velocidade de saltos e deslocamentos com membros inferiores.

Entre os principais componentes do treinamento de salto no handebol, temos:

- Exercícios pliométricos: Visam desenvolver a força explosiva e a capacidade de gerar força em um curto período de tempo.
- Treinamento de força: Fortalece os músculos envolvidos nos saltos, como quadríceps, isquiotibiais, glúteos e panturrilhas.
- Treinamento de agilidade: Melhora a capacidade de mudar de direção rapidamente e responder a estímulos inesperados.
- Treinamento funcional: Desenvolve a coordenação, o equilíbrio e a propriocepção, essenciais para realizar movimentos complexos como os saltos.

Os exercícios pliométricos envolvem movimentos rápidos e explosivos, como saltos e lançamentos, com o objetivo de aumentar a força e a velocidade do atleta.

Alguns exemplos de exercícios pliométricos para handebol incluem:

- Salto na vertical
- Salto na horizontal;
- Salto com alternância de perna;
- Salto sobre obstáculos;
- Salto com mudança de direção;
- Combinação de salto horizontal e vertical;
- Combinar impulsão esquerda - direita - duas;
- Combinar com mudança de direção;
- Combinar outras atividades.
- Utilizar corda, banco, bastão, plinto, etc.

285

Ações Técnicas Específicas no Handebol

As ações técnicas específicas no handebol referem-se ao conjunto de habilidades e movimentos que os jogadores utilizam para executar as diferentes funções do jogo, que vão além dos fundamentos básicos, exigindo um nível mais elevado de habilidade e precisão, são habilidades motoras mais refinadas e complexas.



Figura 195: Ações técnicas específicas do handebol

Essas ações técnicas são desenvolvidas e aprimoradas por meio de treinamento constante, e sua aplicação eficaz depende da compreensão das táticas do jogo e da capacidade de adaptação às diferentes situações.

No handebol, as ações técnicas específicas são divididas em três categorias principais: **ações técnicas de ataque**, **ações técnicas de defesa** e **ações técnicas do goleiro** (ofensivas e defensivas).

Ações Técnicas Específicas dos Jogadores de Linha no Handebol

Os jogadores de linha no handebol desempenham diversas ações técnicas específicas, tanto no ataque quanto na defesa, que são cruciais para o sucesso da equipe.

Estas ações podem ser divididas em fundamentos básicos e ações técnico-táticas.

As Ações Técnicas Específicas dos Jogadores de Linha no Handebol referem-se ao conjunto de habilidades motoras e técnicas que cada jogador de linha (armador central, laterais, pontas e pivô) utiliza de maneira particular, de acordo com sua posição e função tática na equipe, para otimizar o desempenho ofensivo e defensivo durante uma partida.

Ações Técnicas Específicas de Ataque no Handebol

As ações do ataque se desenvolvem em função da posse da bola.

Uma vez recuperando a posse de bola, a equipe deve ter mecanismos de ação para chegar à meta adversária.

Tais mecanismos estão condicionados aos fundamentos técnicos que efetivam as ações ofensivas.

Ações Técnicas de Defesa

Entendemos por técnica defensiva, todos os movimentos ou gestos que o jogador faz para defender sua meta.

São os gestos individuais específicos do handebol que são utilizados para o desenvolvimento do jogo, na defesa.

Diante de cada situação, o defensor deve adotar posturas que o auxiliem no cumprimento de sua função.

Podem ser subdivididas em técnicas de **defesa dos jogadores de linha** e **do goleiro**.

Ações Técnicas de Defesa do Jogador de Linha

As ações técnicas básicas da defesa individual do jogador de linha, são:

- Posição de Básica Defensiva;
- Deslocamentos Defensivos;

- Marcação Individual
- Bloqueio Defensivo
- Combate ao jogador que tem a bola (Contato Físico Defensivo - Legal)
- Intercepção e distribuição

Posição Básica Defensiva (ou Postura de Prontidão):

Definição de Posição Básica Defensiva

A posição base é aquela postura que o jogador defensor deve adotar para estarem preparados, para intervir na necessidade de uma ação defensiva, com velocidade quando solicitado para um deslocamento, salto ou bloqueio (Zamberlan, 1999).



Figura 196: Posição Básica Defensiva

É a postura que permite ao jogador da defesa estar preparado para agir com velocidade quando for solicitado para um deslocamento, salto ou bloqueio.

286



Figura 197: Vistas anterior e lateral da posição básica defensiva

A partir dessa posição base, o jogador consegue uma antecipação postural que o beneficia para a realização de qualquer ação técnica (BÁRCENAS; ROMÁN SECO, 1991).

Objetivos da Posição Básica Defensiva

Objetivo Geral da Posição Básica Defensiva

O objetivo geral da posição básica defensiva é buscar uma posição ideal para intervir na ação posterior de maneira eficiente e rápida.

Específicos

- Intervir contra uma ação ofensiva terá que fazê-lo com grande velocidade de reação, estar atento e concentrado, o que exige uma postura ideal para estar pronto para tal intervenção.

- Reagir com rapidez a um estímulo e, deslocar-se, saltar para o bloqueio ou efetuar a marcação

Considerações sobre a posição básica de defesa

O jogador, na defesa, para intervir contra uma ação ofensiva terá que fazê-lo com grande velocidade de reação, estar atento e concentrado, o que exige uma postura ideal para estar pronto para tal intervenção.

O jogador que estiver na posição básica adequada, poderá reagir com rapidez a um estímulo e, deslocar-se, saltar para o bloqueio ou efetuar a marcação.

Princípios Técnicos Fundamentais da Posição Básica

Esses princípios ajudarão a evitar intenções ou tentativas dos atacantes em alcançar o gol. Lembramos que, como o atacante realiza a ação, o movimento, e o defensor tenta inibir, o atacante tem certa vantagem.

- O jogador deverá estar em constante movimento, devendo evitar a posição estática;
- Deverá manter constantemente observação no seu opositor direto e na bola;
- Mesmo que a bola estiver do lado contrário não oferecendo perigo, o jogador deverá estar bem posicionado;
- O jogador deverá estar sempre pronto e preparado para intervir.

Ao adotar a posição base, o jogador deve estar atento a alguns princípios fundamentais, segundo Zamberlan (1999) e Bárcenas e Román Seco (1991):

- Estar em uma posição natural que tenha equilíbrio e facilite sua ação posterior.
- Estar em constante movimento, evitando ficar em posição estática.
- Necessita de uma tensão muscular que favoreça a velocidade de contração dos músculos.
- Deve manter a concentração e atenção, oportunizando uma reação.
- Manter sempre contato visual com seu oponente e a bola.
- Estar bem posicionado para uma possível ação.
- Manter-se de frente para o adversário.

Descrição do Gesto Técnico da Posição Básica Defensiva

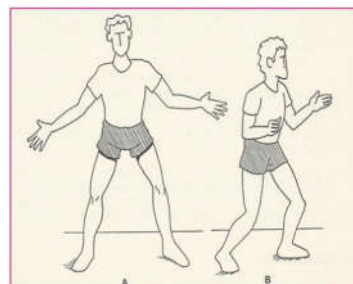


Figura 198: Técnica da Posição Básica de Defesa

A posição básica defensiva realiza-se da seguinte forma:

- **A Cabeça:** deve estar erguida naturalmente para possibilitar uma visão periférica do jogo;
- **Tronco:** com leve inclinação á frente.
- **Pernas:** levemente flexionadas, podem estar uma ao lado da outra ou uma levemente à frente, dependendo da necessidade do jogo.
- **Braço/antebraço:** separados do tronco, com o cotovelo levemente flexionado e próximo à altura do ombro.
- **Mãos:** com a face palmar apontadas para o atacante, com os dedos estendidos e abertos na altura do ombro.

287

Erros mais comuns na Posição Básica Defensiva:

- Membros inferiores em extensão.
- Apoios muito próximos (pequena base de sustentação).
- Olhar para o solo.
- Membros superiores “caídos”.

Deslocamentos Defensivos:

O deslocamento na posição de defesa possibilita o defensor acompanhar o atacante, com ou sem a bola, ao logo a posse de ataque.

Um forte jogo de pernas, desenvolvidos ao longo de anos de treinamento, é a base do deslocamento defensivo.

Quando o defensor assume uma posição básica de defesa, este deve estar pronto para marcar o atacante em movimento.

O deslocamento defensivo possibilita a mudança de um lugar para outro, podendo ocorrer por meio do deslize ou corrida (ZAMBERLAN, 1999).

FERREIRA E ROSE (2003) descreve estes deslocamentos da seguinte maneira: o lateral se faz através de pequenas passadas em forma de deslizamento, mantendo quase a mesma distância entre os pés. O deslocamento para frente e para trás assemelha-se ao movimento do esgrimista,

evitando-se juntar os pés ou executar pequenos saltos.

(WISSEL 1998) considera que o defensor deve dar passos curtos e rápidos, e que o peso do corpo deve estar distribuído por igual sobre a parte anterior de ambos os pés. O pé mais adiantado dá um impulso, sendo que o outro pé do defensor segue o movimento.

Definição dos Deslocamentos Defensivos

É a ação de se deslocar de um lugar para outro no campo de jogo, sem ter a posse de bola, buscando um melhor posicionamento defensivo, tanto dentro como fora da posição específica.



Figura 199: Deslocamentos Defensivos no Handebol

São deslocamentos realizados mediante a necessidade momentânea, tais como corridas frontais, de costas, em diagonais, laterais, circulares e saltos.

Utilização dos Deslocamentos Defensivos

É utilizado na zona de defesa, para recuperação de um espaço é definida pelas ações ofensivas, que se desenvolvem naquele instante, indicando qual a melhor atitude a ser tomada.

O ritmo e a velocidade do deslocamento irão modificar-se no decorrer do movimento, pois dependem de algumas situações, como: se o adversário está ou não de posse de bola; se o adversário está perto ou distante da defesa; se está participando da movimentação realizada (SIMÕES, 2002).

Objetivos dos Deslocamentos Ofensivos

É utilizado na zona de defesa, quando o adversário prepara a finalização, e terá os seguintes objetivos:

- Observar e acompanhar a trajetória da bola;
- Posicionar-se diante do adversário com bola (seu correspondente direto);
- Dar cobertura ao companheiro, que deixou a zona dos seis metros;
- Fazer a marcação contra seu correspondente direto;
- Efetuar o bloqueio.

Importância dos Deslocamento Defensivos

A importância da capacidade de boa locomoção dos defensores pode ser refletida em ações como:

- Realizar bloqueios defensivos, individualmente ou em grupos, para evitar que a bola chegue ao gol;
- Trocar de marcação diante de bloqueios ofensivos (pela realização de contra-bloqueios), para evitar que a bola seja passada para o pivô ou que haja infiltração de um dos armadores;
- Avançar rapidamente na direção de um atacante que quica a bola (dribla), ou mesmo acompanhá-lo durante uma ação contínua de drible, para roubar a bola ou dificultar a progressão do jogador;
- Realizar os movimentos de bascula (ou deslizamento) na direção em que ocorre a circulação da bola, com o objetivo de gerar superioridade numérica defensiva na região próxima à da bola;
- Encobrir espaços aparentemente existentes (ou “vazios defensivos”) nos quais os atacantes tenham a possibilidade de infiltração e arremesso;
- Recuperar rapidamente a bola de rebotes provenientes do goleiro ou das traves para iniciação rápida da fase de contra-ataque.

288

Tipos de Deslocamentos Ofensivos

Em função da direção

Para frente

O deslocamento para frente deve ser executado com o fim de pressionar o adversário, fazer a marcação ou bloqueio.

O empurrão é feito com a parte frontal do pé correspondente à perna de trás, levantando levemente o calcanhar, continuando com a outra perna e assim sucessivamente.

O tronco deve estar inclinado para frente e os braços dobrados e balançando para frente e para trás.

Para a lateral

O deslocamento para a lateral é executado para acompanhar o adversário, a bola e dar cobertura ao companheiro lateral quando este deslocar-se para frente.

O empurrão é feito apoiando a parte frontal do pé da perna mais recuada, levantando levemente o calcanhar e a outra perna deslizará completamente sem cruzá-la com a outra e assim sucessivamente. As etapas devem ser curtas e rápidas.

O tronco deve estar inclinado para frente e os braços dobrados, balançando para frente e para trás.

Para trás

Após conseguir atingir o objetivo do deslocamento para frente, o defensor deverá retornar até a linha dos seis metros. O deslocamento deverá ser em diagonal e na direção em que a bola é passada.

O impulso é realizado apoiando todo o pé correspondente à perna mais recuada, enquanto a outra perna se move para trás em suspensão. O tronco deve estar vertical e os braços dobrados, balançando para frente e para trás

Em função da execução

Deslizamento

O deslocamento deverá ser mantendo-se o contato com o solo com, pelo menos um dos pés, movendo-se na horizontal.



Figura 200: Deslocamento com deslize

O deslocamento com deslize é realizado da seguinte forma: movimento de aproximação e separação das pernas sem cruzá-las, o tronco está levemente inclinado para frente e em uma posição baixa decorrente da flexão das pernas devido ao deslocamento, e os braços se encontram flexionados e à frente do tronco.

O centro de gravidade do corpo deve se mover na horizontal, evitando muita variação.

O deslizamento deve ser utilizado em distâncias curtas (até 3 metros), por ser mais rápido.

O deslize oportuniza a manutenção do equilíbrio, possibilitando ações defensivas com maior segurança (CZERWINSKI, 1993).

Sendo que é efetuado para ambos os lados (lateral), diagonal e em alguns casos para frente e para trás.

Quando efetuado para frente, pode ser com o objetivo de pressionar o adversário, efetuar a marcação ou o bloqueio.

Já o deslocamento lateral tem como função acompanhar o adversário, a bola, ou ainda, dar cobertura ao companheiro de equipe.

E o deslocamento para trás é efetuado após atingir o objetivo, para recompor a

defesa ou ainda para acompanhar um adversário (ZAMBERLAN, 1999).

Corrida

O deslocamento por meio da corrida ocorre quando o adversário está mais distante, por ser a forma de deslocamento mais rápida para se chegar até o adversário.

O movimento de corrida é efetuado pela suspensão alternada das pernas (ZAMBERLAN, 1999).

A impulsão deverá ser sobre a perna contrária à direção desejada, levando o calcanhar correspondente. A continuação se dará através de novos impulsos.



Figura 201: Deslocamento com Corrida

A corrida é a maneira mais rápida para se chegar no adversário em distâncias acima de 3 metros.

No caso do handebol, geralmente é utilizada para recompor o sistema defensivo após a realização de um ataque, ou então, para chegar ao adversário que está em um contra-ataque.

Erros comuns dos deslocamentos defensivos

- Cruzar os pés (cria desequilíbrio e dificuldade em fazer inversões de marcha rápidas).
- Faça sempre os mesmos movimentos (damos informações ao adversário e ele nos atacará ou defenderá com mais facilidade).
- Não dominar diferentes tipos de movimento (seremos limitados).
- Abaixo a cabeça (não poderemos mudar o ritmo ou movimento dependendo do jogo, nem olhar ao nosso redor).

Bloqueio Defensivo do Lançamento:

Definição

É a ação de cortar a trajetória da bola, após ser lançada pelo adversário na direção à baliza, além de evitar, em alguns casos o próprio lançamento.

É a interrupção do deslocamento da bola: o defensor entra em contato com ela, após a realização do tiro ao gol adversário, evitando que chegue até a meta ou ao goleiro.



Figura 202: Bloqueio Defensivo

O bloqueio defensivo é a ação utilizada pelo jogador defensor para interceptar ou impedir a trajetória da bola arremessada pelo atacante em direção ao gol, também é um recurso utilizado para inibir, desviar ou atrapalhar o arremesso do atacante (ZAMBERLAN, 1999).



Figura 203: Bloqueio defensivo

A atitude de bloqueio, em alguns casos, acaba inibindo a ação do arremesso, pela aproximação do defensor que se desloca em direção ao atacante de posse de bola.

Situações de uso do bloqueio defensivo

O bloqueio é utilizado quando o adversário prepara ou arremessa a bola em direção ao gol.

Podem-se diferenciar as seguintes situações:

- 1. Em apoio com as duas mãos:** é utilizado para deter arremessos em apoio. O defensor deverá ter os braços paralelos em elevação superior, mãos abertas e unidas. Os membros superiores no momento do bloco deverão “atacar” a bola.
- 2. Em apoio com uma mão:** é utilizada para deter arremessos apoiados a altura do quadril e por baixo, o braço deverá elevar-se lateralmente com a mão aberta e os dedos bem afastados procurando “atacar” a bola no momento do bloco ou bloqueio defensivo.
- 3. Em apoio com as duas mãos e flexão lateral do tronco:** é utilizado para deter arremessos apoiados em inclinação lateral. A estrutura do movimento é semelhante à técnica descrita anteriormente, com as duas mãos e flexão lateral do tronco.
- 4. Em suspensão com as duas mãos:** é utilizado para deter arremessos em suspensão. A estrutura do movimento é semelhante ao item Nº 1, acrescida da suspensão vertical.

5. Em suspensão com as duas mãos e flexão lateral do tronco: é utilizado para deter arremessos em suspensão com meia inclinação. A estrutura do movimento é semelhante à anterior com flexão lateral do corpo no momento da realização do bloco ou bloqueio defensivo.

6. Muro: consiste na utilização do bloco ou bloqueio defensivo em situações de jogo (livres, livre direto no final do jogo), por 4, 5 ou 6 jogadores. A técnica de execução nestas circunstâncias é semelhante às descritas anteriormente. Esta situação pressupõe uma atitude coletiva muito forte e de um grande entre ajuda.

Objetivos do bloqueio defensivo

- Impedir que a bola chegue até o gol, interceptando-a;
- Evitar o arremesso;
- Cortar a trajetória da bola;
- Desviar a trajetória da bola para impedir que esta chegue ao gol.

Considerações sobre o bloqueio defensivo

- O defensor deve esperar o momento oportuno para deslocar-se em direção ao atacante de posse de bola;
- O deslocamento deverá ser com velocidade e equilíbrio;
- Ao saltar para o bloqueio, o defensor deverá fazê-lo com um tempo de atraso em relação ao salto do atacante;
- Os braços e mãos deverão serem levados em direção à bola;
- O defensor deverá estar próximo ao atacante de posse de bola para diminuir o ângulo e as chances de arremesso;
- As mãos deverão estar espalmadas com a finalidade de oferecer uma maior superfície de contato com a bola.

Principais ações do bloqueio:

- **Evitar o lançamento:** a partir da posição básica o defensor deverá executar o deslocamento em direção ao adversário de posse de bola, inibindo assim o lançamento;
- **Interceptar a trajetória:** após o lançamento utilizar a mecânica adequada para interromper a trajetória da bola;
- **Amortecer:** se não for possível interceptar a trajetória, o jogador deverá, pelo menos, diminuir a velocidade da bola;
- **Desviar a trajetória**
- **Atrapalhar o lançamento:** o atacante, pela ação do bloqueio, procurará fugir do mesmo desviando seu lançamento.

Princípios fundamentais do bloqueio defensivo

O bloqueio depende da posição específica do lançador ou do procedimento de lançamento, podendo ser em apoio em suspensão ou retificado, devendo-se adotar uma posição dinâmica e de rápida intervenção.

Em qualquer caso, sempre colocaremos o nosso tronco entre o gol e o ombro do braço de lançamento do executor.

O domínio do bloqueio exigirá, por um lado, rapidez para modificar a posição e situação adquirida diante de uma mudança súbita do gesto do lançamento ao gol, tanto em apoio quanto em suspensão, e, por outro lado, controle visual reduzido à bola, com atenção especial ao movimento da articulação do pulso que a controla.

Não se deve esquecer de que é o último movimento que precede o tiro.

Descrição do Gesto Técnico do Bloqueio Defensivo

Para sua realização, devemos partir da posição de base:

- **Braço/Antebraco:** Estendidos na vertical, em direção à trajetória da bola, juntos e estendidos, sempre sem cruzá-los no momento do lançamento, ou antes, dirigindo-se frontalmente para a bola.
- **Mãos:** Espalmadas voltadas para a bola
- **Pernas:** Preferencialmente, a perna correspondente ao lado da bola deverá ser colocada à frente, adiantada, levantando o calcanhar da perna contrária, ao mesmo tempo, para se obter uma maior aproximação com o braço executor do atacante.
- **Tronco:** a princípio o tronco deverá estar estendido na vertical. Em função da trajetória da bola, lançada pelo atacante, o mesmo poderá ser inclinado lateralmente.

Execução:

A ação do bloqueio deverá corresponder à ação do arremesso e terá início à partir da posição básica defensiva, seguida de deslocamento em direção ao adversário.

No momento em que o adversário prepara o arremesso, o defensor deverá adiantar a perna que corresponde ao mesmo lado da bola.

Elevará os braços em direção à bola, dirigindo as mãos para a mesma atacando-a no momento decisivo.

Para os lançamentos em suspensão, o defensor deve impulsionar-se imediatamente depois que o atacante o fizer, e não antes.

Em todos os casos, o bloqueio da bola realiza-se com as duas mãos, com exceção dos

lançamentos baixos, que serão feitos com apenas uma mão no momento de lançar.

É conveniente que o defensor domine uma mudança rápida de posição das mãos, em resposta às mudanças de trajetória que adote o atacante com seu braço executor.

Deve-se esperar na posição básica até que se esteja seguro de que o atacante lançará.

Tipos de Bloqueios Defensivos

Bloqueio alto em apoio com as duas mãos:

É utilizado para deter arremessos em apoio.



Figura 204: Bloqueio Alto com apoio

O defensor deverá ter os braços paralelos em elevação superior, mãos abertas e unidas. Os membros superiores no momento do bloco deverão “atacar” a bola.

Bloqueio Baixo Com Apoio

O bloqueio baixo com apoio é utilizado contra as bolas que são arremessadas em direção ao gol abaixo ou na linha do quadril do defensor.



Figura 205: Bloqueio Baixo Com Apoio

Em apoio com uma mão:

É utilizada para deter arremessos apoiados a altura do quadril e por baixo, o braço deverá elevar-se lateralmente com a mão aberta e os dedos bem afastados procurando “atacar” a bola no momento do bloco ou bloqueio defensivo.

Em apoio com as duas mãos e flexão lateral do tronco:

É utilizado para deter arremessos apoiados em inclinação lateral. A estrutura do movimento é semelhante à técnica descrita

anteriormente, com as duas mãos e flexão lateral do tronco.

Em suspensão com as duas mãos:

É utilizado para deter arremessos em suspensão. A estrutura do movimento é semelhante ao item Nº 1, acrescida da suspensão vertical.



Figura 206: Bloqueio em Suspensão

Em suspensão com as duas mãos e flexão lateral do tronco:

É utilizado para deter arremessos em suspensão com meia inclinação. A estrutura do movimento é semelhante à anterior com flexão lateral do corpo no momento da realização do bloco ou bloqueio defensivo.

Muro:

Consiste na utilização do bloco ou bloqueio defensivo em situações de jogo (livres, livre direto no final do jogo), por 4, 5 ou 6 jogadores. A técnica de execução nestas circunstâncias é semelhante às descritas anteriormente. Esta situação pressupõe uma atitude coletiva muito forte e de um grande entre ajuda.

Contato Defensivo

É uma parte fundamental do jogo, usado para impedir o avanço do time adversário e proteger o gol.

O contato deve ser feito de frente para o adversário, com os braços flexionados.

É proibido empurrar, puxar ou bloquear o adversário de forma ilegal.

Objetivos

- Impedir o avanço do atacante;
- Dificultar o passe e o arremesso;
- Recuperar a posse de bola;

Ações Defensivas Permitidas (Contato Defensivo Legal):

- **Mover-se lateralmente e para frente para marcar** um oponente e tentar interceptar passes.
- **Usar os braços e as mãos para bloquear ou desviar a bola:** Os jogadores de defesa

podem usar os braços e as mãos para bloquear a bola lançada pelo ataque.

- **Tomar a posse da bola:** É permitido usar uma mão aberta para tentar tirar a bola do jogador atacante, desde que não haja falta (ver abaixo).
- **Obstruir o adversário com o corpo:** Os defensores podem usar o corpo para bloquear o movimento de um atacante, mesmo que este não esteja com a posse da bola. Isso deve ser feito de forma frontal e sem o uso excessivo de força.
- **Contato corporal frontal com os braços flexionados:** É permitido fazer contato corporal com um adversário que esteja de frente, mantendo os braços flexionados. Esse contato pode ser usado para controlar e acompanhar o jogador atacante.

Ações Defensivas Não Permitidas (Faltas):

- Usar os braços ou pernas estendidas para obstruir, empurrar, segurar, tropeçar ou golpear um adversário.
- Arrancar ou bater violentamente na bola que está na mão do adversário.
- Agarrar o corpo ou as roupas do adversário.
- Correr ou pular para cima de um adversário.
- Colocar em perigo a integridade física do adversário através de ações bruscas ou descontroladas.
- Bloquear um arremesso por trás. (Em algumas situações, isso pode resultar em tiro de 7 metros se for considerada uma clara chance de gol).
- Entrar na área do goleiro para obter vantagem sobre um atacante com a posse da bola.

Princípios do Contato Defensivo Eficaz:

- **Posicionamento:** Colocar-se entre o atacante e o gol ("estar na linha da bola").
- **Distância:** Manter uma distância adequada para poder reagir aos movimentos do atacante sem ser facilmente driblado.
- **Prontidão:** Manter os joelhos flexionados e o corpo equilibrado para movimentos rápidos.
- **Antecipação:** Tentar prever os movimentos do atacante e interceptar passes.
- **Comunicação:** Em sistemas defensivos com mais de um jogador, a comunicação é crucial para coordenar as ações e evitar espaços livres.

Penalidades por Contato Defensivo Ilegal:

As penalidades por faltas defensivas podem variar dependendo da gravidade da infração:

- Tiro Livre: Para faltas menos graves, o jogo é reiniciado com um tiro livre para a equipe atacante, cobrado do local onde a falta ocorreu (fora da área de 9 metros).
- Tiro de 7 metros (Pênalti): Em situações de falta clara que impedem uma chance clara de gol, é concedido um tiro de 7 metros para a equipe atacante.
- Advertência (Cartão Amarelo): Os árbitros podem dar advertências aos jogadores por faltas repetidas ou conduta antidesportiva.
- Exclusão (2 minutos): Para faltas mais graves ou repetidas, o jogador pode ser excluído da partida por 2 minutos, deixando sua equipe com um jogador a menos.
- Desqualificação (Cartão Vermelho): Em casos de faltas muito graves ou conduta antidesportiva extrema, o jogador pode ser desqualificado e deve deixar a quadra pelo restante da partida (sua equipe joga com um a menos pelo restante do tempo regulamentar).

Trancar o Atacante

"Trancar" um atacante no handebol significa utilizar técnicas defensivas para restringir seus movimentos, dificultar o recebimento da bola e, conseqüentemente, diminuir sua efetividade no ataque.

Descrição:

Utilizar o corpo de forma legal para limitar o movimento do atacante com a bola, sem cometer falta.

Execução:

- Aproximar-se do atacante mantendo a postura base.
- Utilizar o tronco e os braços para criar uma barreira, impedindo o avanço ou o giro do atacante.
- Manter o contato de forma controlada e dentro das regras.

Objetivos:

Desequilibrar o atacante, dificultar o drible, forçar o passe ou o arremesso em condições desfavoráveis.

Combate ao jogador que tem a bola

Diante de um jogador em posse de bola, o defensor deveria buscar uma atitude de neutralização das intenções do atacante.



A posição de combate relaciona-se ao equilíbrio e a possibilidade de acompanhar os movimentos ofensivos.

Entretanto, se ele estiver no raio de ação, deve manter uma mão na sua cintura e outra na proximidade da articulação do ombro do braço que tem a bola, evitando que o atacante efetue um arremesso.

O corpo deve se aproximar diminuindo o campo de ação do adversário.

Pode ser realizado de três formas o uso do corpo, a interceptação e tomada de posse da bola.

Uso do Corpo

É permitido ao jogador fazer contato corporal com um adversário, quando de frente à ele e com os braços flexionados, e manter este contato de modo a controlar e acompanhar o adversário.

Em determinados momentos do jogo de handebol, torna-se necessário saber usar o corpo para obstruir as ações ofensivas da equipe adversária.

É permitido usar o corpo para obstruir um adversário, mesmo quando o adversário não está em posse da bola;

Pode ser necessário interceptar o caminho do adversário com o tronco mesmo que ele não esteja com a posse da bola.

Intercepção de bola no handebol

É uma das conseqüências da marcação de proximidade. O sucesso é tanto maior quanto mais perto está o defensor do receptor.

Para recuperar a bola é preciso dificultar os passos do adversário, causar falhas. Devemos ficar na linha de chute para que o jogador com a bola não nos ultrapasse e evite o chute, como já explicado, realizando um bloqueio.

Para isso, é necessário manter uma posição defensiva correta, movimentar-se bem e observar atentamente o jogo, mantendo constantemente contato visual com o jogador que possui a bola.

A bola deve ser retirada das mãos do adversário com a mão aberta.

Definição de Intercepção de bola

Interceptação é movimento defensivo em que um jogador interrompe a

trajetória da bola, impedindo que o time adversário possa dar continuidade à jogada.

A interceptação também pode ocorrer por meio de um desarme ou roubada de bola, em que se consegue não apenas interceptar um passe do adversário, mas também ficar com a posse de bola e dar sequência ao jogo.



Figura 207: Interceptação de bola

Objetivos da Interceptação

- Transformar a recuperação passiva em ativa e intencional.
- Priorizar o jogo defensivo em vez dos passes. Usando espaços para defender.
- Atuar contra a atitude estática dos defensores.
- Propor formas de defesa que deixem o atacante desconfortável.
- Evitar que o iniciante tente pegar a bola no início da trajetória, que é mais difícil.

Utilização

Esta ação defensiva tenta concretizar o primeiro princípio defensivo do desporto coletivo de cooperação-oposição: a recuperação da bola. Portanto, pode ser considerada a expressão máxima da atividade defensiva.

As interceptações são mais fáceis em passes longos, pois tenho mais tempo para realizar a ação, enquanto serão mais difíceis em espaços mais próximos, porque, logicamente, há menos tempo.

Aspectos táticos.

É muito importante observar e antecipar as ações do adversário, para poder antecipar. Também é importante controlar a posição do porta-bola e do porta-bola, bem como o possível destinatário.

Formas de Interceptação

A interceptação no handebol é uma das duas formas de recuperar a bola. Existem dois:

- Forma Passiva: Aguarde o lançamento
- Formulário Ativo: Interceptar a bola

Erros mais comuns na interceptação

- Falha em manter uma posição defensiva correta.
- Ficar distraído para não observar o adversário e assim dar-lhe vantagens.
- Empurrar, bater ou usar movimentos fortes que possam causar danos.

Ações Técnicas de Defesa do Goleiro

O goleiro possui ações técnicas específicas e fundamentais para a defesa da equipe. Essas ações técnicas podem ser divididas em ações defensivas e ações ofensivas.



Figura 208: O Goleiro de Handebol

Ações Técnicas Defensivas do Goleiro

As Ações Técnicas Defensivas do Goleiro de Handebol são fundamentais para o sucesso de uma equipe.

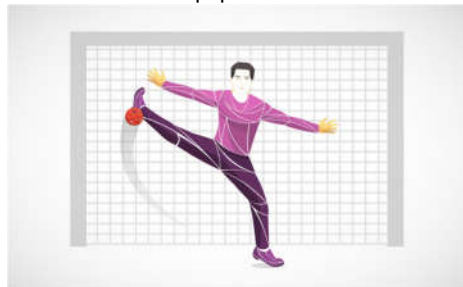


Figura 209: Ações Técnicas Defensivas do Goleiro

O goleiro é o último defensor e suas ações podem decidir o resultado de um jogo. As técnicas defensivas do goleiro de handebol são variadas e dependem da situação de jogo, da posição do arremessador e da trajetória da bola.

Podemos classificar as ações técnicas defensivas em diversas categorias:

Posição Básica para Ação do Goleiro (Posição Fundamental do Goleiro)

A posição básica do goleiro de handebol é fundamental para a eficácia na defesa.

Não é uma postura rígida, mas sim uma posição de prontidão dinâmica, que permite reações rápidas e eficientes aos arremessos. Pense nela como o ponto de partida para todas as defesas.



Figura 210: Posição de Básica do Goleiro

Elementos Chave da Posição Básica do Goleiro:

Base Sólida e Equilibrada (Pés e Pernas):

- **Pés:** Afastados na largura dos ombros ou um pouco mais. Isso proporciona uma base ampla para equilíbrio e movimentação lateral. Os pés devem estar ligeiramente apontados para fora para facilitar o movimento em todas as direções.
- **Peso do Corpo:** Distribuído uniformemente entre os dois pés, ligeiramente inclinado para a frente sobre a ponta dos pés. Isso permite explosão para qualquer direção e reação rápida. Evite ficar com o peso nos calcanhares, pois isso dificulta a agilidade.
- **Joelhos:** Ligeiramente flexionados (semi-flexionados). A flexão nos joelhos é crucial para manter o centro de gravidade baixo, dar impulsão para saltos laterais e frontais, e absorver o impacto dos movimentos. Joelhos travados tornam o goleiro lento e estático.
- **Calcanhares:** Ligeiramente elevados do chão, ou prontos para elevar. Isso facilita o impulso e a rapidez nos deslocamentos.

Tronco e Braços em Alerta:

- **Tronco:** Ligeiramente inclinado para a frente. Não muito curvado, mas o suficiente para facilitar o equilíbrio e a prontidão para avançar ou defender bolas mais baixas.
- **Braços:** Semi-flexionados e à frente do corpo. Os cotovelos devem estar ligeiramente afastados do corpo, mas não excessivamente abertos. Essa posição permite proteger uma área maior do gol e facilita a reação a arremessos em diferentes alturas e direções. Evite braços muito colados ao corpo, pois limitam a área de defesa.

Mãos Prontas para a Ação:

- **Mãos:** Abertas e ligeiramente à frente do corpo, em posição de "concha" ou "copa". Os dedos devem estar ligeiramente separados e relaxados, prontos para

amortecer e agarrar a bola. Evite mãos muito tensas ou fechadas.

- **Palmas das Mãos:** Viradas para a frente, em direção à bola.

Cabeça e Olhar Concentrados:

- **Cabeça:** Erguida, com o queixo ligeiramente para dentro. Isso mantém o foco e facilita a visão periférica.
- **Olhar:** Fixo na bola. O goleiro deve acompanhar a bola desde o momento do arremesso até o momento da defesa, antecipando a trajetória e a velocidade.

Dicas Adicionais e Importantes:

- **Dinâmica e Movimentação Constante:** A posição básica não é estática. O goleiro deve estar em constante movimento, mesmo que pequenos ajustes de peso e posição, para se manter alerta e pronto para reagir. Pequenos saltos e ajustes laterais ajudam a manter a agilidade.
- **Posicionamento em Relação à Bola e ao Arremessador:** A posição básica deve ser constantemente ajustada em relação à posição da bola e do jogador que vai arremessar. O goleiro deve se mover lateralmente ao longo da linha do gol para se manter centralizado em relação ao ataque.
- **Adaptação Individual:** Embora existam princípios gerais, cada goleiro pode ajustar ligeiramente a posição básica para se adequar ao seu estilo, altura, flexibilidade e preferências. O importante é manter os princípios fundamentais de equilíbrio, prontidão e agilidade.
- **Prática Contínua:** A posição básica deve ser praticada repetidamente até se tornar natural e instintiva. Exercícios específicos de posicionamento e movimentação ajudam a desenvolver e refinar a posição básica.

Erros Comuns na Posição Básica:

- **Base Instável:** Pés muito juntos ou muito afastados, dificultando o equilíbrio e a movimentação.
- **Joelhos Travados:** Tornam o goleiro lento e sem impulsão.
- **Peso nos Calcanhares:** Dificulta a agilidade e a reação rápida.
- **Braços Colados ao Corpo:** Reduzem a área de defesa.
- **Mãos Tensas ou Fechadas:** Dificultam a recepção e o amortecimento da bola.
- **Olhar Desfocado:** Perde o controle da bola e a antecipação do arremesso.

Posicionamento do Goleiro de Handebol

O posicionamento do goleiro de handebol é um dos pilares cruciais para uma defesa eficaz.

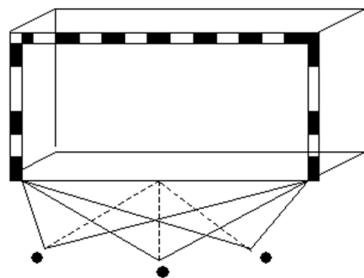


Figura 211: Bissetriz do ângulo de ataque.

Não se trata apenas de onde o goleiro está, mas de como ele se relaciona com a bola, o arremessador e o próprio gol em cada instante do jogo. Um bom posicionamento maximiza a área de cobertura do gol, antecipa os arremessos e intimida os atacantes.

Princípios Fundamentais do Posicionamento do Goleiro:

- **Estar Sempre na Linha da Bola:** Este é o princípio número um. O goleiro deve se mover lateralmente ao longo da linha de gol para sempre se posicionar diretamente à frente da bola. Imagine uma linha reta invisível que vai da bola até o centro do gol; o goleiro deve estar nessa linha. Isso reduz o ângulo de arremesso para o atacante e aumenta a chance de defesa.
- **Redução de Ângulo:** Avançar alguns passos para fora da linha do gol (diminuindo a distância para o arremessador) pode reduzir significativamente o ângulo de arremesso. Quanto mais próximo o goleiro estiver do arremessador no momento do arremesso (sempre mantendo a linha da bola), menor será o espaço livre no gol para o atacante mirar. Importante: Avançar exige leitura de jogo e timing preciso para não ser pego fora de posição em um passe rápido ou finta.
- **Cobertura Vertical (Altura):** O posicionamento também se refere à altura do goleiro em relação ao gol.
 - **Posição Central Vertical:** Para arremessos na zona média e alta, o goleiro se posiciona mais centralmente na altura do gol, pronto para saltar para cima ou para os lados.
 - **Posição Baixa:** Para arremessos rasteiros, o goleiro baixa o centro de gravidade, flexionando mais os joelhos e inclinando o tronco para

frente, para cobrir a parte inferior do gol.

- **Distância da Linha de 6 metros (Área do Goleiro):** A distância ideal da linha de 6 metros varia dependendo da situação do jogo e do tipo de arremesso esperado.
 - **Próximo à Linha:** Posicionar-se mais próximo à linha de 6 metros é geralmente vantajoso para arremessos de curta distância, como os de pivô ou arremessos com queda, pois permite reagir mais rapidamente.
 - **Mais Afastado da Linha:** Afastar-se um pouco mais da linha pode ser útil contra arremessos de longa distância ou para ter mais tempo de reação contra arremessos fortes de jogadores de linha de fundo.

Posicionamento Específico em Diferentes Situações de Jogo:

Contra Arremessos Laterais (Pontas):

- **Movimentação Lateral Rápida:** O goleiro precisa se deslocar rapidamente para acompanhar o jogador da ponta que avança pela lateral da quadra.
- **Ângulo Fechado:** O posicionamento deve ser mais lateralizado, buscando fechar o ângulo no canto do gol para onde o jogador da ponta se aproxima.
- **Avançar na Diagonal:** Em alguns casos, pode ser útil avançar ligeiramente na diagonal em direção ao canto para interceptar o arremesso.

Contra Arremessos Centrais (Armadores e Centrais):

- **Posicionamento Centralizado:** O goleiro deve manter uma posição mais central em relação ao gol.
- **Atenção à Distância:** Ajustar a distância da linha de 6 metros conforme a distância do arremessador. Arremessadores de longa distância podem exigir um posicionamento um pouco mais recuado inicialmente.
- **Leitura da Preparação do Arremesso:** Observar a postura corporal, o movimento do braço e a direção do olhar do arremessador para antecipar o tipo e a direção do arremesso.

Contra Arremessos do Pivô:

- **Posicionamento Avançado e Agudo:** Geralmente, o goleiro precisa se posicionar mais avançado e em um ângulo mais agudo em relação ao pivô, pois os arremessos do

pivô são frequentemente de curta distância e em ângulos fechados.

- Cobertura da Linha de 6 metros: Ser agressivo e cobrir o espaço próximo à linha de 6 metros, forçando o pivô a arremessar em ângulos ainda mais difíceis.
- Reação Rápida: A velocidade de reação é crucial, pois os arremessos do pivô são frequentemente rápidos e surpreendentes.

Em Situações de Inferioridade Numérica Defensiva (Contra-Ataque):

- Priorizar o Centro do Gol: Em contra-ataques rápidos, o goleiro deve priorizar a cobertura do centro do gol, que geralmente é a área mais vulnerável.
- Avançar com Cautela: Avançar para reduzir o ângulo pode ser arriscado em contra-ataques, pois o atacante pode ter mais espaço para driblar ou passar. Avaliar o risco e o benefício rapidamente.
- Comunicação com a Defesa: A comunicação com os defensores restantes é fundamental para tentar organizar a defesa e direcionar o ataque adversário para áreas menos perigosas.

Posicionamento Dinâmico e Ajustes Constantes:

O posicionamento do goleiro não é estático. É um processo contínuo de ajuste e adaptação que depende:

- Da Posição da Bola: Ajustar lateralmente para sempre estar na linha da bola.
- Do Movimento do Arremessador: Antecipar a direção e o tipo de arremesso com base na movimentação do atacante.
- Da Tática Ofensiva Adversária: Adaptar o posicionamento com base no esquema tático do ataque, como jogadas ensaiadas ou tendências de arremesso de jogadores específicos.
- Do Próprio Posicionamento da Defesa: A defesa e o goleiro devem trabalhar em conjunto. O posicionamento da barreira defensiva pode influenciar o melhor posicionamento do goleiro.

Dicas Práticas para Melhorar o Posicionamento:

- Treino Específico de Deslocamento Lateral: Exercícios que simulem o movimento lateral rápido ao longo da linha de gol, mantendo a posição básica.
- Exercícios de Reação a Diferentes Ângulos de Arremesso: Treinar defesas contra arremessos vindos de diferentes posições

e ângulos, forçando o goleiro a ajustar o posicionamento rapidamente.

- Análise de Vídeos de Jogos: Observar goleiros profissionais em ação e analisar como eles se posicionam em diferentes situações de jogo.
- Comunicação Constante com o Treinador e Defensores: Discutir o posicionamento ideal para diferentes táticas e situações de jogo, e ajustar a estratégia conforme necessário.
- Visualização Mental: Praticar a visualização mental do posicionamento correto antes dos jogos e treinos.

Erros Comuns de Posicionamento:

- Não Estar na Linha da Bola: Deixar espaços abertos no gol ao se posicionar fora da linha da bola.
- Posicionamento Estático: Ficar parado em uma posição sem ajustar ao movimento da bola e dos atacantes.
- Avançar ou Recuar Sem Critério: Avançar ou recuar excessivamente sem considerar a situação do jogo, criando espaços desnecessários.
- Focar Demais na Bola e Esquecer do Arremessador: Perder a visão geral do ataque e não antecipar as intenções do arremessador.

Deslocamentos (Movimentação do Goleiro):

A mobilidade do goleiro dentro da área de baliza é crucial para se posicionar corretamente em relação à bola e ao arremessador.

Os deslocamentos podem ser:

- **Deslocamentos Laterais:** Movimentos rápidos para a esquerda ou direita, deslizando os pés lateralmente, para acompanhar a movimentação do arremessador e fechar ângulos.
- **Avanço e Recuo:** Movimentos para frente (para diminuir o ângulo de arremesso) e para trás (para defender arremessos mais altos ou recuar após um avanço).
- **Ajustes Finos (Pequenos Passos):** Pequenos ajustes de posição com passos curtos para otimizar o posicionamento em relação à bola e ao arremessador no momento do arremesso.

A movimentação do goleiro de handebol, ou deslocamentos, é um aspecto dinâmico e fundamental para o sucesso na defesa. Não basta apenas ter um bom posicionamento estático; o goleiro precisa ser ágil, rápido e coordenado para se mover eficientemente dentro da área de gol e reagir aos arremessos adversários.

Importância

A movimentação eficaz permite ao goleiro:

- Manter o Posicionamento Ideal: Ajustar-se constantemente para ficar na linha da bola e reduzir os ângulos de arremesso.
- Reagir Rapidamente aos Arremessos: Cobrir o gol de forma eficiente e interceptar a bola.
- Antecipar as Ações do Ataque: Ler o jogo e se mover preventivamente para interceptar passes e arremessos.
- Cobrir Diferentes Áreas do Gol: Deslocar-se para defender arremessos laterais, centrais, altos e baixos.

Tipos Principais de Deslocamentos do Goleiro:

Podemos classificar os deslocamentos do goleiro de handebol em várias categorias, cada uma com sua finalidade específica:

Deslocamento Lateral (Deslize Lateral ou "Shuffle"):

- Descrição: É o movimento mais fundamental e utilizado pelo goleiro. Consiste em deslizar lateralmente ao longo da linha de gol, mantendo a base e o equilíbrio. Os pés se movem lateralmente, sem cruzar, como se estivesse "patinando" ou "embaralhando" os pés (daí o termo "shuffle").
- Técnica:
 - Base Firme: Pés afastados na largura dos ombros ou um pouco mais, joelhos semi-flexionados.
 - Movimento Lateral: O peso do corpo é transferido de um pé para o outro, impulsionando o movimento lateral. O pé de trás "puxa" o corpo na direção desejada, enquanto o pé da frente "lidera" o movimento.
 - Pés Não Cruzam: É crucial evitar cruzar os pés durante o deslocamento lateral. Cruzar os pés compromete o equilíbrio, a velocidade e a prontidão para reagir.
 - Pequenos Passos Rápidos: Priorizar passos curtos e rápidos em vez de passos longos, para manter a agilidade e a capacidade de mudar de direção rapidamente.
- Finalidade:
 - Manter-se na Linha da Bola: O principal objetivo do

deslocamento lateral é seguir a trajetória da bola enquanto ela se move lateralmente na quadra, garantindo que o goleiro esteja sempre posicionado na linha de arremesso.

- Ajustar o Posicionamento: Corrigir o posicionamento em relação ao ataque, mantendo-se centralizado em relação à bola e ao arremessador.
- Preparar para a Defesa: Chegar à posição ideal para a defesa de forma equilibrada e pronta para reagir ao arremesso.

Avanço e Recuo (Passo Frontal e Recuo):

- Descrição: Movimentos para frente e para trás, geralmente em passos curtos, para ajustar a distância em relação à linha de 6 metros e ao arremessador.
- Técnica (Avanço):
 - Passo à Frente: Um pequeno passo à frente com um dos pés, geralmente o pé mais próximo da bola ou do arremessador.
 - Corpo Ligeiramente à Frente: Inclinar ligeiramente o corpo para a frente, mantendo o equilíbrio.
 - Olhar Fixo na Bola: Concentração total na bola e no movimento do arremessador.
- Técnica (Recuo):
 - Passo para Trás: Um pequeno passo para trás com um dos pés.
 - Corpo Ligeiramente Erguido: Retornar o corpo a uma postura mais ereta, mantendo o equilíbrio e a prontidão.
- Finalidade (Avanço):
 - Redução de Ângulo: Avançar em direção ao arremessador diminui o ângulo de arremesso disponível, tornando o gol "menor" para o atacante. É especialmente útil contra arremessos de perto, como os de pivô ou ponta, e para intimidar o arremessador.
 - Bloqueio Mais Eficaz: Reduzir a distância para o arremessador pode facilitar o bloqueio da bola com o corpo.
- Finalidade (Recuo):
 - Ganhar Tempo de Reação: Recuar ligeiramente pode dar ao goleiro mais tempo para reagir a

- arremessos fortes de longa distância.
- Preparar para Arremessos Altos: Recuar um pouco pode facilitar o salto vertical para defender arremessos mais altos.
- Recuperação de Posição: Recuar para a linha de gol após um avanço ou um movimento lateral.
- Importante: O avanço deve ser controlado e no momento certo. Avançar demais ou no momento errado pode abrir espaços no gol para passes rápidos ou dribles. O goleiro precisa ler o jogo e o movimento do atacante para avançar de forma eficaz.

Salto Vertical (Salto para Defesa Alta):

- Descrição: Um salto vertical explosivo para alcançar arremessos altos direcionados à parte superior do gol.
- Técnica:
 - Impulso com as Pernas: Utilizar a força das pernas para impulsionar o corpo para cima.
 - Extensão dos Braços: Estender os braços para cima e para a frente, buscando cobrir a maior área possível do gol.
 - Mãos em "Concha": Manter as mãos abertas e ligeiramente côncavas para amortecer e agarrar a bola.
 - Tempo de Salto: Sincronizar o salto com o momento do arremesso, antecipando a trajetória da bola.
- Finalidade:
 - Defender Arremessos Altos: Alcançar bolas direcionadas ao ângulo superior do gol, que seriam difíceis de defender apenas com a posição básica e movimentos laterais.
 - Intimidação: Um salto vertical imponente pode intimidar o arremessador e dificultar sua precisão.

Deslocamentos Diagonais:

- Descrição: Movimentos em direção às laterais do gol, em um ângulo diagonal em relação à linha de gol.
- Técnica: Combinação de passos laterais e pequenos passos para frente ou para trás, dependendo da direção do movimento diagonal.
- Finalidade:

- Fechar Ângulos Laterais: Deslocar-se diagonalmente em direção às pontas ou laterais do gol, especialmente contra arremessos de ponta ou jogadores que se infiltram pelas laterais.
- Interceptar Passes Cruzados: Em algumas situações, um deslocamento diagonal pode ajudar a interceptar passes cruzados ou arremessos diagonais.

Saída da Baliza (Avanço do Goleiro):

O goleiro pode avançar para fora da área de baliza em situações específicas, como para interceptar um lançamento longo, pressionar um arremessador isolado ou participar do contra-ataque como um jogador de linha extra (goleiro-linha).

Avançar em direção ao arremessador para diminuir o ângulo de arremesso e pressionar o atacante.

Reposicionamento ou Movimentos de Recuperação

Após cada defesa ou movimento, o goleiro deve se reposicionar rapidamente no centro do gol, pronto para o próximo arremesso.

- Descrição: Movimentos rápidos para retornar à posição central e equilibrada após qualquer outro tipo de deslocamento ou defesa.
- Técnica: Passos laterais rápidos, pequenos saltos, ajustes de peso e corpo para retornar ao centro do gol e à posição básica de prontidão.
- Finalidade:
 - Estar Pronto para o Próximo Arremesso: Após uma defesa ou um deslocamento para um lado, é crucial retornar rapidamente ao centro do gol para estar pronto para o próximo arremesso, que pode vir de qualquer direção.
 - Manter a Cobertura Central: Garantir que o centro do gol esteja sempre protegido, que é a área mais vulnerável e para onde a maioria dos arremessos são direcionados.

299

Princípios Chave para uma Movimentação Eficaz:

- Agilidade e Velocidade: Ser rápido e ágil para cobrir o gol e reagir aos arremessos.

- **Equilíbrio e Coordenação:** Manter o equilíbrio em todos os movimentos para não perder a prontidão e a capacidade de reação.
- **Economia de Movimento:** Evitar movimentos desnecessários ou excessivos. Cada movimento deve ter um propósito e ser eficiente.
- **Leitura de Jogo e Antecipação:** Antecipar a direção e o tipo de arremesso do adversário, movendo-se preventivamente para o local certo.
- **Treinamento Contínuo:** A movimentação do goleiro exige prática constante para aprimorar a técnica, a velocidade e a coordenação.

Exercícios para Aprimorar a Movimentação:

- **Deslocamento Lateral com Cones:** Marcar cones em linha e praticar o deslocamento lateral rápido entre eles, em diferentes direções.
- **Exercícios de Avanço e Recuo:** Praticar avanços e recuos controlados, alternando com deslocamentos laterais.
- **Treino de Reação com Bolas Lançadas:** Pedir para um treinador ou companheiro lançar bolas em diferentes direções e alturas, forçando o goleiro a se deslocar rapidamente e defender.
- **Circuito de Agilidade:** Criar um circuito com cones, barreiras baixas e outros obstáculos para treinar a agilidade, a velocidade e a coordenação dos movimentos do goleiro.
- **Simulações de Jogo:** Treinar a movimentação em situações simuladas de jogo, com arremessadores e diferentes tipos de ataque, para aplicar os deslocamentos de forma contextualizada.

Erros Comuns na Movimentação do Goleiro:

- **Pés Pesados e Lentos:** Dificultam a agilidade e a velocidade dos deslocamentos.
- **Cruzar as Pernas no Deslocamento Lateral:** Compromete o equilíbrio e a prontidão.
- **Movimentos Descoordenados:** Falta de sincronia entre pernas, braços e tronco.
- **Reações Lentas:** Demora para iniciar o movimento de deslocamento em resposta ao arremesso.
- **Ficar "Plantado" no Centro do Gol:** Não se movimentar o suficiente para acompanhar a bola e reduzir os ângulos.
- **Avançar ou Recuar em Excesso ou no Momento Errado:** Criar espaços desnecessários no gol.

Defesa:

A defesa do goleiro é a ação de impedir que a bola entre no gol, utilizando diversas partes do corpo para bloquear o arremesso.

A defesa do goleiro de handebol é a ação primordial e determinante para evitar que a equipe adversária marque gols. É a última linha de defesa e, muitas vezes, a diferença entre a vitória e a derrota.

A defesa eficaz do goleiro não é apenas sobre reflexos rápidos, mas sim uma combinação complexa de técnica, posicionamento, movimentação, leitura de jogo e atributos mentais.

Objetivo Principal da Defesa do Goleiro:

O objetivo principal da defesa do goleiro é impedir que a bola ultrapasse completamente a linha do gol, evitando que a equipe adversária some pontos. Para alcançar este objetivo, o goleiro utiliza diversas técnicas e estratégias, adaptando-se a cada situação de arremesso.

Princípios Fundamentais da Defesa do Goleiro de Handebol:

- **Posicionar-se na Linha da Bola:** Como já detalhado anteriormente, estar sempre na linha imaginária entre a bola e o centro do gol é o princípio básico do posicionamento, e consequentemente, da defesa. Isso otimiza a área de cobertura.
- **Reduzir Ângulos de Arremesso:** Avançar no momento certo, quando possível e seguro, diminui os espaços disponíveis para o arremessador acertar o gol.
- **Reagir Rapidamente:** A velocidade de reação é crucial. O tempo entre o arremesso e a defesa é mínimo, exigindo reflexos apurados e tomadas de decisão instantâneas.
- **Utilizar o Corpo Inteiro:** O goleiro usa diversas partes do corpo para defender: mãos, braços, pernas, tronco e até os pés. Cada parte tem sua função em diferentes tipos de defesa.
- **Manter o Equilíbrio:** Uma base sólida e equilibrada é essencial para executar os movimentos de defesa com eficácia e para se reposicionar rapidamente após cada ação.
- **Antecipar o Arremesso:** Ler a linguagem corporal do arremessador, a trajetória da bola e as intenções do ataque adversário permite antecipar o tipo de arremesso e se preparar para a defesa.
- **Ser Agressivo (no bom sentido):** Em muitas situações, ser proativo e ir "ao encontro" da bola, em vez de apenas reagir

passivamente, pode ser mais eficaz para bloquear o arremesso.

- Repor a Bola em Jogo Rapidamente: Após a defesa, a reposição rápida e precisa da bola para um companheiro de equipe inicia o contra-ataque, transformando a defesa em ataque.

Tipos de Defesa do Goleiro de Handebol (Classificação por Área/Trajatória do Arremesso e Parte do Corpo Utilizada):

As defesas podem ser categorizadas de diversas formas. Uma forma útil é combinando a área do gol a ser defendida e a parte do corpo mais eficaz para cada situação:

Defesa Alta:

Defesa de arremessos altos, utilizando as mãos e braços elevados para interceptar a bola.

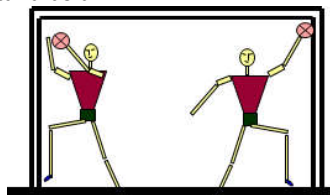


Figura 212: Defesa Alta

Defesa Baixa:

Defesa de arremessos rasteiros, utilizando as pernas e os pés para bloquear a bola.

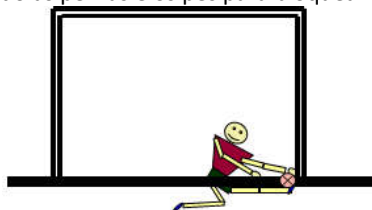


Figura 213: Defesa Baixa

Defesa Frontal:

Utilizada para arremessos frontais, o goleiro se posiciona à frente da bola e usa o corpo para bloquear.

Defesa Lateral:

Deslocar-se lateralmente para defender arremessos nas laterais do gol, utilizando o corpo e os braços para fechar o ângulo.

Defesa com as Mãos e Braços (Defesa Alta):

A defesa com as mãos e braços é utilizada para defender arremessos altos e médios.

As mãos devem estar abertas e firmes, direcionadas para a bola, com os braços semi-flexionados para absorver o impacto e direcionar a bola para fora da baliza.



Figura 214: Defesa com as mãos

Defesa com o Corpo (Bloqueio com o Corpo):

Utilizar o corpo todo para aumentar a área de defesa, incluindo peito, ombros e pernas.



Figura 215: Defesa com o corpo

Em situações de curta distância ou para arremessos centrais, o goleiro pode utilizar o corpo para bloquear o arremesso, projetando o corpo à frente, fechando o ângulo e diminuindo o espaço para o arremessador.

Defesa com as Pernas e Pés (Defesa Baixa):

Utilizar os pés para defender arremessos rasteiros ou laterais, especialmente quando a bola está próxima ao chão.



Figura 216: Defesa com pernas e pés

A defesa com as pernas e pés é utilizada para defender arremessos rasteiros e bolas no canto inferior da baliza.

As pernas são estendidas lateralmente ou frontalmente, dependendo da direção da bola, buscando bloquear a trajetória da bola com os pés, pernas ou joelhos.

Defesa em Situações de 7 metros:

A defesa em tiros de 7 metros exige concentração, leitura do arremessador e reflexos rápidos. O goleiro deve estudar os padrões de

arremesso do adversário, tentar antecipar a direção da bola e reagir rapidamente para realizar a defesa.

Elementos Técnicos Cruciais para Todas as

Defesas:

- Tempo de Reação: A velocidade com que o goleiro reage ao arremesso é fundamental. Treinos de reflexo e exercícios de reação são essenciais para aprimorar este aspecto.
- Antecipação: Ler os sinais do arremessador (movimento do braço, olhar, postura corporal) e antecipar a trajetória da bola pode dar uma "vantagem" ao goleiro, permitindo que ele se mova e se posicione antes mesmo do arremesso ser finalizado.
- Posicionamento das Mãos: As mãos devem estar sempre prontas, abertas e em posição de "concha" ou "copa", com os dedos ligeiramente separados e relaxados, prontos para amortecer e agarrar a bola.
- Utilização Inteligente do Corpo: Saber usar diferentes partes do corpo (mãos, braços, pernas, tronco, pés) de forma coordenada e eficaz para cada tipo de arremesso.
- Equilíbrio e Base Sólida: Manter o equilíbrio durante todos os movimentos e defesas é crucial para garantir a eficácia e a prontidão para o próximo arremesso.
- Olhar Fixo na Bola: A concentração visual na bola desde o momento do arremesso até a defesa é imprescindível para acompanhar a trajetória e reagir no tempo certo.

Aspectos Táticos que Influenciam as Defesas:

- Posicionamento da Defesa: A barreira defensiva (jogadores de linha na defesa) influencia diretamente os tipos de arremesso que chegam ao goleiro. Uma defesa bem postada força o ataque adversário a arremessar de ângulos mais difíceis ou de posições menos favoráveis, facilitando o trabalho do goleiro.
- Tipo de Arremessador: Conhecer as características dos arremessadores adversários (jogadores de linha de fundo, pontas, pivôs, armadores) e suas tendências de arremesso (força, precisão, tipos de arremesso preferidos, lado dominante) ajuda o goleiro a se preparar e antecipar suas ações.
- Estratégia Ofensiva Adversária: Entender o esquema tático do ataque adversário (jogadas ensaiadas, infiltrações, contra-ataques) permite ao goleiro se posicionar e se preparar para os tipos de arremesso mais prováveis em cada situação de jogo.

- Comunicação com a Defesa: A comunicação constante entre o goleiro e a defesa é fundamental. O goleiro pode orientar a defesa sobre o posicionamento, alertar sobre jogadores infiltrando-se e ajustar a estratégia defensiva em tempo real.

Aspectos Mentais da Defesa do Goleiro:

- Concentração: Manter o foco e a concentração durante toda a partida, mesmo em momentos de menor ação, é essencial para estar pronto para reagir quando for exigido.
- Confiança: Acreditar na sua capacidade de defender, mesmo após sofrer gols, é crucial para manter a motivação e a performance em alto nível.
- Resiliência: Lidar com os erros e gols sofridos de forma positiva, aprendendo com eles e "virando a página" rapidamente para se concentrar na próxima defesa.
- Tomada de Decisão Sob Pressão: Em frações de segundo, o goleiro precisa decidir qual técnica de defesa utilizar, como se posicionar e como reagir ao arremesso. A capacidade de tomar decisões rápidas e corretas sob pressão é fundamental.

Treinamento e Exercícios para Aprimorar as Defesas:

- Treinos de Reflexo: Exercícios específicos para aprimorar a velocidade de reação, como lançamentos de bolas rápidas e de curta distância, uso de luzes estroboscópicas ou máquinas de lançamento de bolas.
- Exercícios de Posicionamento e Deslocamento: Treinar os deslocamentos laterais, avanços e recuos, e o posicionamento em relação à bola e ao arremessador em diferentes situações.
- Simulações de Arremessos Diversificados: Praticar defesas contra diferentes tipos de arremesso (alto, médio, baixo, lateral, frontal, com efeito, de diferentes distâncias e ângulos), simulando situações reais de jogo.
- Treinamento Específico por Parte do Corpo: Realizar exercícios focados no aprimoramento da técnica de defesa com cada parte do corpo (mãos, pernas, pés, tronco).
- Treino Tático com a Defesa: Integrar o treinamento do goleiro com o treinamento da defesa, praticando situações de jogo em que a defesa e o goleiro precisam trabalhar

em conjunto, ajustando o posicionamento e a estratégia defensiva.

- Análise de Vídeos de Jogos: Assistir a vídeos de jogos próprios e de goleiros profissionais, analisando as técnicas de defesa, o posicionamento e a tomada de decisão em diferentes situações.

Erros Comuns na Defesa do Goleiro:

- Posicionamento Inadequado: Não estar na linha da bola, abrir ângulos desnecessários no gol, posicionar-se muito à frente ou muito atrás da linha de 6 metros em momentos inadequados.
- Reação Lenta: Demorar para iniciar o movimento de defesa, perdendo tempo de reação crucial.
- Técnica de Defesa Incorreta: Utilizar técnicas inadequadas para o tipo de arremesso (ex: tentar defender um arremesso rasteiro com as mãos altas).
- Falta de Equilíbrio: Perder o equilíbrio durante a defesa, comprometendo a eficácia e a prontidão para o próximo arremesso.
- Olhar Desfocado da Bola: Não acompanhar a trajetória da bola com o olhar durante todo o arremesso, perdendo informações visuais importantes.
- Movimentos Desnecessários: Realizar movimentos excessivos ou descoordenados, gastando energia e tempo de reação desnecessariamente.
- Desmotivação Após Sofrer Gols: Permitir que gols sofridos afetem a confiança e a performance nas defesas seguintes.

Ações Técnicas Ofensivas do Goleiro de Handebol

As Ações Técnicas Ofensivas do Goleiro de Handebol são, por vezes, subestimadas, mas tornaram-se cada vez mais importantes no handebol moderno.

Embora a principal função do goleiro seja defender, a sua participação no ataque pode ser decisiva para iniciar contra-ataques rápidos e até mesmo marcar gols diretamente. Vamos explorar as principais ações ofensivas do goleiro:

Nas técnicas ofensivas, deve ser um grande passador de longa distância. Conhecer e treinar as técnicas individuais de cada jogador de campo, com passes rápidos, curtos e executados com qualidade e precisão, pode iniciar ataques de muito êxito, garantindo um contra-ataque rápido e efetivo para sua equipe.

Ofensivamente, o goleiro de handebol deve buscar **recuperar a posse de bola**, realizar uma **rápida reposição da bola**, fazer os lançamentos de contra-ataque e também **participar**

no ataque como jogador de linha, apoiando a equipe na saída de bola e gerando, assim, superioridade numérica no ataque. Portanto, o goleiro tem efetiva participação durante todo o jogo.

Reposição de bola

Quando o goleiro agarra a bola, a reposição pode ser feita com as mãos ou com os pés. Caso a bola saia pela linha de fundo, tocada por um dos jogadores da equipe que ataca, a reposição será feita por tiro de meta. Um jogador de defesa ou o goleiro coloca a bola no ângulo da área de meta e chuta a bola para um companheiro.

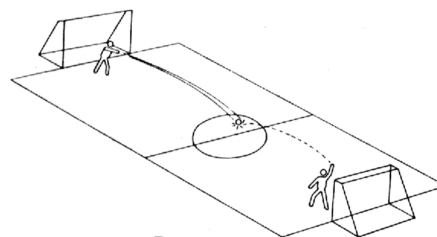


Figura 217: Reposição de Bola

Saídas de Baliza

A saída de baliza é uma situação constante e deve ser rápida e sem hesitação, tendo como objetivo tirar o espaço de remate do adversário. Para isto o goleiro deve "aumentar" o seu tamanho, utilizando os braços e pernas, para no momento adequado tentar manter a bola sob seu controle.

Nas situações em que o goleiro tiver que sair da área, deve definir rapidamente a jogada, eliminando a situação de perigo ou iniciando uma situação de contra-ataque. Para isto o goleiro deve ter a consciência de que atualmente ele pode-se tornar um libero na sua equipe.

Podemos classificar em duas as saídas de baliza, sendo a saída baixa aquela realizada em queda lateral, ou aquela realizada com uma postura de contenção em posicionamento de defesa em pega baixa e a saída alta que utilizamos em duas situações: a primeira para interceptar bolas que descrevem trajetória alta sobre a área, realizando a defesa em pega alta ou em defesa em punhos (socar a bola); a segunda quando o goleiro sai da área para jogar com os pés.

Lançamento para o Contra-Ataque

O lançamento é a ação ofensiva mais importante do goleiro. Depois de uma defesa bem-sucedida, ele tem a responsabilidade de iniciar o contra-ataque com um passe preciso e rápido para um companheiro de equipe em posição de ataque.

Técnica: O goleiro deve segurar a bola com firmeza e, com um movimento rápido do braço, lançar a bola por cima dos adversários em direção ao seu companheiro de equipe. O passe

deve ter a força e a trajetória corretas para que o atacante possa recebê-lo em velocidade, sem perder o ritmo de corrida.

Participação em Jogadas Ofensivas

Em algumas situações de jogo, o goleiro pode se juntar ao ataque. Essa ação é mais comum quando a equipe precisa de um jogador a mais para criar superioridade numérica.

Técnica: O goleiro se posiciona como um jogador de linha, geralmente como um pivô, para abrir espaço para os arremessadores de longa distância. Embora seja uma ação ofensiva, é arriscada, pois o gol fica desprotegido.

Arremessos de Longa Distância

Em situações raras, como nos minutos finais de um jogo, o goleiro pode arremessar diretamente para o gol adversário se a meta estiver vazia.

Técnica: O goleiro utiliza a mesma técnica de arremesso dos jogadores de linha, com a diferença de que ele arremessa de uma distância muito maior, exigindo mais força e precisão.