MATÉRIA: EDUCAÇÃO FÍSICA 7° ANO

NOME: N° SÉRIE: DATA:

LEIA O TEXTO E RESPONDA OS EXERCÍCIOS ABAIXO

**ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: HANDEBOL V (TÉCNICAS DEFENSIVAS)**



**Táticas no Handebol**

O handebol é um jogo que exige movimentação constante. Portanto, para que não haja confusão, é importante que toda a equipe saiba movimentar-se conjuntamente dentro da quadra e que cada jogador conheça a própria função. Os técnicos desportivos estudaram e desenvolveram várias maneiras eficientes de uma equipe atacar e defender-se. Estas maneiras são chamadas sistemas táticos.

No handebol, como nos demais desportos coletivos, a preocupação de uma equipe deve ser a de ter a posse de bola durante o maior tempo da partida, para atacar o maior número de vezes seu adversário e marcar gols de que precisa para vencer. O jogador, tão logo tenha completado uma jogada ofensiva, deve estar preocupado em recuperar a bola o mais rápido possível. E isto deve ser feito sempre sem faltas, de forma legal. Para que isso aconteça, o jogador deve dominar perfeitamente os fundamentos defensivos, marcar bem, ser determinado, ter sempre iniciativa no ato de querer tomar a bola, mas sem ser violento com o adversário.

**Técnica Defensiva**

Durante uma partida, as ações defensivas e ofensivas alternam-se de tal forma que pela lógica deverá prevalecer o resultado positivo em favor da equipe que conseguir maior número de tentos e se defender melhor, evitando que o adversário tenha êxito em sua ação ofensiva. Geralmente, a preocupação dos jogadores é com treinamentos ofensivos, descuidando-se muitas vezes dos defensivos, atitude essa que deixará a equipe desequilibrada.

**Como marcar**

. Posição básica defensiva do jogador - Pernas afastadas, um dos pés um pouco avançado, pernas ligeiramente flexionadas, braços levantados acima dos ombros.

. Como se deslocar na posição defensiva - Deslocar-se para frente, para trás e para os lados, evitando cruzar as pernas ou saltar para não perder o equilíbrio caso o adversário faça fintas; antecipar-se no sentido de ocupar espaços, impedindo as progressões e mesmo a passagem do adversário.

. Movimentação constante dos braços - Utilizar os braços e as mãos para se apoderar da bola não dominada pelo adversário, interceptando passes, na disputa da bola rebatida, nas atitudes de defesa dos arremessos.

. Saber fazer uso do corpo para obstruir a ação do adversário - Barrar com o tronco o caminho do adversário, mesmo que ele não esteja com a posse da bola.

**Para ser um bom defensor no Handebol**

I: Analise as habilidades do adversário;

II: Esteja sempre entre o seu adversário e a área de gol;

III: Localize a bola sem perder tempo;

IV: Seja determinado e agressivo, atacando sempre para se apoderar da bola;

V: Movimente-se permanentemente, cubra os espaços, agite os braços, dificultando o trabalho do adversário;

VI: Vigie o adversário, mas não se descuide da bola e do jogo;

VII: Procure se antecipar para o não permitir que o adversário possa receber a bola;

VIII: Feche os espaços para dificultar a infiltração;

IX: Enfrente o adversário, que está com a bola, não permitindo arremessos do centro da quadra.

X: Fale com seus colegas e esteja pronto para cobertura.

**EXERCÍCIOS**

01 – Como funciona o sistema tático no handebol?

02 – Cite três características de um bom marcador no handebol.