

8º ANO

O campo de futebol

- **Arco-penal:** Delimitada por uma meia circunferência. Determina a distância a que os jogadores não envolvidos em penalidades devem permanecer durante a cobrança de falta.
- **Área de meta:** Também conhecida como pequena área. Determina os limites da cobrança de tiros-de-meta e de tiros-livres indiretos.
- **Área penal:** Também conhecida como grande área. Determina o espaço em que é permitido ao goleiro usar as mãos para defender a bola.
- **Linha Lateral:** Delimita o espaço do campo. Caso a bola ultrapasse essa linha, deve ser marcada a falta e deve haver a cobrança de lateral.
- **Linha de Meta:** Também conhecida como linha de fundo. Delimita o espaço do campo. Quando ultrapassada sem passar pelo gol, é marcada a falta e é cobrado o escanteio ou o tiro-de-meta.
- **Círculo Central:** Delimita o espaço do toque inicial da bola.
- **Ponto Central:** É uma marca, no centro do círculo central, onde a bola deverá ficar para receber o primeiro toque.
- **Linha de meio-campo:** Divide o campo ao meio, delimitando as áreas de cada equipe.
- **Tiro penal:** Também conhecida como marca do pênalti. Determina a distância para a cobrança de pênaltis.

As regras do futebol

1. Cada partida tem 90 minutos e é dividida em dois tempos de 45 minutos cada.
2. O jogo é supervisionado por um árbitro.
3. É proibido o uso das mãos para o manejo da bola. Podem, entretanto, serem usados os pés, as pernas, o tronco e a cabeça.
4. Para evitar que os jogadores do time adversário fiquem apenas na área penal do lado adversário, foi criada a regra do impedimento. Ela consiste em impedir ou invalidar um gol que tenha sido feito por um jogador quando não há pelo menos dois jogadores da outra equipe entre ele e a linha de fundo adversária.
5. O vencedor da partida é aquele que conseguir fazer o maior número de gols.
6. Em caso de desempate, podem ser feitas duas prorrogações de 15 minutos ao final dos tempos.
7. Quando um jogador comete faltas, ele pode receber um cartão amarelo ou um cartão vermelho. Se receber dois cartões amarelos ou um cartão vermelho em uma partida, ele é expulso do jogo.
8. Caso um jogador execute alguma agressão física sobre um adversário, o juiz deve marcar pênalti a favor do time adversário.
9. Quando a bola sai do campo pela linha de fundo, é cobrado escanteio se o último jogador a tocá-la estava na defensiva, e é cobrado tiro de meta se o último jogador a tocá-la estava no ataque. Nesse caso, o escanteio é a favor do time atacante e o tiro de meta, a favor do time da defensiva.

Qualidades exigidas em um jogador de Futebol

Cada jogador tem suas características pessoais, mas há alguns pontos que o tornam diferentes entre um e outro. Esses pontos determinam as habilidades de cada um e são muito importantes para o sucesso da equipe.

Então, é necessário que o jogador tenha e aprimore as seguintes qualidades:

- **Técnica** – ter precisão nos chutes e nos passes, saber lidar com os dribles, saber cobrar faltas, ter agilidade na hora de defendê-la (goleiro) etc.;
- **Física** – potência, coordenação e equilíbrio são o que determinam a mecânica de cada jogador. Se tem potência, tem velocidade; a coordenação lhe permite uma visão mais ampla do que ocorre ao seu redor; e o equilíbrio mantém sua atividade;
- **Mental** – ter autoconfiança, determinação e ser audacioso são virtudes comuns aos melhores jogadores. Sem qualquer uma dessas características, jogar com destreza torna-se mais difícil.

Todo jogador de futebol, seja iniciante ou profissional, tem em si as quatro técnicas básicas para a prática do esporte, que são:

- **Controlar a bola** – ter o controle da bola é o mesmo que saber dominá-la, tendo em mente que, se feito de forma apropriada, será bem-sucedido. O controle pode ser com o jogador parado ou em movimento;
- **Conduzir a bola** – mover a bola pelo campo é o que vai determinar o objetivo final: o gol. A forma com que isso é feito, entre dois pontos dentro do campo, vai de cada jogador, mas ele sabe que não está sozinho, portanto, deverá contar com seus parceiros de time, usando outras habilidades relacionadas;
- **Passar a bola** – durante a condução, é muito difícil e raro um jogador sair de sua linha de defesa e se dirigir até o outro lado do campo e marcar o gol. Ele precisa trocar passes, lançando a bola para seu parceiro e assim por diante;
- **Chute a gol** – esse é o objetivo de todos os jogadores de linha, procurando marcar ponto ao “colocar a bola na rede”. O que nem sempre acontece, devido a diversos fatores que não dependem somente do jogador que a chutou.

Marcar ou fazer gols é a meta principal numa partida de futebol. O objetivo é sair vitorioso, portanto, quanto mais gols se faz sobre o adversário, melhor. Sem mencionar que o gol é o que faz disparar a alegria dos torcedores

Fundamentos Técnicos no Futebol

Os fundamentos técnicos, ou técnicas especiais, envolvem habilidades pessoais, mas que dão destaque e maior eficiência ao jogador, se arduamente treinadas. São elas:

- **Cabeceio** – o jogador cabeceia a bola quando: vai fazer ou receber um passe ou tentar o gol. É essencial para ações de defesa ou ataque;
- **Voleio** – é quando o jogador aproveita uma bola aérea e a chuta para o gol, antes que a bola bata no chão, elevando e virando seu corpo na mesma direção da perna que chuta. Semivoleio é se a bola tocar no chão uma vez;
- **Técnicas de defesa** – envolve: tomar a bola do adversário, interceptar passes do adversário e duelar pela bola dentro dos limites permitidos pelas regras;
- **Finta** – ou drible, é útil no sentido de transpor o adversário para continuar no ataque com a bola nos pés. Pode ser feita também sem a bola, quando o jogador se desvencilha do adversário para obter vantagem numa jogada.

Fundamentos técnicos para goleiros de Futebol

Os goleiros estão em uma posição na qual as técnicas citadas acima não cabem muito bem. Pelo contrário, ele deve ter habilidades para defender-se de todas elas e, conseqüentemente, defender o gol.

A preparação destes profissionais, apesar de ser feita nos mesmos treinos, deve ser diferenciada, para isso existe o **preparador de goleiros**, que é um profissional especializado em treinos técnicos para goleiros. Reflexos, agilidade, explosão muscular, posicionamento e estratégia e situações específicas como cobranças de pênaltis são coordenadas pelo preparador de goleiros.

BASQUETEBOL

Regras do basquetebol

Todo esporte precisa ter regras para organizá-lo e orientar o comportamento de cada equipe, promovendo uma competição justa. E com o basquete não é diferente! Veja agora quais são as regras do basquetebol e entenda como funcionam os seus jogos:

- Uma partida de basquete tem duração de 40 minutos, sendo que esse tempo é dividido em quatro blocos de dez minutos. Nas competições de NBA, essa configuração é um pouco diferente: são quatro tempos de doze minutos, totalizando 48.
- Três árbitros supervisionam cada lance da partida.
- Cada jogador tem o direito de cometer até cinco faltas, sendo eliminado caso ultrapasse essa marca. Essa é outra regra que muda um pouco na NBA, já que lá os jogadores têm a permissão de cometer até seis faltas, uma a mais.

- Os atletas podem usar exclusivamente as mãos para manejar a bola de basquete, no entanto, é proibido segurar a bola e dar mais de dois passos com ela. Se o mesmo jogador quiser fazer um percurso mais longo pela quadra, deverá ir quicando a bola.
- É proibido executar um drible seguido do outro.
- O jogo de basquete começa oficialmente no momento em que um dos três árbitros lança a bola para cima. Quando isso acontece, os jogadores das duas equipes estão no círculo central da quadra, e já começam a disputar pela bola tentando ficar com a vantagem em relação ao outro time.
- Cada time tem o objetivo de fazer com que a bola atravesse o cesto da equipe adversária. As cestas de campo valem dois pontos cada uma, enquanto as cestas provenientes do chamado lance livre valem um ponto. Na quadra de basquete, existe uma demarcação chamada de “linha dos três pontos”. Quando a cesta é feita de trás dessa linha, ela vale três pontos.
- A Regra dos 3 Segundos proíbe o jogador que esteja com a bola de permanecer na área restrita ao time adversário por mais de três segundos
- A Regra dos 5 Segundos determina que quando um jogador está sendo marcado pelos oponentes só pode manter a posse da bola por no máximo cinco segundos.
- A Regra dos 8 Segundos é uma das que mais contribuem com o movimento e a dinâmica de jogo. De acordo com ela, a partir do momento em que uma das equipes recebe a bola em sua zona de defesa, precisa conduzi-la até a sua área de ataque em, no máximo, 8 segundos!
- A Regra dos 24 Segundos, junto com a anterior, faz com que esse esporte tenha agilidade! Ela estabelece que o time que detenha a posse de bola tente lançá-la ao cesto adversário em até 24 segundos.

Perceba que dizer que um jogo é dividido em tempos de dez minutos pode dar a impressão de que a sua dinâmica fica prejudicada dentro da quadra, mas não é o caso, já que as regras determinam que tudo aconteça muito rapidamente.

FUNDAMENTOS

Os **fundamentos técnicos do Basquete** são: Controle do Corpo, Manejo de bola, Drible, Passe, Arremesso, Bandeja, Jump e Rebote.

O **Controle do Corpo** ou **Manejo do Corpo** é muito importante para realizar os movimentos do Basquetebol. O Controle do Corpo é importante tanto nos movimentos de defesa, quanto nos movimentos de ataque e não deve ser desprezado nas aulas de iniciação ao Basquetebol.

Alguns movimentos de **Controle do Corpo** que devem ser **treinados** no Basquete são:

- Giros
- Fintas
- Corridas com várias mudanças de direção
- Correr de frente, correr de costas e correr lateralmente
- Paradas Bruscas (interromper bruscamente o deslocamento após uma corrida, serve para dificultar a marcação da defesa adversária)

O Manejo de Bola no Basquetebol

O **Manejo de Bola** é o Fundamento do Basquetebol que tem como objetivo desenvolver a habilidade de **Controle de Bola** em diversas situações.

Alguns movimento de **Manejo de Bola** que devem ser **treinados** no **Basquetebol** são:

- Rolar a bola
- Quicar a bola
- Segurar a bola
- trocar a bola de mãos
- lançar a bola de um lado para o outro do corpo por cima da cabeça
- lançar a bola de trás para frente do corpo por cima da cabeça
- lançar ou passar a bola por entre as pernas
- passar a bola envolta do corpo (na altura dos joelhos e na altura da cintura)

O **Drible** é um dos Fundamentos do Basquetebol mais utilizados durante uma partida, é o ato de **quicar a bola** com uma das mãos. O **Drible** é usado para que o jogador de Basquete possa se deslocar com a posse de bola.

Uma **dica simples** que sempre deve ser observada na **execução do Drible** é que o jogador que está Driblando sempre deve manter à frente a perna contrária da mão que está Driblando:

- **Drible com a mão direita, perna esquerda à frente.**
- **Drible com a mão esquerda, perna direita à frente.**

Quais são os tipos de drible do Basquetebol?

1 – Drible Alto ⇒ Também chamado de **Drible de Velocidade**, pois é utilizado quando o jogador de Basquete está sem marcação e pode se deslocar em velocidade. No Drible Alto a bola é impulsionada mais à frente do corpo.

2 – O Drible Baixo ⇒ Também chamado de **Drible de Proteção**, pois esse tipo de Drible é utilizado quando há uma marcação próxima do jogador que está com a bola, dessa forma ele precisa Driblar para protegendo a bola de seu marcador. Nesse tipo de Drible há uma maior flexão das pernas e a bola fica sempre protegida pelo corpo do jogador.

Dicas para execução do Drible

- Drible sempre de cabeça erguida (olhando seu marcador e a movimentação dos outros jogadores)
- Drible empurrando a bola para baixo (não bata na bola)
- Durante o Drible não deixe a bola subir além da altura da sua cintura

Para que serve o Drible?

- Para se desvencilhar de um marcador
- Para ajustar a posição do corpo para realizar um arremesso ou passe
- Para proteger a bola diante de um marcado
- Para se deslocar em velocidade com a bola
- O **Passe no Basquete** é o ato de lançar a bola para uma jogador da mesma equipe. É um fundamento de ataque usado para deslocamento da equipe.

Quais são os tipos de Passe do Basquetebol?

1 – O Passe de Peito ⇒ O Passe de Peito é o tipo de Passe mais comum no Basquete, é uma passe para curtas e médias distâncias, é uma passe rápido e a bola segue uma trajetória reta.

2 – O Passe Picado ou Quicado ⇒ O Passe Picado no Basquete é utilizado em curtas distâncias, nesse tipo de passe a bola toca o solo antes de alcançar o companheiro.

- **3 – O Passe por cima da Cabeça** ⇒ O Passe por cima da cabeça no Basquete é realizado em curtas distâncias, lançando a bola por cima do marcador.
- **4 – O Passe de Ombro** ⇒ O Passe de Ombro no Basquete é utilizado para alcançar longas distâncias, muito utilizado em jogadas de contra-ataque, quando se quer realizar um passe longo para pegar a defesa adversária desarrumada.
- *“Ao contrário do Handebol, o passe de ombro no Basquetebol é realizado com as duas mãos.”*
- **5 – O Passe de Gancho** ⇒ O Passe de Gancho no Basquete é utilizado em grandes distâncias, é uma tipo de passe com pouco precisão.

O **Arremesso** no Basquete é uma ação de ataque que tem como objetivo realizar uma cesta (pontos).

Quais são os tipos de arremesso no Basquetebol?

1 – Arremesso com uma das mãos ⇒ É o tipo de arremesso mais comum no Basquete. É executado colocando a mão principal embaixo da bola e a outra mão do lado para dar apoio. A bola deve ser lançada para cesta usando somente a mão que está embaixo da bola. O Arremesso com uma das mãos também pode ser realizado com Salto.

Dicas de execução do Arremesso com uma das mãos:

- Se você arremessa com a **mão direita**, sua **perna direita** deve ficar um pouco à frente, o mesmo serve para arremesso com a mão esquerda
- **Flexione** um pouco as pernas no início do arremesso
- O **Cotovelo** da mão que vai arremessa deve ficar apontando para cesta
- **Olhe para cesta**
- Flexionar o punho no final do arremesso
- Lance bola em uma **trajetória parabólica**

Arremesso de Bandeja no Basquetebol

A **Bandeja** é uma dos Fundamentos do Basquetebol mais comuns, é um tipo de **Arremesso** realizado em **deslocamento**, próximo a cesta e com salto.

Quais são Os Tipos de Bandeja no Basquetebol?

Bandeja com posse de bola ⇒ É quando Jogador vem Driblando, se aproxima da cesta, segura a bola, realiza dois passos e salta em direção a cesta, lançando a bola.

Bandeja sem a posse da bola ⇒ É quando o jogador recebe a bola já próximo a cesta e faz a Bandeja sem realizar o Drible.

O Fundamento Jump No Basquetebol

O **Jump** é um tipo de Arremesso do Basquete realizado com **Salto**. O Jump pode ser realizado em deslocamento ou parado e a bola deve ser lançada no momento que o jogador atinge a maior altura no salto.

Fundamento Rebote no Basquetebol

O **Rebote** no Basquete é o ato de pegar a bola após um Arremesso **não convertido**.

Quais são os tipos de Rebote no Basquetebol?

Rebote Defensivo ⇒ Também chamado de Rebote de Defesa é quando um jogador da equipe que está defendendo pega o Rebote após um Arremesso não convertido da equipe adversária.

Rebote Ofensivo ⇒ Também chamado de Rebote de Ataque é quando um jogador da equipe que está atacando pega o Rebote após um Arremesso não convertido da sua própria equipe.

Voleibol

Regras do voleibol

As principais regras do vôlei são:

- Cada equipe possui um técnico;
- Uma partida é constituída de 5 sets;
- Não existe tempo pré-determinado para cada set;
- Cada set tem um máximo de 25 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos;
- Em caso de empate no set no final (24 x 24), a partida continua até que a diferença de dois pontos seja atingida (26 x 24, 27 x 25, etc.);
- Após o saque, a equipe só pode tocar três vezes na bola;
- Ganha a equipe que vencer três sets;
- Se houver empate nos sets (2x2) o 5º set será decisivo.

• Quantos jogadores tem o voleibol?

O **vôlei de quadra** é formado por duas equipes com 6 jogadores em cada. No total, são 12 jogadores. Existem ainda 6 jogadores reserva.

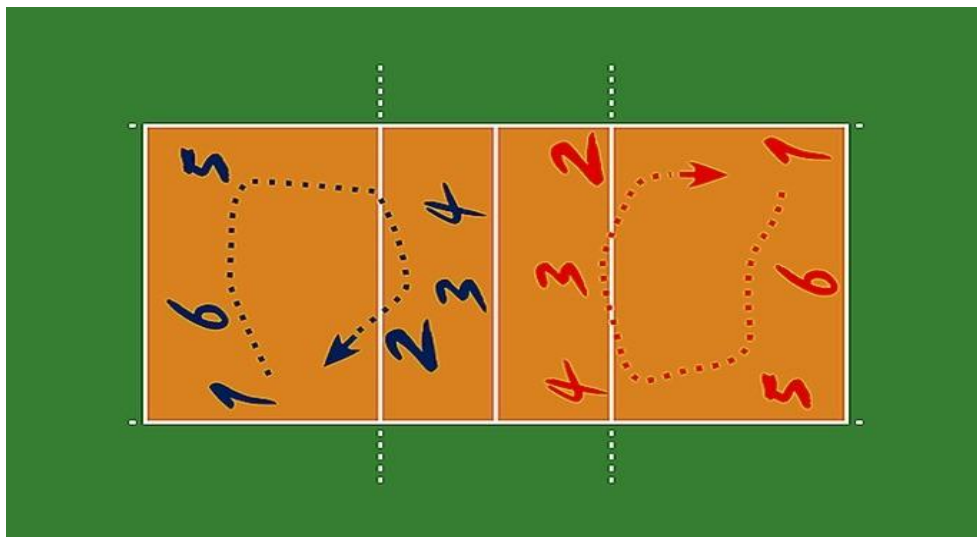
Além do vôlei de quadra, há também o **vôlei de praia**. Diferente da quadra, o de praia é jogado na areia e contém somente quatro jogadores, sendo dois de cada equipe.

OBS. (CAPÍTULO 2 PARTICIPANTES 4.1.1 Para uma partida, a equipe pode ser composta por até 12 jogadores além de: • Comissão Técnica: um técnico, e até dois assistentes técnicos; • Corpo médico: um fisioterapeuta e um médico Somente aqueles relacionados na súmula do jogo podem entrar na área de competição e na área de controle, assim como participar do aquecimento oficial e da partida. Para as Competições da FIVB, Mundiais e Competições Oficiais na categoria adulta, até 14 jogadores podem ser registrados na súmula e jogar a partida.)

Posições do voleibol

Cada jogador tem uma posição dentro da quadra, a qual apresenta uma ordem de rotação:

- 3 jogadores posicionam-se perto da rede;
- 3 jogadores posicionam-se na linha de trás.



Quando se comete faltas no vôlei?

As regras do vôlei incluem diversas faltas no saque, ataque, passe de bola, toques, posição, rotação de jogadores, dentre outros. Alguns exemplos de falta são:

- **Dois Toques:** quando um jogador toca a bola duas vezes consecutivas ou a bola bate em várias partes de seu corpo.
- **Quatro Toques:** quando a equipe toca na bola quatro vezes antes de enviá-la aos adversários.
- **Toque apoiado:** quando um jogador se apoia em outro da sua equipe. Também é considerado falta se ele se apoia em alguma estrutura ou objeto dentro da área de jogo para golpear a bola.
- **Rotação:** se a rotação entre os jogadores não acontecer de maneira correta na hora do saque, a equipe comete falta.
- **Rede:** se jogar a bola entre o espaço das duas antenas próximas da rede, o jogador cometerá falta.

Fundamentos do vôlei

Os fundamentos do vôlei são:

- Saque
- Recepção
- Levantamento
- Ataque
- Bloqueio

Cada jogada do vôlei tem início com os **sques**. O sacador, como é chamado o jogador que lança a bola, tem que arremessar a bola por cima da rede e dentro da quadra de seu adversário. Se ele ultrapassar o limite, a bola vai retornar para seu adversário sacar. Note que quando a bola toca no chão do time adversário, ocorre a marcação de pontos.

A chamada "zona de saque" representa o local onde o jogador (sacador) deve permanecer para lançar a bola. Trata-se de uma área de 9 metros de largura situada após cada linha de fundo. Os jogadores recebem o saque através do fundamento da **recepção**, geralmente feita através de recursos como a manchete ou o toque.

Os **levantadores**, como o próprio nome já indica, levantam a bola com a ponta dos dedos. Em seguida, passam aos atacantes que tentam marcar ponto ao lançar para o campo adversário.

Os **atacantes** colocam muita força na jogada e com um grande salto objetivam tocar o chão da equipe adversária para fazer o ponto.

Os adversários podem, no entanto, realizar um **bloqueio** ou defesa para que a bola volte e toque no chão da equipe que atacou.

Observe que os bloqueios são realizados por dois ou mais jogadores que estão posicionados próximos da rede. Sendo assim, para se defender contra o ataque do adversário eles saltam no mesmo momento.

Curiosidades sobre o vôlei

- Os primeiros jogos de vôlei foram realizados com uma bola constituída por uma câmara de bola de basquete coberta de couro. Hoje ela é geralmente mais leve e feita de couro sintético.

- A primeira quadra de voleibol tinha cerca de 15 metros de comprimento por 7,60 metros de largura. Atualmente, a quadra mede 18 metros por 9 metros.
- A primeira rede de vôlei possuía uma altura de 1,98 m (do chão ao bordo superior). Atualmente, ela é colocada a 2,43 metros do solo para os homens e 2,24 metros para as mulheres.
- Inicialmente, a rede tinha um comprimento aproximado de 8,3 metros. Já hoje, ela possui 9,5 a 10 metros de comprimento.
- Dia 27 de junho é comemorado o “Dia Nacional do Vôlei”.

HANDEBOL

As regras do handebol

1. Cada partida tem duração de 60 minutos, sendo dividida em dois tempos de 30 minutos. Em caso de empate, prorroga-se o jogo, com dois tempos de 5 minutos
2. O jogo é supervisionado por dois árbitros
3. Tendo a posse da bola, o jogador tem o direito de dar apenas três passos. Em seguida, deve fazer algum movimento para passar a bola adiante
4. É permitido que o jogador se desloque com a bola por mais de três passos quando ela é quicada continuamente no chão, como em um jogo de basquete
5. É permitido a um jogador tomar a bola de um jogador adversário usando apenas uma mão e mantendo-a aberta. Não é permitido arrancar a bola da mão do adversário
6. É permitido bloquear um jogador adversário com o próprio corpo. Caso o jogador use de agressões físicas, como puxões e empurrões, para impedir que o adversário faça gol, o juiz deve marcar um tiro de 7 metros, que é semelhante ao pênalti do futebol
7. É proibida a permanência de um jogador na área do goleiro. É permitido, entretanto, que ele dê um salto e lance a bola enquanto está no ar

A estrutura e as linhas de uma quadra de handebol

- Linhas laterais e linhas de fundo: Delimitam a quadra
- Linha dos 4 metros: Limita a atuação do goleiro durante cobranças de tiros de 7 metros
- Linha dos 6 metros: Determina a área do goleiro
- Linha dos 7 metros: Orienta a posição de um tiro de 7 metros
- Linha dos 9 metros: Usada em cobranças de faltas, permite a formação de barreiras de defesa

O que é e quais são os Fundamentos do Handebol?

Os Fundamentos técnicos do Handebol são as técnicas e movimentos utilizados para jogar Handebol. Os principais Fundamentos Técnicos do Handebol são: a Empunhadura, a Recepção, o Passe, o Arremesso, o Drible e a Finta.

Fundamento Empunhadura no Handebol

A Empunhadura é um dos fundamentos mais básicos do Handebol, trata-se do ato de segurar a bola de Handebol com uma das mãos. A Empunhadura correta no Handebol é feita segurando a bola na palma da mão e apertando (fazendo pressão) com as pontas dos dedos.

Dica de execução: A pressão exercida pelos dedos polegar e mínimo é muito importante para a realização de uma boa empunhadura.

Fundamento Recepção no Handebol

A Recepção é um dos fundamentos mais simples do Handebol, trata-se do ato de receber (receptionar) a bola. A Recepção no Handebol deve ser feita sempre com as duas mãos paralelas e ligeiramente côncavas (em forma de concha) e voltadas para frente.

Observação: A Recepção no Handebol também pode ser feita com uma só mão.

Fundamento Passe no Handebol

O Passe é um dos principais Fundamentos técnicos do Handebol, o passe é o ato de lançar a bola entre os jogadores de uma mesma equipe.

Quais são os Tipos de Passe no Handebol?

- Passe acima do ombro: conhecido como Passe de Ombro, é o passe mais utilizado num jogo de Handebol, pode ser feito em trajetória reta ou parabólica.

- **Passe em pronação:** O Passe em Pronação no Handebol feito segurando a bola com a palma da mão apontada para baixo e realizando um giro do punho para fora. Pode ser feito com direção lateral ou para trás.
- **Passe por de trás da cabeça:** O passe por trás da cabeça no Handebol é executado exatamente como diz o nome, lançando a bola “por trás da cabeça”, pode ser feito em direção lateral ou diagonal.
- **Passe por de trás do corpo:** O passe por trás do corpo é feito lançando a bola por trás do corpo, pode ser feito em direção lateral ou diagonal.
- **Passe para trás:** É o passe feito na altura da cabeça com extensão do punho jogando a bola para trás.
- **Passe quicado:** É quando a bola toca o solo da quadra uma vez antes de ser recepcionado pelo companheiro de equipe. Esse tipo de passe é utilizado para desviar a bola de um marcado adversário.

Fundamento Arremesso no handebol

O Arremesso é também um dos principais Fundamentos Técnicos do Handebol, é através do arremesso que se marca os gols em um jogo de Handebol. O Arremesso é o ato de lançar a bola em direção ao gol (meta) da equipe adversária.

Quais são os Tipos de Arremessos no Handebol?

- **Arremesso com apoio** – É o tipo de arremesso no Handebol onde um ou os dois pés estão em contato com o solo no momento da execução do arremesso.
- **Arremesso em suspensão** – Nesse tipo de Arremesso o jogador de Handebol realiza um salto e fica com o corpo completamente suspenso no ar no momento da execução do arremesso.
- **Arremesso com queda** – É o tipo de Arremesso no Handebol onde o jogador projeta uma queda após o arremesso. Ao forçar uma queda o jogador de Handebol projeta o corpo e consegue colocar mais potência no arremesso. É um tipo de arremesso muito utilizado entre os pivôs no Handebol.
- **Arremesso com rolamento** – É o tipo de Arremesso onde após o jogador lançar a bola, ele realizado um rolamento, normalmente um rolamento de ombro. É um tipo de arremesso comumente utilizado pelos “Pontas” no Handebol.

Fundamento Drible no Handebol

O Drible é um fundamento básico do Handebol, trata-se do ato de quicar a bola com uma das mãos sem perder o domínio da bola. O Drible pode ser feito com o jogador parado ou em movimento. A principal função do drible no Handebol é a progressão com posse de bola.

Quais são os tipos de Drible no Handebol?

O Drible Alto: É muito usado para deslocamento em velocidade do jogador de Handebol. O Drible alto é bastante utilizado em contra-ataques.

O Drible Baixo: O Drible baixo é basicamente usado para proteger a bola diante de um marcador adversário.

Os objetivos do Drible no Handebol são:

- fintar a defesa
- sair da marcação
- conquistar uma posição de arremesso mais favorável

Fundamento Finta no Handebol

A Finta no Handebol é executada quando um jogador com a posse da bola, ameaça realizar um movimento em determinada direção para enganar e desequilibrar a marcação do adversário e realizar o movimento em outra direção.

São Características Técnicas da Finta no Handebol

- Deslocamento (mudar de um ponto para o outro da quadra)
- Mudança de direção (se deslocar em direções diferentes)
- Troca de Ritmo (do lento para o rápido e do rápido para o lento)

Quais são os Objetivos do Finta no Handebol?

- Passar pela marcação de um adversário

- Desequilibrar um adversário direto
- Desviar a atenção do adversário
- Ganhar superioridade numérica em relação a equipe adversária

São características para uma boa Finta:

- Ter uma boa velocidade de reação
- Ter uma boa velocidade de deslocamento
- Ter um bom equilíbrio
- Ser ágil nas mudanças de direção

Quais são os Tipos de Finta no Handebol?

- Finta de Arremesso
- Finta de Passe
- Finta com deslocamento para direita
- Finta com deslocamento para esquerda