

# **PETROBRAS MINI-HAND INICIAÇÃO ESPORTIVA**



**PETROBRAS**



Ministério  
do Esporte



Setembro/1997

Tradução: Dezembro/1999

Atualização: Janeiro/2005

**ELABORAÇÃO:**

JOSÉ LUIS GÓMES CALVO (PORTO RICO)

FRANCISCO JAVIER LÓPEZ (PORTO RICO)

**TRADUÇÃO:**

ALEXANDRE CERQUEIRA PEREIRA (BRASIL)

# ÍNDICE

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>APRESENTAÇÃO .....</b>                                            | <b>3</b>  |
| <b>INTRODUÇÃO .....</b>                                              | <b>4</b>  |
| <b>O JOGO .....</b>                                                  | <b>5</b>  |
| <b>AS REGRAS .....</b>                                               | <b>6</b>  |
| 01 - O TERRENO DE JOGO .....                                         | 6         |
| 02 - A TRAVE .....                                                   | 6         |
| 03 - A BOLA .....                                                    | 7         |
| 04 - O TREINADOR .....                                               | 7         |
| 05 - OS JOGADORES .....                                              | 7         |
| 06 - O ÁRBITRO .....                                                 | 7         |
| 07 - DURAÇÃO DA PARTIDA .....                                        | 7         |
| 08 - SUBSTITUIÇÃO DE JOGADORES .....                                 | 7         |
| 09 - AÇÕES PERMITIDAS .....                                          | 7         |
| 10 - O GOL .....                                                     | 8         |
| 11 - TIRO DE META .....                                              | 8         |
| 12 - TIRO DE SAÍDA .....                                             | 8         |
| 13 - TIRO DE LATERAL .....                                           | 8         |
| 14 - SISTEMA DE MARCAÇÃO .....                                       | 8         |
| 15 - TIRO LIVRE .....                                                | 9         |
| 16 - TEMPO TÉCNICO .....                                             | 9         |
| 17 - AÇÕES NÃO PERMITIDAS (INCORREÇÕES) .....                        | 10        |
| 18 - PÊNALTI ( TIRO DE 6 METROS ) .....                              | 10        |
| 19 - O MARCADOR ( PLACAR ) .....                                     | 10        |
| 20 - SANÇÕES ( PENALIZAÇÕES ) .....                                  | 10        |
| <b>OS FUNDAMENTOS .....</b>                                          | <b>11</b> |
| <b>DOS JOGADORES DE CAMPO</b>                                        |           |
| 01 - POSIÇÕES DE BASE .....                                          | 11        |
| 02 - DESLOCAMENTOS .....                                             | 11        |
| 03 - SEGURAR A BOLA .....                                            | 12        |
| 04 - MANEJAR A BOLA .....                                            | 12        |
| 05 - DRIBLE .....                                                    | 12        |
| 06 - O PASSE E A RECEPÇÃO .....                                      | 14        |
| 07 - RECEPÇÃO .....                                                  | 14        |
| 08 - ARREMESSO .....                                                 | 15        |
| 09 - FINTA .....                                                     | 16        |
| 10 - MARCAÇÃO .....                                                  | 16        |
| <b>O GOLEIRO</b>                                                     |           |
| 01 - POSIÇÃO DE BASE .....                                           | 17        |
| 02 - INTERVENÇÕES .....                                              | 18        |
| <b>COMO JOGAR .....</b>                                              | <b>19</b> |
| 01 - ORIENTAÇÕES PARA O JOGO INDIVIDUAL .....                        | 19        |
| 02 - ORIENTAÇÕES PARA O JOGO COLETIVO .....                          | 19        |
| <b>A PRÁTICA .....</b>                                               | <b>20</b> |
| <b>NÍVEL 1 - EU E A BOLA</b>                                         |           |
| 01 - PARA AQUECIMENTO .....                                          | 20        |
| 02 - PARA APRENDER (LEVAR, GIRAR, ARREMESSAR, PASSAR) .....          | 21        |
| 3 - PARA PRATICAR .....                                              | 23        |
| <b>NÍVEL 2 - CADA UM COM UMA BOLA</b>                                |           |
| 01 - PARA AQUECIMENTO .....                                          | 25        |
| 02 - PARA APRENDER (DRIBLAR, PASSAR, RECEPCIONAR E ARREMESSAR) ..... | 26        |
| 03 - COLOCANDO EM PRÁTICA .....                                      | 28        |
| <b>NÍVEL 3 - UM CONTRA UM</b>                                        |           |
| 01 - AQUECIMENTO .....                                               | 29        |
| 02 - PARA APRENDER .....                                             | 31        |
| 03 - COLOCANDO EM PRÁTICA .....                                      | 33        |
| <b>BIBLIOGRAFIA .....</b>                                            | <b>35</b> |

# APRESENTAÇÃO

O MINI-HAND deve ser entendido como uma “FILOSOFIA”, cujo conteúdo é essencialmente um jogo de bola para crianças. Por uma parte, esta “filosofia” deve integrar as necessidades lúdicas das crianças e transmitir prazer, felicidade e experiências positivas. Por outro lado, deve ter uma orientação dirigida para a metodologia e didática da Educação Física e o Esporte na idade da escola fundamental (crianças de 06 a 12 anos). Em consequência, o MINI-HAND cremos se adaptar tanto para a escola como para o clube, particularmente durante os eventos esportivos.

O que aqui se oferece às crianças na escola fundamental, deverá orientá-las para o jogo, o exercício lúdico e para a realização dos objetivos sócio-afetivos. Para nosso jogo, isto significa, que a experiência motriz, a educação do movimento e a coordenação são tão importantes como o desenvolvimento dos comportamentos específicos do jogo, como espírito de equipe.

Desta forma, o jogo deve permanecer em um primeiro plano, enquanto que o resultado e a execução permanecem em um segundo plano. O MINI-HAND não é o handebol de adultos. Não necessita de treinamentos táticos. Umas regras simples permitirão às crianças jogar bola. O MINI-HAND É UMA ATIVIDADE DE ATRACÃO.

O grupo de trabalho internacional da IHF tem tratado de definir as bases essenciais da filosofia geral do MINI-HAND. Assim, este texto “MINI-HAND EHF/IHF” deve dar algumas recomendações práticas quanto à direção em que se deve praticar o jogo com as crianças. Também deve proporcionar um estímulo que seja capaz de criar atividades no campo do Handebol para crianças.

Sabemos que numerosos países já trabalham desde muito tempo com grande intensidade nesta área. Cada Federação Nacional também deverá desenvolver sua própria estratégia de atuação. As condições específicas de cada país são diferentes e as possibilidades de criar modelos para as crianças no campo de jogo também o são. Não esqueçamos que dedicarmos um dia para as crianças da nossa família do HANDEBOL poderá trazer muitos bons frutos. Nosso texto deverá nos ajudar a encontrar uma forma prática e efetiva de fazer isto.

A utilização de jogos se considera um passo metodológico imprescindível para o desenvolvimento dos diferentes níveis referidos no texto. Como processo de ensino-aprendizagem, a relação criança com a bola, com o companheiro e entre ambos com os adversários, marcam os três pontos diferenciados do processo metodológico que, sem dúvida, tem maior vivência quanto aos argumentos da diversão, distração e aproximação do jogo, que podemos definir como prévio para a prática do Handebol. Queremos, com isto, dizer que em nenhum caso interferimos em outros modelos: pelo contrário, buscamos enriquecer qualquer outro processo que tenha relação com o processo ensino-aprendizagem no esporte.

A Confederação Brasileira de Handebol, como membro da Federação Internacional de Handebol e participante de suas preocupações e dos seus objetivos, utiliza como meio de divulgação este material didático para que, na Escola, se introduza como conteúdo da Disciplina Educação Física e, conseqüentemente como prática habitual, o MINI-HAND. A partir da estrutura física de instalações com medidas oficiais de Handebol (40 m x 20m), se permite a utilização de no mínimo duas quadras de MINI-HAND. As soluções em relação às traves, caberão aos professores, instrutores, monitores e técnicos do esporte. A divulgação das Regras de MINI-HAND (de vídeos) serve como instrumento de apoio e deve ser feita em todas as áreas de Educação Física em geral.

Este material cobre um pequeno vazio que, mesmo que algumas iniciativas particulares tenham trabalhado nesta direção, era necessário ser preenchido para de alguma maneira dar conhecimento de um material didático que contribua para com os grandes esforços empreendidos para o desenvolvimento do Handebol nas mais diversas localidades do Brasil.

Com a sua difusão, que depende de uma boa informação de todos, das Federações estaduais, das Secretarias de Educação, das Secretarias de Esportes nos Estados e Municípios brasileiros, cremos que conseguiremos estender a prática do MINI-HAND a todo nosso território. Nosso objetivo, neste momento, é a busca incessante de um grande número de praticantes do nosso esporte no futuro.

# INTRODUÇÃO

Não existem muitas possibilidades de progresso no desporto se esquecermos o trabalho de base, que gera a esperança e o impulso para o futuro. Os treinadores das equipes de base são os grandes “anônimos” que trabalham para o desenvolvimento junto às crianças, que são protagonistas do nosso amanhã desportivo. A criança que inicia em uma disciplina desportiva é um ser imaturo, em processo de formação, que busca uma atividade que lhe divirta e lhe entretenha. Evidentemente, o jogo é uma atividade livre e espontânea que oferece prazer em sua prática.



Os esportes, em nosso caso, o HANDEBOL, apresentam uma estrutura de jogo complexa, exigem ainda execuções de técnicas específicas, um desenvolvimento tático e estratégias adequadas. Tudo isso, a princípio, representa obstáculo para que a criança se divirta, não produzindo para ela a satisfação que busca ao jogar.

Em HANDEBOL, o MINI-HAND é o jogo desenhado para o primeiro contato com o nosso esporte, seguindo os princípios marcados por uma pedagogia desportiva moderna, que integra os elementos básicos do esporte com a criança através de atividade lúdica que permita, posteriormente, um fácil acesso à aprendizagem específica do jogo de HANDEBOL.

É claro que a criança não é um adulto em miniatura, por isso o MINI-HAND não pode ser nunca o handebol de adultos. Seus objetivos se concentram em ser uma atividade que atraia os seus participantes e que crie o desejo de segui-lá praticando-a com a finalidade de que a criança jogue e se divirta aprendendo o esporte.



# O JOGO

## **QUE É O MINI-HAND?**

É um jogo para a iniciação e aprendizagem dos elementos do handebol.

## **O QUE SE PRETENDE COM O MINI-HAND?**

Que as crianças praticantes do jogo de handebol se divirtam fundamentalmente, ao mesmo tempo em que vão aprendendo pouco a pouco as destrezas específicas para que no futuro, se desejarem, possam desenvolver-se como jogador de handebol.

## **PARA QUE SERVE O MINI-HAND?**

Para que seus participantes se divirtam, uma vez que aperfeiçoam suas destrezas motoras básicas, socializam, desenvolvem sua inteligência motriz, assimilam os fundamentos do esporte e participam socialmente.

## **QUEM PODE PRATICAR O MINI-HAND?**

Todas as crianças que queiram, especialmente aquelas que estão entre as idades de 6 a 12 anos.

## **ONDE SE PODE JOGAR MINI-HAND?**

Em qualquer superfície (quadra, campo, praia, etc.) que permita aos jogadores progredir com a bola e não ofereça perigo para sua integridade física.

## **QUANDO SE PODE JOGAR MINI-HAND?**

Em qualquer época do ano, primavera, verão, outono, inverno, não importa quando, o que verdadeiramente importa é querer divertir-se, querer jogar, querer competir com outros companheiros um tempo determinado, praticando o exercício físico e uma vida sadia.

## **COMO ORGANIZAR O JOGO DE MINI-HAND?**

No colégio, dentro de um programa de atividades da disciplina Educação Física, onde o mais importante é que participe e jogue o maior número possível de meninos e meninas e não é importante ganhar ou perder.

Nos clubes esportivos, como meio de aprendizagem e prática das destrezas específicas do handebol.

Na comunidade, como meio muito válido de se passar um tempo agradável realizando uma atividade sadia e saudável.

Em definitivo, em qualquer lugar que nos permita desenvolvimento da atividade.

## **COMO SE JOGA O MINI-HAND?**

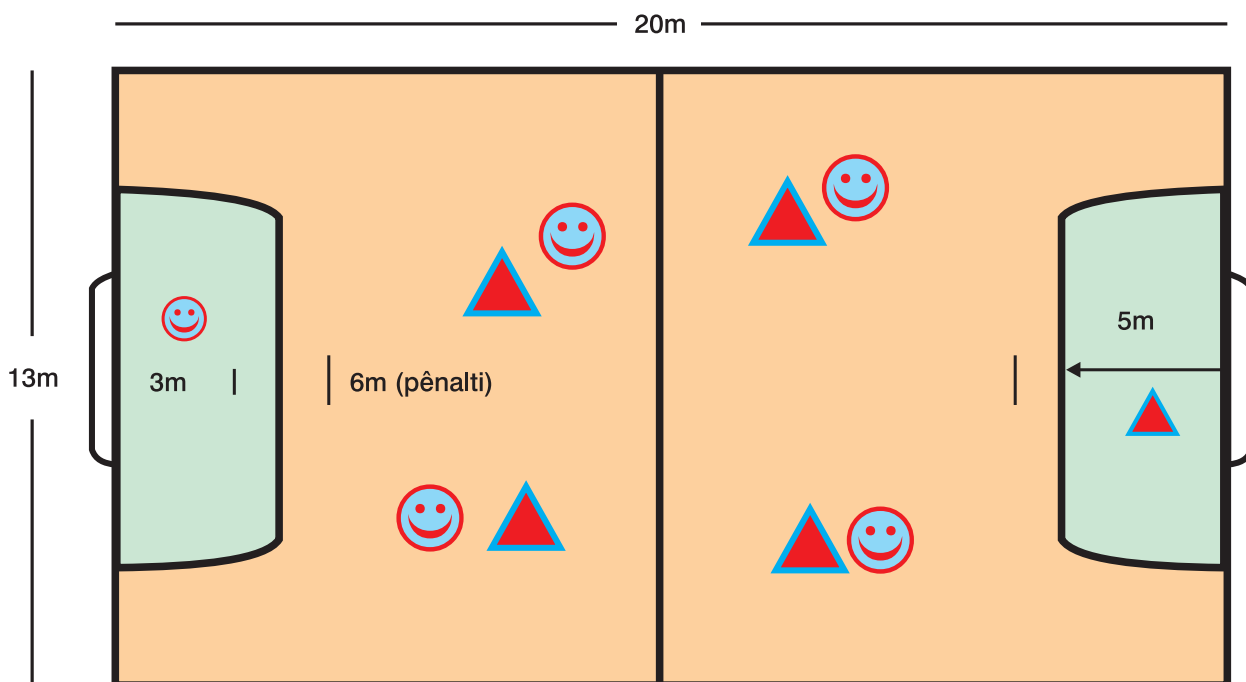
É similar ao handebol, só que logicamente a forma de jogar e as regras são adaptadas as crianças e suas capacidades, com o fim de permitir uma diversão sem a complexidade do jogo para adultos.

Não obstante se pretende que não existam muitos condicionantes regulamentares para sua prática, o fundamental é que os jogadores se divirtam, passem um tempo agradável e que haja um exercício físico minimamente dirigido.

# AS REGRAS

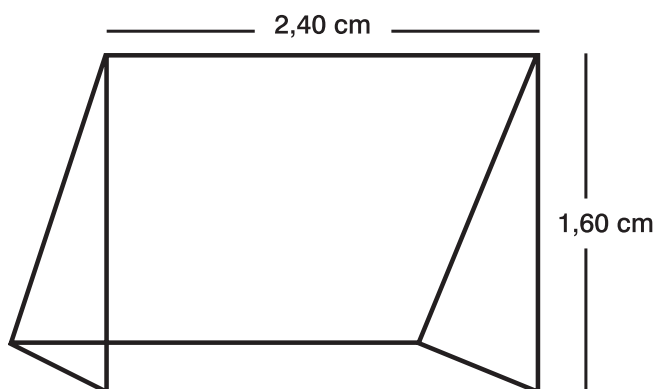
## 01 - O TERRENO DE JOGO

Uma quadra de 20m X 13m que pode ser marcada em qualquer lugar que ofereça possibilidades de progressão com a bola, bem como segurança para os jogadores. No terreno de jogo, conforme a figura, em suas dimensões em cada linha indicada, os jogadores podem mover-se por todo campo exceto dentro da área do goleiro. O objetivo do jogo é conseguir o maior número possível de gols, no gol (trave) adversário. A área de goleiro tem um raio de 5 m. O pênalti é marcado a 6 m da linha de gol.



## 02 - A TRAVE

A trave pode ser a mesma das categorias superiores, com uma diferença que o travessão superior esteja a uma altura mais baixa. Se a bola é arremessada por cima do travessão se assinala um tiro de meta. Sugerimos uma Trave com 2,40 cm de largura, por 1,60 cm de altura.





### **03 - A BOLA**

Deve ser a bola própria do MINI-HAND. Se não for possível adquiri-la, utilizar uma bola pequena, leve, de manejo fácil com uma só mão. É permitido passar, driblar, segurar, arremessar e conseguir o gol. Deverá ser de material macio que não coloque em risco a integridade física das crianças e ter uma circunferência de 44cm a 48cm.

Quando não for possível obter material específico do MINI-HAND, utilizar bolas de borracha que tenham as especificações acima citadas.

### **04 - O TREINADOR**

O treinador é o dirigente, a pessoa que vai ajudar e ensinar todas as regras do MINI-HAND. Sempre que as crianças não entendem algo é o treinador o responsável pelas explicações e orientações às crianças, de forma simples e claras devendo elas escutar e executar as orientações.

### **05 - OS JOGADORES**

Para participar do jogo uma equipe deve ter no mínimo 7 (sete) jogadores e no máximo 10 jogadores inscritos. No campo somente poderão jogar por vez 1 goleiro e 4 jogadores de campo. Todas as crianças podem jogar como goleiro ou jogador de campo, porém dever trocar a camisa do goleiro (outra cor). É obrigatório que em cada período jogue um goleiro diferente. Todos os jogadores inscritos devem jogar obrigatoriamente 07 (sete) minutos em cada tempo de jogo. As equipes podem ser mistas (meninos e meninas).

### **06 - O ÁRBITRO**

O árbitro apita todas as irregularidades que se produzam no jogo e deve explicar às crianças sobre as irregularidades durante o jogo, para que desta forma as crianças entendam o desenvolvimento do jogo e suas regras. Quando uma criança tiver alguma dúvida, o árbitro deverá esclarecer.

### **07 - DURAÇÃO DA PARTIDA**

O tempo de jogo será de 28 (vinte e oito) minutos. Cada tempo de jogo se divide em 02 (dois) períodos de 07 (sete) minutos com 02 (dois) minutos de intervalo entre os dois períodos. Entre o primeiro e o segundo tempo de jogo, haverá um intervalo de 05 (cinco) minutos. As crianças dispõem de todo esse tempo para divertimento jogando com seus companheiros. Pensar nos resultados é o que menos importa. O que realmente importa é conhecer bem as regras do jogo e se divertir.

### **08 - SUBSTITUIÇÃO DE JOGADORES**

Todos os jogadores devem jogar, porém não todos de uma só vez. Deve haver somente 01 (um) goleiro e 04 (quatro) jogadores de campo em cada equipe no início do jogo. O treinador antes de começar o jogo deve entregar ao árbitro uma relação nominal de sua equipe. No primeiro e segundo períodos do jogo, o treinador deverá utilizar jogadores diferentes em cada período. Nos terceiro e quarto períodos a equipe será formada a critério de escolha do treinador.

### **09 - AÇÕES PERMITIDAS**

#### **É PERMITIDO:**

a) Dar 03 (três) passos sem driblar a bola. Após os 03 (três) passos deve-se passar a bola ao companheiro, driblar ou arremessar ao gol. Se o árbitro sanciona com falta, uma infração, o atleta pode perguntar o motivo, mas deve fazê-lo com respeito, cortesia e sem protestar. Pode segurar a bola sem driblar, sem dar 03 (três) passos por no máximo 03 (três) segundos. Pode passar a bola de uma para outra mão sem perder contato com a bola.

b) O goleiro deverá executar o tiro livre por invasão da sua área de gol, no local onde ocorreu a invasão da sua área sem esperar autorização do árbitro.

- c) É permitido no tiro de lateral lançar a bola direto ao gol adversário para se obter o gol.
- d) Tocar a bola com qualquer parte do corpo exceto com as pernas abaixo do joelho e com os pés.
- e) Tirar a bola do oponente, com a mão aberta e sem tocar o oponente.
- f) Ficar à frente do oponente para impedir sua trajetória, porém sem usar os braços e pernas.
- g) Somente ao goleiro é permitido tocar a bola com os pés, em uma ação de defesa de um arremesso.

**OBS: O árbitro ao sancionar uma infração é obrigado a explicar ao atleta porque está sendo penalizado.**

## **10 - O GOL**

Qualquer jogador inclusive o goleiro pode marcar o gol, para isso a bola deve ultrapassar totalmente a linha de gol.

## **11 - TIRO DE META**

O tiro de meta é executado pelo goleiro quando a bola arremessada por um oponente passar para fora pela linha de fundo ou por sobre o travessão superior da trave sem ter sido tocada por nenhum jogador de defesa, exceção feita ao goleiro.

## **12 - TIRO DE SAÍDA**

a) Após a escolha dos lados da quadra, o tiro de saída será executado pelo árbitro, lançando a bola ao ar. Este procedimento será realizado em todos os inícios de períodos do jogo.

b) Quando um gol for marcado por uma das equipes. O goleiro reiniciará o jogo pisando na linha de 03 (três) metros, passando a bola para um companheiro, sem ser necessário aguardar o apito do árbitro.

## **13 - TIRO DE LATERAL**

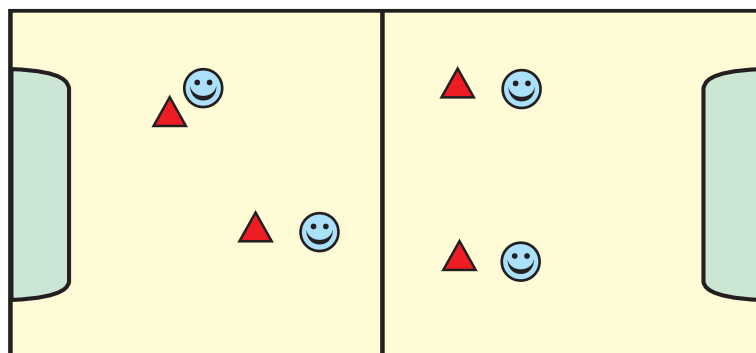
Ocorre o tiro de lateral quando a bola ultrapassar a linha lateral em um dos lados da quadra. É executado pela equipe contrária a do jogador que tenha tocado a bola por último. Ao executar o tiro de lateral o jogador tem que obrigatoriamente pisar na linha lateral um ou 2 (dois) pés e todos os jogadores da equipe adversária devem estar no mínimo a 2 metros. Se não pisar na linha lateral o árbitro orienta o atleta a executar um novo tiro lateral, pisando na linha lateral com um ou dois pés.

## **14 - SISTEMA DE MARCAÇÃO**

O sistema de marcação será preferencialmente INDIVIDUAL.

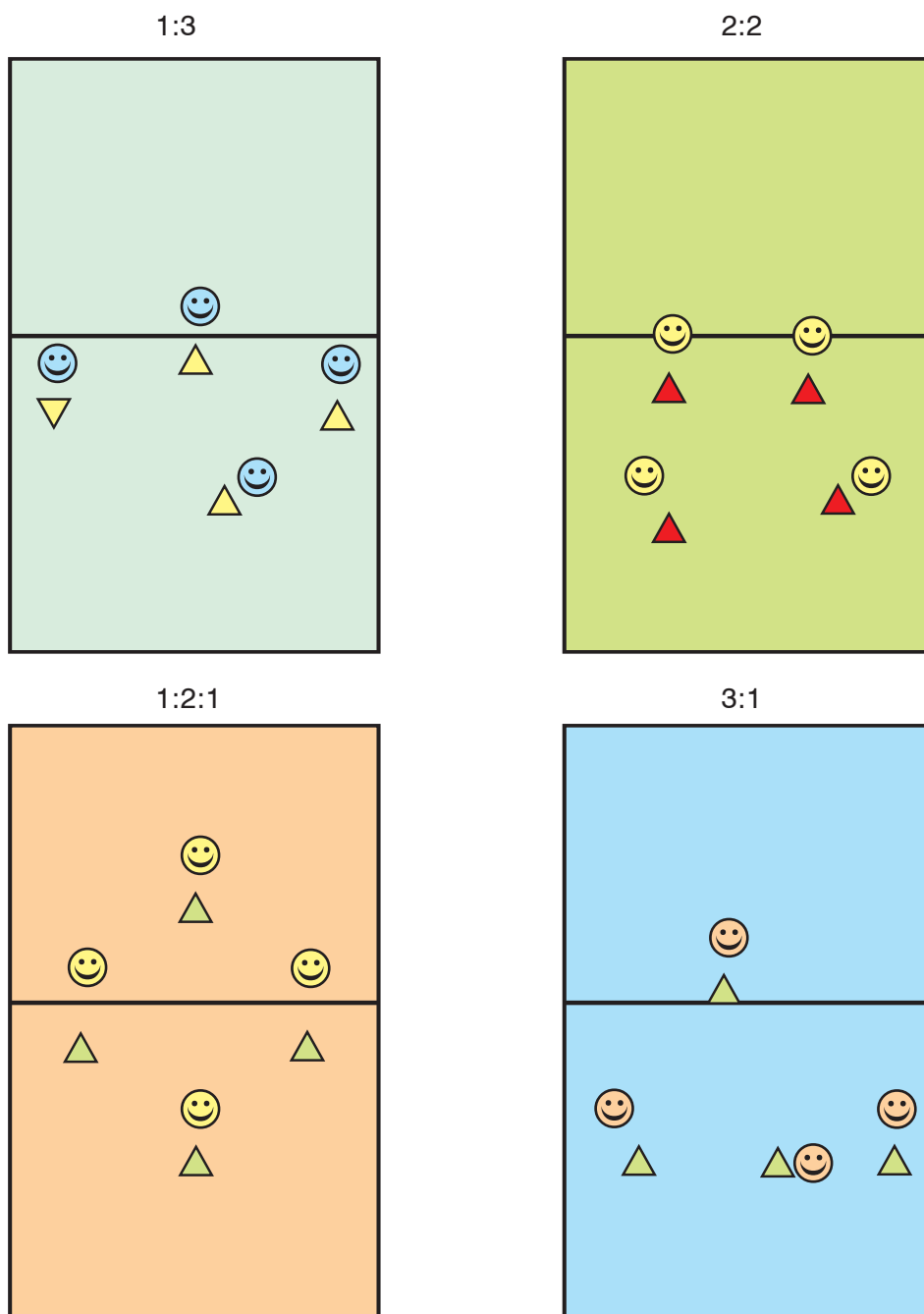
### **SUGERIMOS:**

a) Para a faixa etária de 08 anos a 10 anos - marcação individual em toda a quadra ou em meia quadra.





b) Para a faixa etária de 11 a 12 anos - os sistemas abaixo sugeridos.



Os sistemas sugeridos deverão ser aplicados gradativamente, à medida que as crianças dominarem os sistema de marcação individual e somente utilizados com crianças de 11 anos e 12 anos. Essa sugestão é uma preparação para a próxima faixa etária (13 anos), quando a criança será encaminhada para o grupo de formação de atletas.

## 15 • TIRO LIVRE

As faltas cometidas pelos defensores entre a área do goleiro e a linha de tiro livre, deverão ser executadas fora da linha descontinua. Os jogadores atacantes não podem estar dentro da Área de Tiro Livre. Não é necessário autorização do árbitro para execução do Tiro Livre.

## 16 • TEMPO TÉCNICO

Para corrigir erros e orientar sua equipe, cada treinador pode solicitar um pedido de tempo técnico que terá 1 (um) minuto de duração em cada período da partida. Este pedido de tempo técnico só será concedido pelo árbitro quando a bola estiver em posse da equipe solicitante.

## **17 - AÇÕES NÃO PERMITIDAS (INCORREÇÕES)**

### **NÃO É PERMITIDO:**

- a) Ao jogador de campo penetrar na área do goleiro. Ao goleiro sair da área de goleiro de posse de bola. Em ambos os casos o árbitro apita tiro livre contra o infrator.
- b) Ao jogador de campo passar a bola para o seu goleiro que se encontra dentro da área de goleiro (Tiro livre).
- c) Não é permitido segurar, agarrar, empurrar, golpear ou dar rasteira no jogador adversário. Se a ação de um jogador for perigosa o árbitro pode excluí-lo pôr 02 (dois) minutos e a equipe do jogador penalizado deverá substituí-lo permanecendo com 05 (cinco) jogadores em quadra.
- d) Não é permitido correr com a bola mais de 03 (três) passos sem driblar.
- e) Não é permitido lançar-se sobre a bola em disputa com o adversário.
- f) Molestar o adversário que esta com a bola controlada.
- g) Defender dentro da sua área (interferir ou fazer falta), pênalti (tiro de 6 metros).
- h) O goleiro não pode sair de sua área de goleiro de posse de bola e não pode pegar a bola parada ou rolando fora da sua área. Isso se penaliza com Tiro Livre.
- i) Não pode entrar em quadra usando objetos perigosos (correntes, pulseiras, relógios, anéis, unhas grandes). Chutar voluntariamente a bola com os pés. Driblar a bola com as duas mãos.
- j) Não é permitido realizar defesas mistas (marcar um jogador individualmente).
- k) O GOLEIRO NÃO PODERÁ, EM NENHUM MOMENTO DO JOGO, SAIR DA SUA ÁREA DE GOL, PARA ATUAR COMO JOGADOR DE CAMPO.

## **18 - PÊNALTI ( TIRO DE 6 METROS )**

É o arremesso mais importante. Quase gol. Somente o goleiro pode evitá-lo, não podendo sair além da linha de pênalti. Os outros jogadores têm que estar fora da linha de tiro livre a 02 (dois) metros do jogador que executara o pênalti. QUEM EXECUTA O PÊNALTI É O JOGADOR QUE SOFREU A FALTA E SOMENTE APÓS AUTORIZAÇÃO DO ÁRBITRO.

## **19 - O MARCADOR ( PLACAR )**

Será utilizada o modelo de súmula do handebol in door. O resultado final da partida será determinado pelo número de gols assinalados pelas equipes. As anotações dos 1.º e 2.º períodos de cada tempo de jogo deverão ser feitas considerando-se apenas cada tempo de jogo. Ao final de cada período, o secretário encerra o placar e o período seguinte será reiniciado com nova contagem partindo do 0 x 0. O resultado final será obtido pela soma de todas as parciais dos períodos jogados, determinando assim o vencedor.

## **20 - SANÇÕES ( PENALIZAÇÕES )**

1 - As sanções no MINI-HAND serão sempre educativas. Quando por qualquer infração as regras ou conduta anti-desportiva o atleta for punido, o árbitro deverá esclarecer o motivo da sanção.

2 - Os atletas poderão ser penalizados com:

- Advertência
- Exclusão

3 - Em nenhum dos casos o árbitro deverá mostrar o Cartão Amarelo ou fazer o gesto da exclusão por dois minutos. O árbitro deverá comunicar ao treinador da equipe e ao secretário o atleta que esta sendo penalizado. Devemos nos lembrar que o MINI-HAND é uma atividade essencialmente lúdica. A criança deverá ser educada para o jogo, brincando.

4 - Quando o atleta for excluído, o árbitro deverá solicitar ao treinador que o substitua, para que a equipe permaneça com 05 (cinco) jogadores em quadra.

5 - Em nenhuma hipótese o árbitro deverá desqualificar ou expulsar um atleta. Quando ocorrer casos de conduta anti-desportiva grosseira o árbitro solicitará o treinador que subs-

titua o atleta faltoso. A depender da gravidade temporariamente (dois minutos) ou definitivamente do jogo.

6 - A equipe que na faixa etária de 08 anos a 10 anos desobedecer ao proposto no item 14 a, será penalizada com pênalti.

7 - O treinador que cometer atitudes anti desportivas grosseiras, tais como, falar palavrão, xingar as crianças, fazer reclamações grosseiras aos árbitros, dirigentes da competição, atletas e ao público, ou se comportar de maneira deseducada será punido com um pênalti contra sua equipe. O treinador poderá ser punido mesmo com sua equipe de posse de bola.

8 - Quando ocorrer a penalização com um pênalti, no que se refere aos itens 6 e 7, o treinador determinará quem executará o referido tiro.

# OS FUNDAMENTOS

## DOS JOGADORES DE CAMPO

### 01 - POSIÇÕES DE BASE

É a posição corporal que adota o jogador para a partir dela poder realizar distintas ações de jogo tanto de caráter ofensivo como defensivo.

#### POSIÇÃO DE BASE OFENSIVA:

- **Cabeça:** Erguida com naturalidade e campo visual amplo;
- **Tronco:** Ligeiramente inclinado para frente;
- **Pernas:** Ligeiramente flexionadas, afastadas comodamente e em posição assimétrica. A perna deve ser a contrária ao braço dominante.

- **Pés:**

**Em posição estática:** Apoiados totalmente ao solo. Quando a separação das pernas é acentuada o pé que está atrás se apoia no seu terço anterior.

**Em posição dinâmica:** Apoios consecutivos com o terço anterior do pé.

- **Braços:**

**Em posição para recepção da bola:** Semiflexionados com o lado radial orientado para cima; ligeiramente afastado do tronco.

**Em posição de deslocamento corporal:** relaxados em posição de balanceio.

- **Mãos:** Em posição apropriada para recepção da bola.

#### POSIÇÃO DE BASE DEFENSIVA:

- **Cabeça:** Elevada para obtenção de bom campo visual.
- **Tronco:** Ligeiramente inclinado para a perna adiantada, porém em equilíbrio que permita um rápido deslocamento corporal.
- **Pernas:** Podem estar em posição simétrica ou assimétrica. Ligeiramente flexionadas e apoiadas sobre o terço anterior os pés.
- **Braços:** Separados com as mãos voltadas para frente do oponente.

### 02 - DESLOCAMENTOS

Troca de lugar no campo de jogo, integrado por diferentes formas de movimentos ofensivos e defensivos incluindo paradas como princípio e fim dos mesmos.

- andar, deslocar, correr, saltar
- direção
- sentido
- trajetória: mudança de direção e sentido

- orientação: frontal, lateral e para atrás
- espaço: local determinado
- velocidade: rápido e lento
- distância: longe e perto
- pontos de referência: estático e móvel
- deslocamentos com e sem paradas intermediárias
- deslocamentos com e sem oponente.

#### **METAS A ALCANÇAR:**

- Domínio de todo tipo de deslocamento e suas interrelações
- Domínio das mudanças de direção
- Domínio das mudanças de velocidades
- Conceito de momento adequado (nem antes, nem depois)

### **03 - SEGURAR A BOLA**

É a habilidade básica que supõe o emprego de uma ou duas mãos para controlar e ficar de posse de bola. No handebol se aplica o termo “segurar” a ação de controlar a bola que não está controlada por outro jogador.

- Metas a alcançar:
- Quando segurar a bola faça de forma segura.
- A mão deve adotar uma forma côncava e os dedos abertos
- Realizar o controle com os dedos e a zona palmar contígua
- Exercer a pressão adequada sobre a bola com a ponta dos dedos sem tensão
- A sequência para se segurar a bola é:
- CONTACTAR / ADAPTAR / AGARRAR / DOMINAR

### **04 - MANEJAR A BOLA**

Descreve-se como o domínio dos movimentos possíveis que um jogador pode realizar com a bola, desde que tenha segurado a bola, até que ela (a bola) haja se desprendido da sua mão, tendo em conta que:

- na prática do handebol se utiliza habitualmente uma só mão para poder deslocar a bola com precisão e amplitude de movimentos;
- é imprescindível ter em conta a limitação de tempo que as regras oficiais permitem segurar a bola (3 segundos);
- é muito importante segurar a bola firmemente, observando os seguintes critérios:
- os dedos e a palma da mão devem abarcar a maior superfície possível da bola, com comodidade e rigidez;
- as pontas dos dedos devem exercer uma ligeira pressão sobre a superfície da bola sendo que os dedos, mínimo e polegar realizam esta ação com mais força;
- não obstante ser os dedos os pontos de contato básico, se a pressão indicada se fizer com a superfície total dos dedos, se perderá a sensibilidade e a mão adquire rigidez;
- não olhar a bola.

### **05 - DRIBLE**

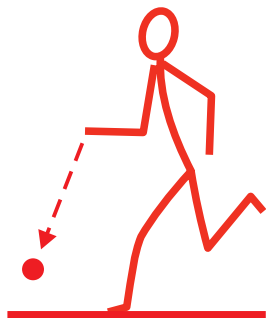
É uma habilidade de controlar a bola. Consiste em lançar a bola ao chão e recupera-la aproveitando sua elasticidade.

#### **PRINCÍPIOS BÁSICOS:**

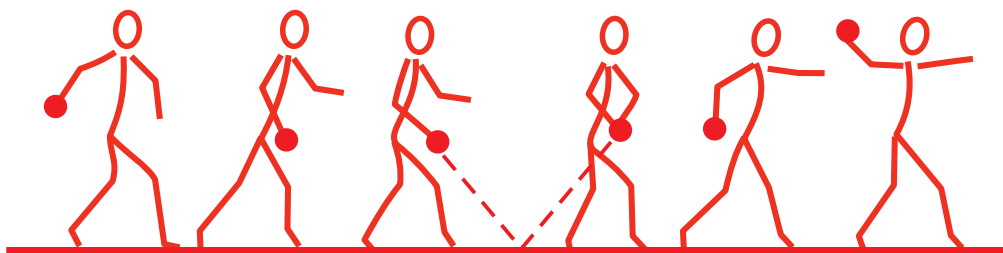
- Utilização:
- Quando a distância for maior que 3 (três) passos
- Quando não for possível passar ou arremessar e seja necessário ficar de posse de bola

pôr mais de 3 (três) segundos.

- Proteção:
- Situar o próprio corpo entre a bola e o adversário.
- Campo Visual:
- Não olhar a bola quando se dribla.
- Ritmo de Jogo:
- Procurar que o drible não diminua o ritmo do jogo.



Driblar em deslocamento:



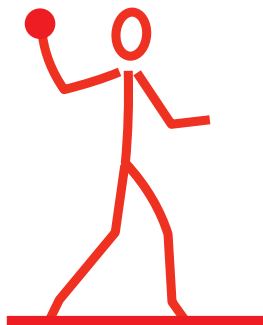
Ciclo de 3 (três) passos / drible / ciclo de 3 (três) passos / passar ou arremessar

## 06 - O PASSE E A RECEPÇÃO

É o envio da bola a um companheiro, mesmo que o passe e a recepção sejam ações realizadas individualmente pôr um e pôr outro jogador. Na realidade se trata de ações interrelacionadas. Se passa em função de um receptor e se recebe em função de um passador. Existem diversas modalidades de passe, porém falaremos somente do mais básico.

### PASSE FRONTAL COM APOIO (PASSE DE OMBRO):

- Braço Executor: Em posição horizontal (altura do ombro) e o ante braço semiflexionado em posição vertical orientado para cima formando um ângulo entre 90 e 120 graus. A palma da mão voltada para a direção do passe com os dedos orientados para cima. Ligeira torção do tronco para o lado do braço executor. Ao executar o passe se distorce o tronco, ao tempo que projeta o braço executor na direção do passe.



## 07 - RECEPÇÃO

É uma habilidade básica que como o passe se supõe emprego de uma ou ambas as mãos (geralmente as duas mãos) para entrar em posse de bola, porém o que a diferencia do passe é que se produz pelo envio da bola pôr um companheiro.

### EM SITUAÇÃO ESTÁTICA:

#### Recepção Frontal Alta:

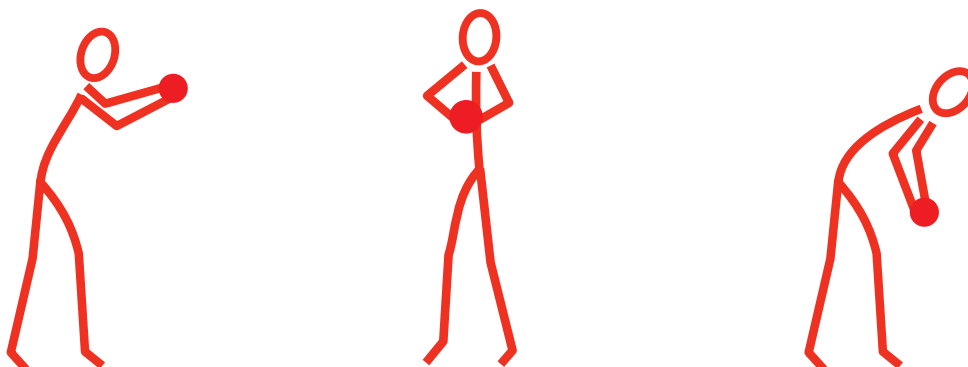
- Braços se elevam estendidos a altura da cabeça.
- Mãos côncavas com os dedos separados e orientados para cima.

#### Recepção Frontal Média:

- Braços estendidos para a bola. Uma vez estabelecido o contato, flexiona-se os braços segurando a bola firmemente.
- Mãos côncavas com os dedos separados e orientados para a bola.

#### Recepção Frontal Baixa:

- Braços estendidos para a bola.
- Mãos côncavas com os dedos separados e orientados para baixo.



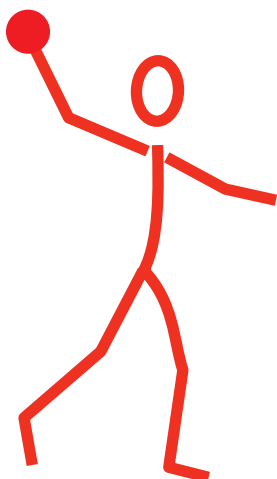


## 08 - ARREMESSO

O arremesso ao gol é uma técnica que culmina o jogo de ataque. O arremesso como padrão motor básico consiste em lançar a bola ao gol adversário com um braço. Entre as distintas modalidades de arremesso veremos as mais comuns.

### ARREMESSO COM APOIO FRONTAL DE OMBRO:

- Braço Executor: Em posição horizontal (à altura do ombro e o antebraço flexionado) formando um ângulo aproximado de 120 graus. A palma da mão voltada para frente na direção do lançamento com os dedos orientados para cima.
- Tronco: Torção do tronco para o lado executor. Ao efetuar o arremesso distorcer o tronco, ao tempo que se projeta o braço executor na direção do arremesso.



### ARREMESSO EM SUSPENSÃO (COM SALTO):

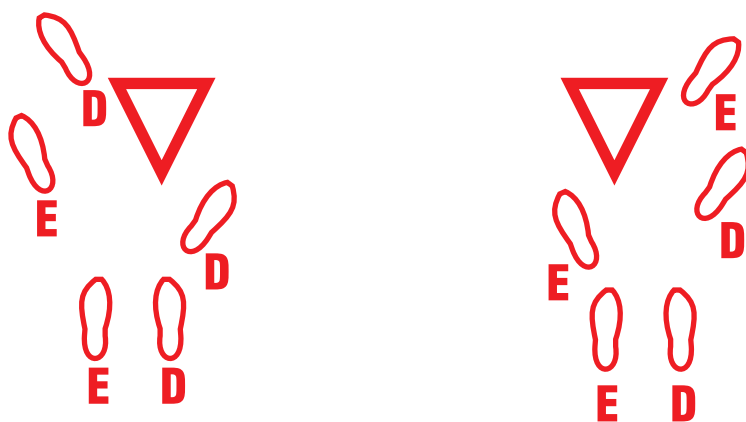
- Impulsionar uma das pernas em contato com o solo buscando obter o máximo de altura e distância. No momento da impulsão, realizar uma torção do tronco para o lado do braço executor e quando estiver em posição projeta-lo atrás e a altura do ombro correspondente. No ponto máximo do salto se produzirá a distorção do tronco e a execução do arremesso. Este tipo de arremesso apresenta variações quando se executa do posto específicas pontas, que necessitam ampliar o ângulo de arremesso a partir de zonas reduzidas. Se o jogador efetua o lançamento da ponta direita sendo canhoto e da ponta esquerda sendo destro, colocará inicialmente o braço executor flexionado lateralmente pôr atrás da cabeça ao iniciar o salto, devendo ao mesmo tempo fazer um movimento coordenado de inclinação lateral e torção do tronco para o lado do braço executor, ficando este armado mediante uma extensão e projeção do braço para trás. Depois da impulsão, o jogador seguirá uma trajetória que permita afastar-se da trave, buscando uma combinação de sua trajetória com o arremesso.



## 09 - FINTA

A finta é uma ação consciente que objetiva enganar o adversário em uma situação de um contra um, para conseguir dirigir seus movimentos e ações a uma direção falsa e aproveitar o espaço livre criado em profundidade. A finta corporal se utiliza para superar o defensor e poder penetrar para frente do gol adversário. A finta corporal pode efetuar-se com e sem bola. Na finta corporal devemos observar o seguinte:

- Distância em relação ao oponente
- Trajetória inicial da finta (deve provocar um pequeno desequilíbrio e fixação do oponente);
- Parado com ligeira flexão de pernas;
- Troca de trajetória para o lado contrário, com ligeira inclinação do tronco e impulsão na perna flexionada;
- Quando o oponente não é fintado, se pode sair para o lado da trajetória inicial, que chamamos de trajetória falsa;
- Trajetória de saída com aceleração de ritmo.



## 10 - MARCAÇÃO

É a ação e o efeito de vigiar estritamente a um adversário, a fim de neutralizar e atrapalhar seus movimentos, gestos e intenções. A marcação do oponente pode realizar-se:

### EM FUNÇÃO DA POSSE DE BOLA PÔR PARTE DO Oponente:

- oponente com bola
- oponente sem bola

### EM FUNÇÃO DA DISTÂNCIA ENTRE O DEFENSOR E O Oponente:

- marcação a distância
- marcação com proximidade

### EM FUNÇÃO DA SITUAÇÃO CORPORAL DO Oponente:

- com apoio
- sem apoio

### AS TÉCNICAS MAIS COMUNS DE MARCAÇÃO SÃO:

#### Marcação a distância do oponente com e sem bola

- controle visual
- posição de base

#### Deslocamentos em função das trocas de situação do atacante

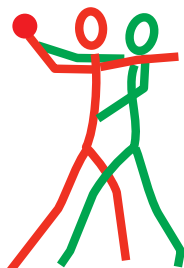
- acompanhamento
- perseguição
- interceptação

### **Marcação com proximidade ao oponente sem bola**

- posição de base equilibrada
- interceptação da trajetória com o tronco

### **Marcação em proximidade ao oponente com bola**

- antecipação e ação ofensiva
- choque simultâneo
- marcação do braço executor (tempo de contato)
- controle abdominal do lado contrário ao braço executor.



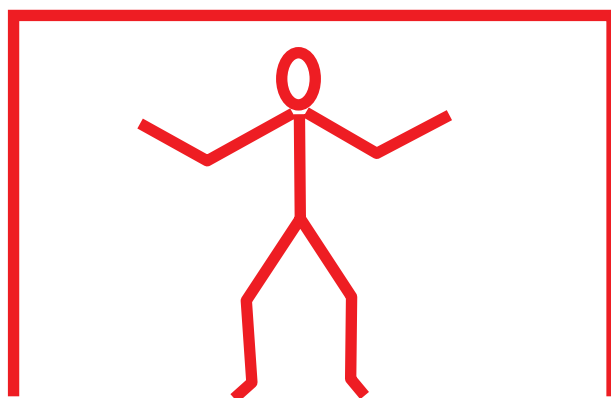
## **O GOLEIRO**

### **01 - POSIÇÃO DE BASE**

A posição de base é a posição que deve adotar o goleiro para ter uma boa predisposição a ações futuras. A situação é o lugar que deve colocar-se o goleiro para suas intervenções em função do desenvolvimento do jogo.

#### **POSIÇÃO DE BASE PARA BOLAS SITUADAS NAS ÁREAS CENTRAIS:**

- Cabeça erguida com bom campo visual;
- Braços para arremessos frontais em posição de cruz a altura do peito. Para arremessos das pontas braços mais próximo a trave à altura do ombro e o ante braço em posição vertical, com o outro braço estendido a altura do peito;
- Tronco ligeiramente inclinado para a frente;
- Pernas ligeiramente flexionadas e dispostas simetricamente.



#### **POSIÇÃO DE BASE PARA BOLAS SITUADA NAS ÁREAS DOS PONTAS:**

- Cabeça, tronco e pernas adotam a mesma posição básica descrita anteriormente.
- Braços, um mais próximo da trave se colocará a altura do ombro e o ante braço em posição vertical e o outro se colocará estendido em direção oposta a trave mais próxima.

### SITUAÇÃO:

- O goleiro deve colocar-se na bissetriz do ângulo formado pela bola e as traves do gol.
- Quanto maior for o ângulo de arremesso, o goleiro deve adiantar-se para reduzi-lo: a distância para adiantar-se está determinada pela comodidade do próprio goleiro e que não represente risco para um melhor tempo de reação.

## 02 - INTERVENÇÕES

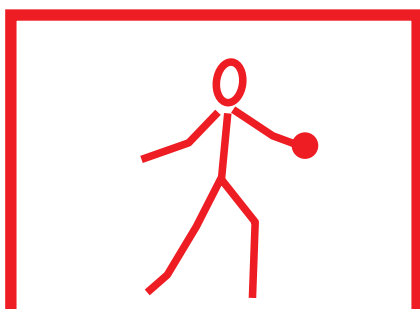
É o gesto consciente que o goleiro deve empregar para defender a bola, entendendo pôr defesa a ação que o goleiro realizar para evitar que a bola penetre em seu gol.

### OS COMPONENTES DAS INTERVENÇÕES SÃO:

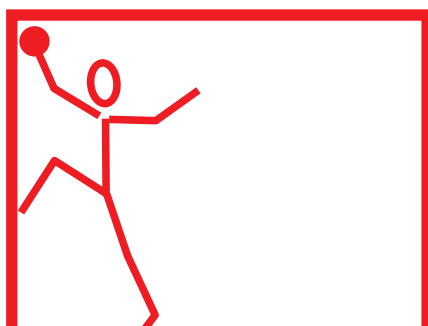
- Bloqueio: defesa e controle simultâneos
- Amortização: defesa e controle sucessivos
- Desvio: interceptação da trajetória do arremesso, porém sem defesa e controle
- Rebater: troca do sentido da trajetória da bola porém sem defesa e controle.

### ALGUMAS DISPOSIÇÕES PARA DEFESA DOS ARREMESSOS:

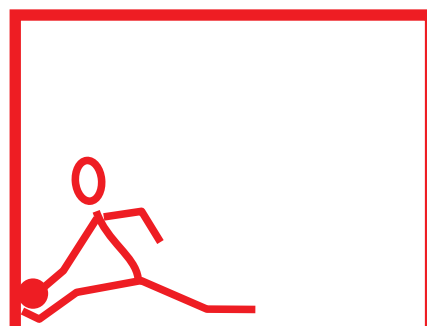
Arremessos a meia altura



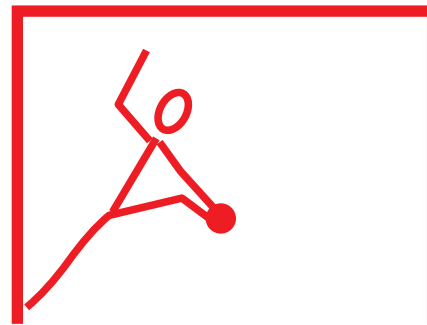
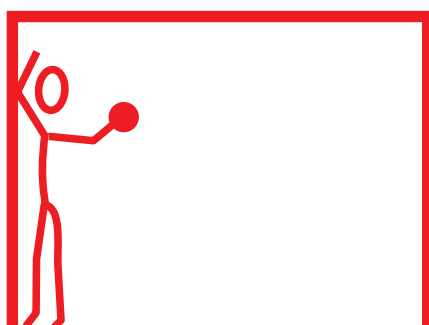
Arremessos altos



Arremessos baixos



Arremessos das pontas



# COMO JOGAR

## 01 - ORIENTAÇÕES PARA O JOGO INDIVIDUAL

### PRIORIDADES DE UM JOGADOR COM BOLA NO ATAQUE:

**Um jogador com bola deve fazer:**

- a) Se pode arremessar, arremessa. Se não pode ...
- b) Passa. A quem? Ao companheiro melhor situado. Quem é companheiro melhor situado?
  - O que está livre do oponente
  - Se há dois sem oponente, o que está mais perto do gol adversário.
  - Se há dois companheiros na mesma situação ao que tem maior ângulo de arremesso.
- c) Se não pode passar...
  - Driblar a bola protegendo-a . Se não pode driblar...
  - Proteger a bola provocando a falta do adversário.

### PRIORIDADES DE UM JOGADOR NA DEFESA:

**Um defensor deve:**

- a) Tratar de tirar a bola do adversário, regularmente. Se não pode...
- b) Evitar a ação ofensiva do atacante. Se não pode...
- c) Dificultar a ação ofensiva do oponente, reduzindo sua efetividade o mais que for possível.

## 02 - ORIENTAÇÕES PARA O JOGO COLETIVO

As ações defensivas ou a defesa inicia quando se perde a posse de bola e o ataque quando se recupera a posse de bola. Isto que foi dito parece fácil porém se torna difícil na hora de conscientizar as crianças que esta é a realidade básica do jogo.

As primeiras etapas, taticamente falando devem tratar de orientar as crianças pôr meio do jogo em que a posse de bola representa avançar para o gol adversário e que perder a bola representa defender o próprio gol. (Conceitos básicos de defesa e ataque).

### AS IDÉIAS BÁSICAS DO JOGO DEVEM SER:

- divertir-se jogando
- ataques orientados para frente (gol adversário)
- passes para frente
- evitar agrupamentos em volta da bola
- defesa com objetivo de recuperar a bola
- proteger o próprio gol

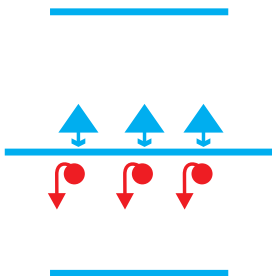
### EM UMA SEGUNDA FASE PODEREMOS:

- atacar organizadamente (sistemas básicos)
- companheiros para jogar (apoio)
- buscar espaços livres para penetrar e receber a bola (desmarque)
- início do contra ataque
- responsabilidade defensiva: todos devem defender
- início do jogo com objetivos.

# A PRÁTICA

## NÍVEL 1 - EU E A BOLA

### 01 - PARA AQUECIMENTO



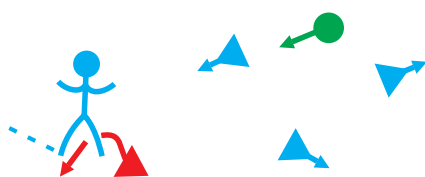
#### 01 - NOITE E DIA

Duas equipes de pé, frente a frente, situadas em cada lado da linha. Ao grito de Dia, a equipe Dia persegue a equipe Noite que deverá correr e cruzar uma outra linha marcada para salvar-se.



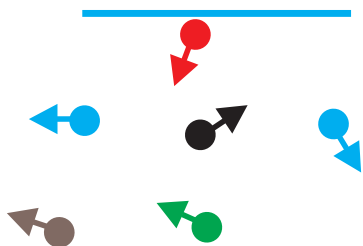
#### 02 - PEGAR PANOS COLORIDOS

Cada jogador coloca um pano colorido preso à sua cintura. Quem pode pegar maior quantidade de panos ao término do jogo? O treinador controla e decide o tempo e as pausas do jogo.



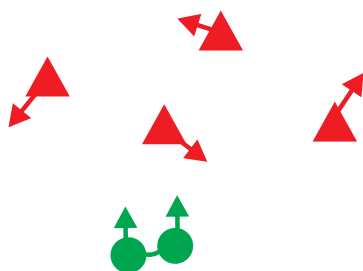
#### 03 - PEGAR E RESGATAR

Um jogador será o pegador que tentará pegar os outros Jogadores como for possível. O jogador pego deverá ficar parado em pé com as pernas afastadas e será resgatado quando qualquer outro jogador passar por entre suas pernas.



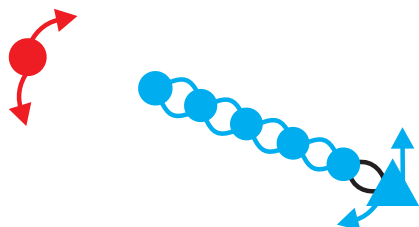
#### 04 - JOGO DAS CORES

Um jogador será o pegador. Ao sinal do treinador deverá tocar a cor que o treinador falar em qualquer dos outros jogadores que estarão correndo pela quadra livremente.



#### 05 - PEGAR POR PARES

Um par de jogadores trata de pegar os outros pela quadra. Quando um par pega um outro formam um trio. Quando pegam uma quarta pessoa deve dividir-se formando dois pares e assim sucessivamente.



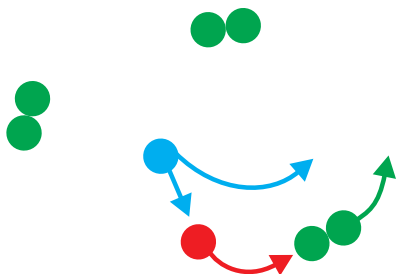
## 06 - GALINHA E GAVIÃO

5 ou 6 jogadores se põem em coluna, segurando na cintura um do outro. Galinha na frente; o gavião solto deverá pegar a galinha que será protegida pela coluna. Não deverão soltar-se.



## 07 - CABEÇA MORDE O RABO

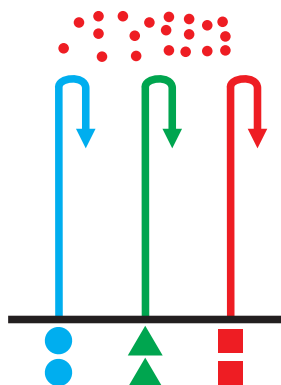
A mesma formação anterior. O jogador da frente (cabeça) tenta pegar o jogador do rabo.



## 08 - CAMA DUPLA

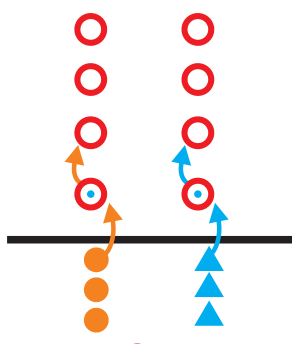
Os jogadores em duplas deitados no chão da quadra. Um jogador pegador persegue um companheiro, que deverá se aproximar de uma cama dupla. O jogador mais afastado da cama dupla se torna o não perseguido. Quem for pego passa a ser o pegador.

# 02 - PARA APRENDER (LEVAR, GIRAR, ARREMESSAR, PASSAR)



## 01 - PEGAR A BOLA

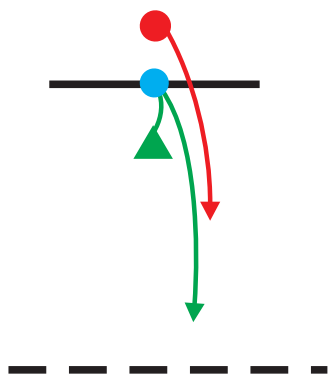
Em duplas, cada jogador deverá pegar 1 (uma) bola pôr vez partindo de um local pré determinado. Formar várias duplas. Observar quem pega maior número de bolas em um tempo determinado.



## 02 - TRANSPORTAR AS BOLAS

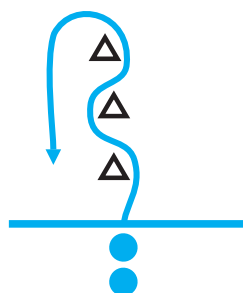
Grupos de 3 a 5 jogadores, cada um deverá deslocar a bola do arco mais próximo para o seguinte. O seguinte jogador poderá sair quando o anterior tocar sua mão.





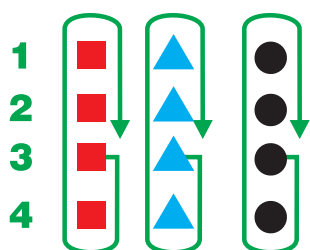
### 03 - ROUBAR A BOLA

Os jogadores permanecem agrupados pôr pares um em cada lado da linha central da quadra. A bola ficará sobre a linha central. O jogador que pega-la deverá correr para o final ( linha de fundo ) do seu lado corresponden te sem ser pego pelo oponente.



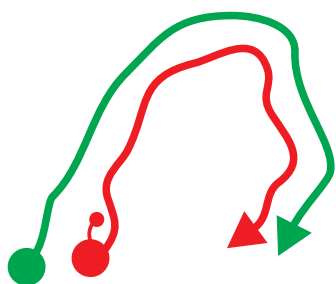
### 04 - ZIG-ZAG

Os jogadores devem fazer rolar a bola correndo em zig-zag pôr entre os obstáculos.



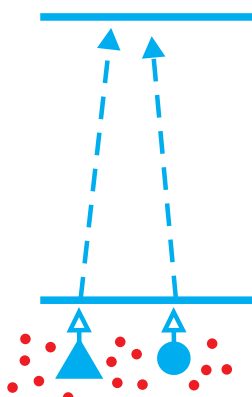
### 05 - CORRIDA NUMÉRICA

Organizar um grupo de jogadores numerados. Cada jogador terá uma bola. O jogador cujo número for chamado, deverá correr em volta do grupo e retornar ao seu lugar executando tarefas como: rolar a bola, driblar, passar a bola de uma para a outra mão, lançar ao alto e segurar, circundar pelo corpo, etc.



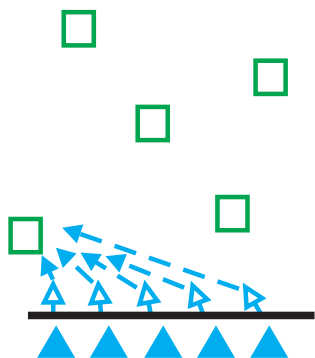
### 06 - O AMO E O CACHORRO

Turma organizada em duplas. Cada dupla com uma bola. O amo corre com a bola pela quadra, girando, driblando, lançando para cima, etc, enquanto o cachorro deverá acompanhá-lo.



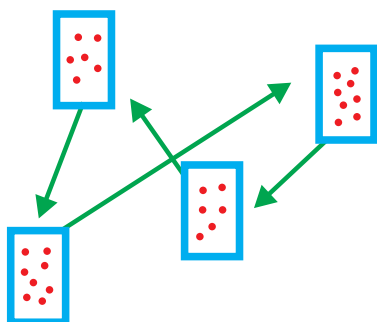
### 07 - ARREMESSAR À DISTÂNCIA

Diversos tipos de bolas em diversos tamanhos. Arremessar as bolas de uma para outra trave.



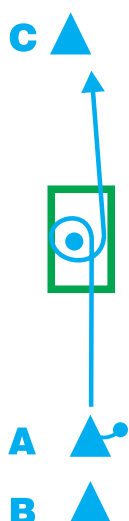
### 08 - TIRO AO ALVO

Diversos alvos espalhados pela quadra. A partir de uma linha o jogador deverá arremessar a bola tentando acertar o alvo. A cada bola que acertar em um alvo o jogador ganhará um ponto. Variação: Pontuar os alvos de acordo com a distância.



### 09 - INTERCÂMBIO DE BOLAS

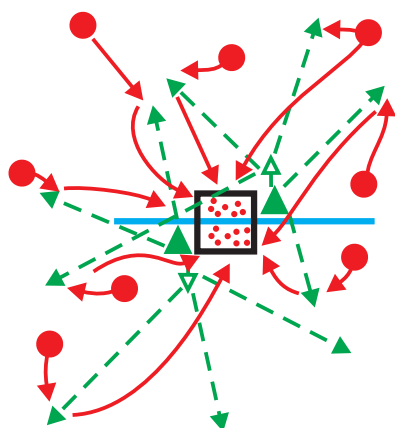
Os jogadores se dividem em grupos iguais sobre os colchões espalhados na quadra. Cada jogador com uma bola. Ao sinal do treinador os jogadores trocarão passes entre si. Variação: trocar de lugar trocando passes.



### 10 - ROTINA

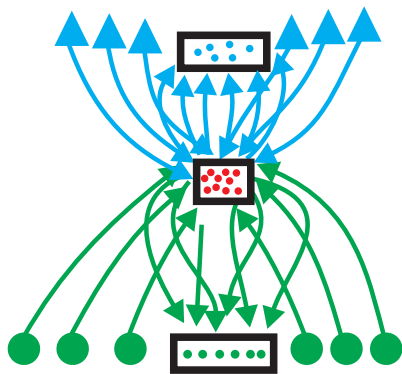
Grupos de 3 jogadores. "A" corre com a bola, coloca-a no chão, faz uma volta na bola (giro), pega-a outra vez e corre para entrega-la a "C", que fará o mesmo e entregará a bola a "B", e assim sucessivamente, durante um tempo determinado.

## 3 - PARA PRATICAR



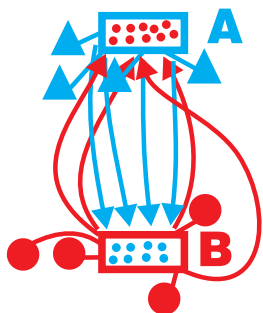
### 01 - Esvaziar o CAIXÃO

Todas as bolas dentro de um caixão ou área delimitada. Um ou dois jogadores deverão arremessar as bolas em todas as direções da quadra para esvaziar o caixão ou o local delimitado. Os outros jogadores deverão pegar as bolas e recoloca-las no caixão ou local delimitado. Trocar os arremessadores.



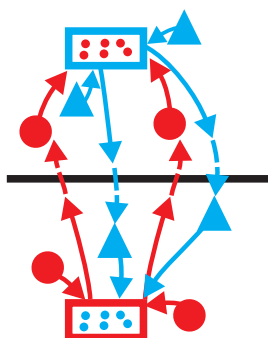
## 02 - TRANSPORTE DAS ESTRELAS

Organizar a turma em 2 grupos com o mesmo número de jogadores. Todas as bolas dentro de um caixão no centro da quadra. Cada equipe com um caixão em cada linha de fundo da quadra. Ao sinal do treinador os jogadores devem correr, pegar as bolas e leva-las até os seus caixões. Cada jogador só poderá pegar uma bola por vez.



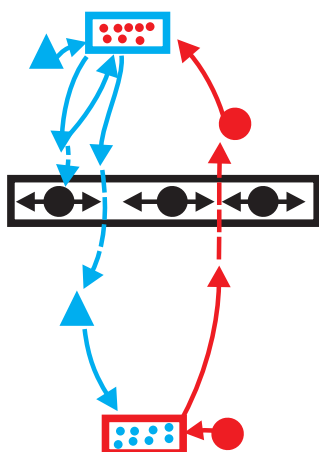
## 03 - TRANSPORTAR E COMPETIR ( I )

Dividir o grupo em duas equipes. Cada equipe deverá tentar esvaziar o seu caixão colocando as bolas dentro do caixão da outra equipe. Após determinado tempo contar as bolas.



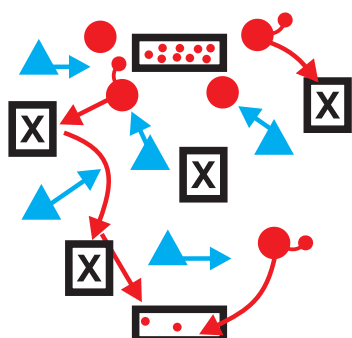
## 04 - TRANSPORTAR E COMPETIR ( II )

O mesmo desenvolvimento do item anterior porém as equipes devem subdividir-se e cada subgrupo só poderá atuar em uma metade da quadra. No meio da quadra os jogadores passarão as bolas aos seus companheiros de equipe que colocarão as bolas no caixão do adversário.



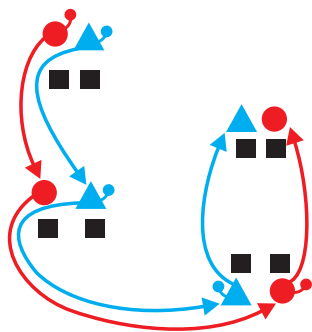
## 05 - TRANSPORTAR E COMPETIR C/ OBSTÁCULOS

O mesmo desenvolvimento do item 3 porém com 3 goleiros colocados em uma fileira de colchões no centro da quadra que dificultarão ao jogadores passarem para o outro lado da quadra. Quem for tocado deverá retornar ao seu caixão e trocar a bola. Variação: Idem ao item 4. Os jogadores deverão passar a bola aos seus companheiros no outro lado da quadra e os goleiros deverão interceptar o passe. Quando o goleiro interceptar o passe o jogador deverá retornar ao seu caixão e trocar a bola.



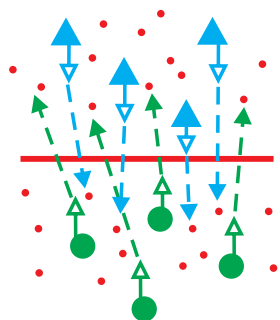
## 06 - DE COLCHÃO EM COLCHÃO

Duas equipes A e B. Dois caixões um com bolas e outro vazio. A equipe "A" tentará levar as bolas de um para o outro caixão. A equipe "B" tentará pegar os jogadores da equipe "A" que transportarão as bolas. Os colchões espalhados na quadra servem de ponte onde os transportadores não poderão ser pegos. Quem for pego fora do colchão deverá retornar ao ponto de partida.



### 07 - CORRIDA DE 6 DIAS

Duas equipes. Cada equipe deve transportar sua bola de um ponto de partida até um local determinado, porém cada jogador da equipe deverá transportar a bola uma distância do percurso.

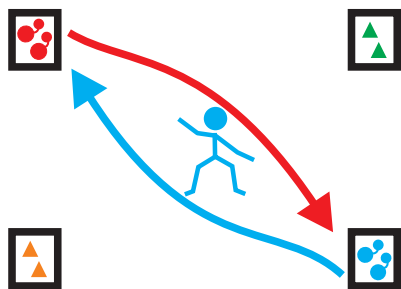


### 08 - MANTER O CAMPO LIVRE

Dividir a área de jogo com bancos ou cordas ou qualquer outro material. Duas equipes com o mesmo número de bolas, arremessarão as bolas para o lado do adversário. Cada equipe deverá manter seu lado livre arremessando as bolas para o lado adversário.

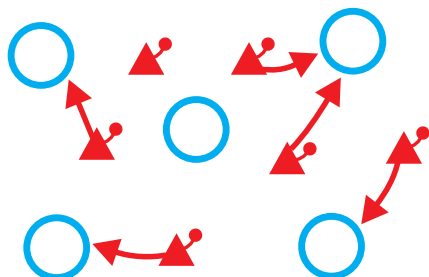
## NÍVEL 2 - CADA UM COM UMA BOLA

### 01 - PARA AQUECIMENTO



### 01 - POLÍCIA DE TRÁFEGO

Quatro equipes dispostas na quadra sobre colchões ou área marcada em forma de quadrado. Cada jogador com uma bola. O policial de trânsito que estará no meio da quadra e indicará quem pode trocar de lugar.



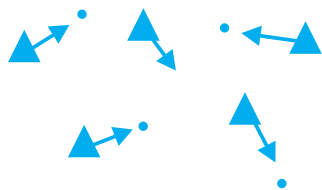
### 02 - SALVE-SE QUEM PUDE

Cada jogador com uma bola entre os colchões pôr toda a área de jogo. Ao apito do treinador os jogadores correrão para os colchões. Obs.: Colchões, arcos, áreas marcadas, etc. Utilizar dribles, passes, etc.



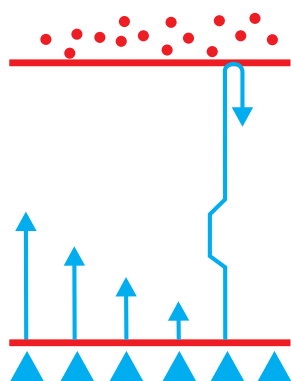
### 03 - BUSCAR A BOLA

Cada jogador põe sua bola no chão e deve correr em qualquer direção dentro da quadra. Ao sinal do treinador, cada jogador deverá pegar sua bola e correr para um local determinado.



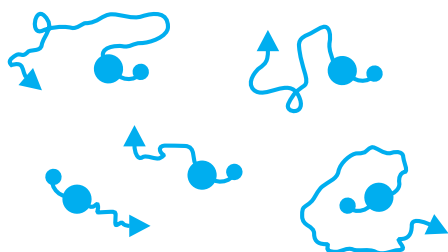
### 04 - QUEM NÃO PEGA A BOLA

Idem ao anterior porém o treinador retira uma bola. Ao sinal cada atleta deverá pegar uma bola. Quem fica sem bola?



### 05 - FEBRE DE OURO

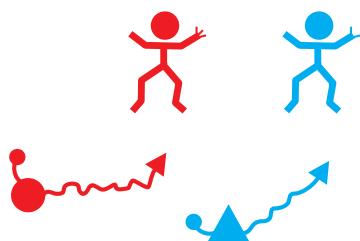
Bolas em um lado da quadra. Grupo de jogadores no outro lado. Ao sinal do treinador cada jogador deverá pegar uma bola entretanto executará movimentos pré-determinados pelo treinador.



### 06 - FAZENDO GIROS COM AS BOLAS

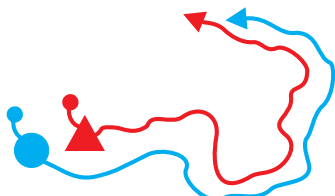
Cada jogador com uma bola executa movimentos giratórios andando, correndo, saltando, rolando a bola, etc.

## 02 - PARA APRENDER (DRIBLAR, PASSAR, RECEPCIONAR E ARREMESSAR)



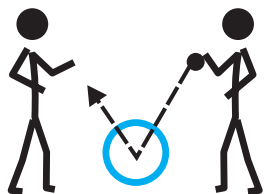
### 01 - CONTAR OS NÚMEROS DOS DEDOS DAS MÃOS

Formar duplas. Um jogador com bola driblando deverá observar quantos dedos estendidos o companheiro mostra nas mãos sem perder o controle da bola. Trocar a função.



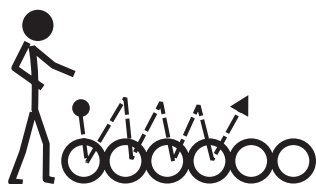
### 02 - O AMO E O CACHORRO

Em duplas com bolas. Um corre driblando na frente (amo) e o outro atrás (cachorro) imita todos os movimentos do amo. Após determinado tempo trocar as funções.



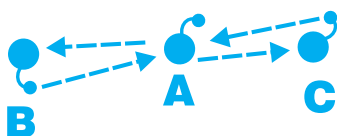
### 03 - DRIBLANDO EM CÍRCULOS

Em duplas com uma bola. Os jogadores permanecem em pé em volta de um círculo. Lançar a bola um para o outro. A bola deve driblar somente uma vez e dentro do círculo.



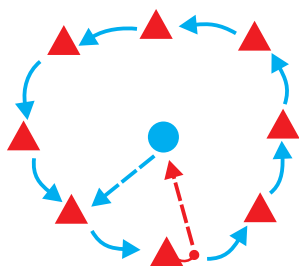
### 04 - CADEIA DE CÍRCULOS (ARCOS)

Cada jogador com bola deverá driblar em uma cadeia de círculos o mais que puder. A bola só poderá driblar uma vez em cada círculo.



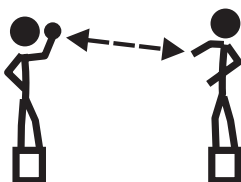
### 05 - PASSES DE TRÊS

A / B / C, com duas bolas. O jogador A realiza um passe para B, gira e realiza um passe para C. Trocar posições.



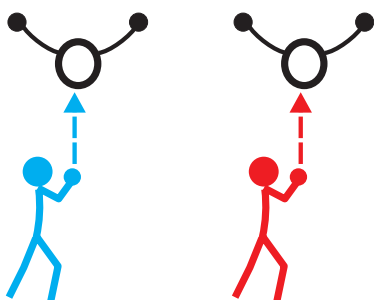
### 06 - PASSES EM CÍRCULOS

Formação em círculo com um jogador no meio. O rei que está no meio do círculo faz um passe duplo com cada jogador o mais rápido possível. Os jogadores deverão trocar de lugar no círculo a cada passe.



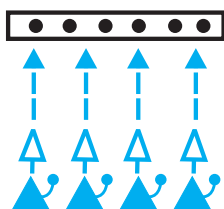
### 07 - PASSE EM EQUILÍBRIO

Em duplas com uma bola sobre bancos. Trocar passes frontais e a cada passe tocar o banco com a mão.



### 08 - ARREMESSOS POR ENTRE OS ARCOS

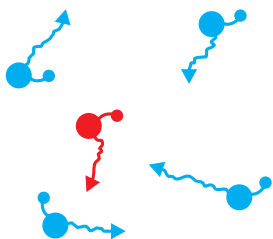
Cada jogador com uma bola. Arremessar as bolas por entre os arcos, que estarão dispostos em alturas e distâncias diversas.



### 09 - ARREMESSOS AO BANCO

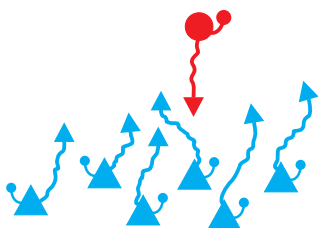
Cada jogador com uma bola. Os jogadores deverão derrubar objetos colocados sobre o banco.

### 03 - COLOCANDO EM PRÁTICA



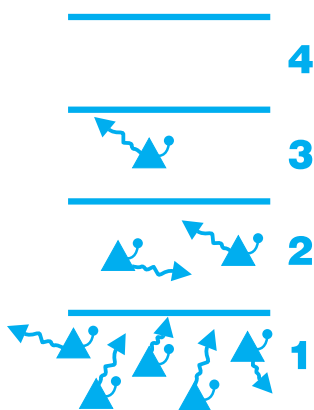
#### 01 - TOCAR COM DRIBLE

Todos os jogadores com bolas driblando. Um caçador com bola diferente driblando deverá pegar os outros jogadores. Quem for pego trocar a bola e passa a ser o pegador.



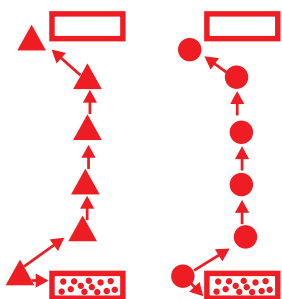
#### 02 - O HOMEM MAU

Todos os jogadores com bolas driblando de um lado para o outro da quadra. O homem mau driblando também, vai pega-los e quem for pego ajudará ao homem mau a pegar os outros jogadores.



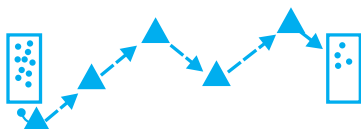
#### 03 - O REI DO DRIBLE

Cada jogador com uma bola driblando. Todos começam no primeiro terreno. Cada jogador deverá driblar sua bola e tirar a bola dos seus companheiros. Quem perder o controle da bola vai para o terreno seguinte. Quem permanecerá mais tempo no primeiro terreno?



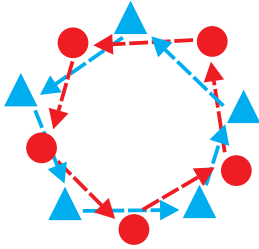
#### 04 - PASSE PELA COLUNA TRANSPORTADORA

Cada equipe deverá transportar as bolas do lugar A para B o mais rápido possível passando a bola por todos os jogadores.



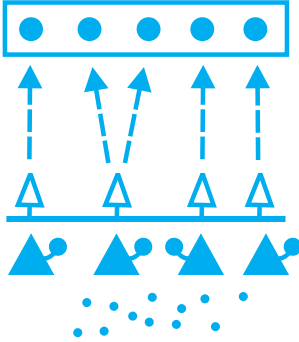
#### 05 - PASSES EM ZIG-ZAG

Idem anterior com jogadores em formação zig-zag.



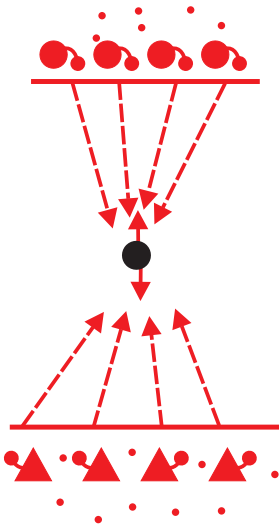
### 06 - PASSES RÁPIDOS EM CÍRCULOS

Duas equipes A/B em círculo. A equipe “A” passa em círculo o mais rápido possível em um sentido e “B” em outro sentido. Intercalar um jogador de A com um jogador de B.



### 07 - BOLAS AO BANCO, APONTAR!

Cada jogador com uma bola. Arremessar para derrubar bolas de medicine-ball que estão sobre os bancos.

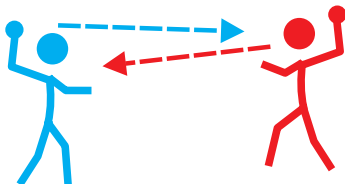


### 08 - EMPURRAR A BOLA ( AFINAR A PONTARIA )

Uma bola de medicine-ball no centro da quadra. As equipes devem tentar empurrar a bola para o final da linha de fundo do adversário arremessando bolas no medicine-ball.

## NÍVEL 3 - UM CONTRA UM

### 01 - AQUECIMENTO



#### 01 - SENSIBILIZAÇÃO ( A )

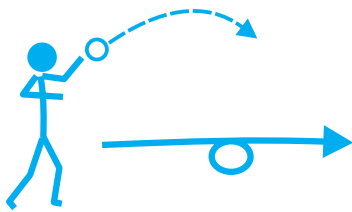
Os jogadores passam entre si bolas de diversos tamanhos ao mesmo tempo.



#### 02 - SENSIBILIZAÇÃO ( B )

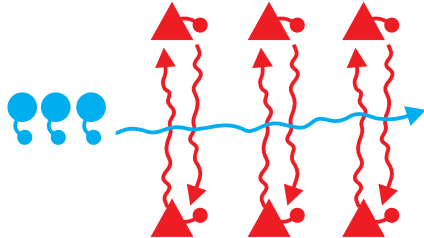
Os jogadores driblam a bola em diversos tipos de superfície.





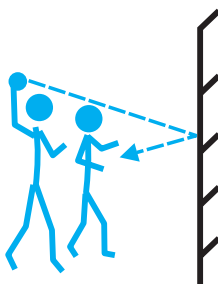
### 03 - ORIENTAÇÃO ( A )

Os jogadores devem lançar a para cima girar e segurar a bola sem deixa-la cair ao solo.



### 04 - ORIENTAÇÃO ( B )

Dois grupos com bolas. Um grupo de jogadores deve driblar a bola pôr entre os obstáculos. O outro grupo dribla entre os jogadores do do outro grupo no sentido transversal.



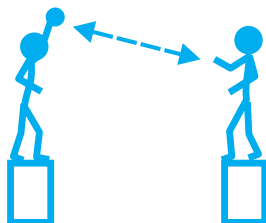
### 05 - REAÇÃO ( A )

Os jogadores se colocam em duplas de frente para a parede com uma bola. O jogador que ficar atrás lança a bola na parede e o da frente deverá segura-la.



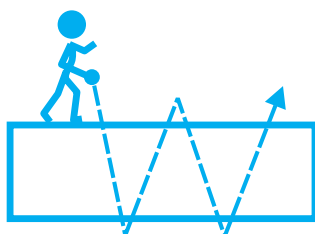
### 06 - REAÇÃO ( B )

Em duplas os jogadores driblam a bola e ao sinal do treinador trocam de lugar driblando.



### 07 - EQUILÍBRIO ( A )

Em duplas, passar a bola entre si em cima de um banco.



### 08 - EQUILÍBRIO ( B )

Os jogadores devem driblar a bola andando sobre o banco.



### 09 - RITMO ( A )

Em duplas correr para frente executando passes. Variar os tipos de passes e as distâncias entre os jogadores.

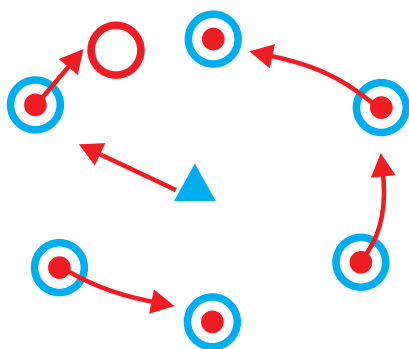




## 10 - RITMO ( B )

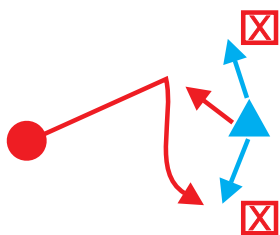
Os jogadores executam saltitos frontais e driblam a bola dentro de círculos ao lado.

## 02 - PARA APRENDER



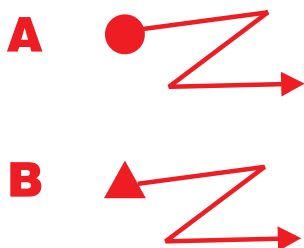
### 01 - BUSCAR O ARCO VAZIO

Cada jogador se põe em pé dentro de um arco em formação de um grande círculo. Um jogador ao centro deverá ocupar um arco vazio quando ao sinal do treinador os jogadores trocarem de lugar.



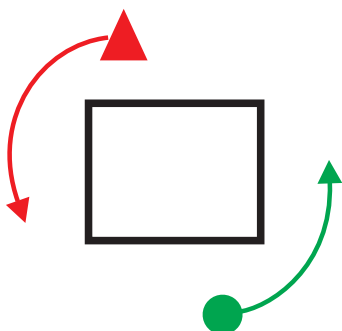
### 02 - TOCAR O CONE

Em duplas. Um cone à direita outro cone à esquerda do jogador que fará a função de defensor. O jogador atacante deverá superar o defensor e tocar os cones.



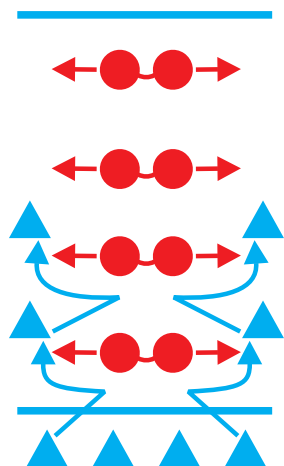
### 03 - REFLEXOS

Em duplas A/B, O jogador A se move de lado e o jogador B deverá copiar os seus movimentos.



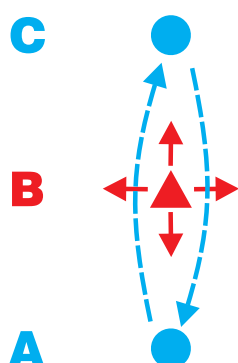
### 04 - TOCAR EM VOLTA DO COLCHÃO

Executando deslocamentos laterais um jogador deverá tocar seu companheiro. Inverter as funções.



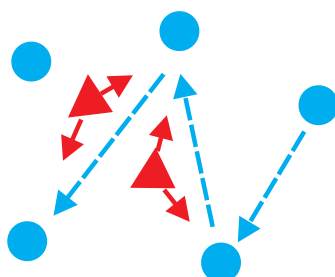
### 05 - O PEIXE E A REDE

Duas equipes A/B. Os jogadores de A se deslocam e tentam passar pela rede de jogadores B que em vários grupos estão de mãos dadas.



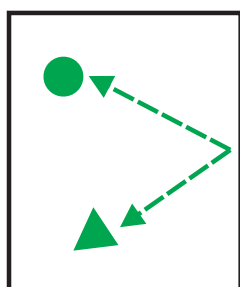
### 06 - BOLA AO TIGRE

Grupos de 3 jogadores com uma bola. Dois jogadores passam a bola entre si e o terceiro tenta interceptar a bola.



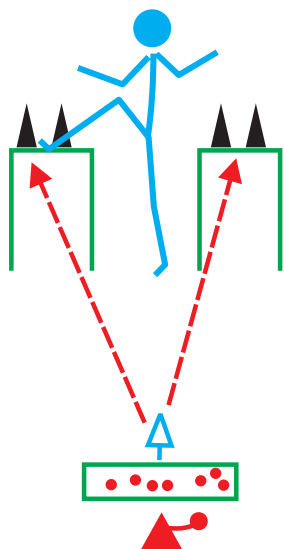
### 07 - BOLA AO TIGRE EM CÍRCULO

Formar um grande círculo com alguns jogadores ao centro. Jogadores dispostos em círculo passam a bola entre si e os jogadores do meio do círculo tentam interceptar os passes.



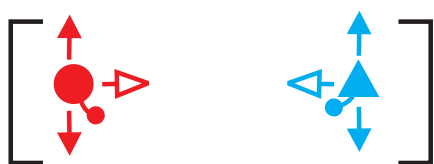
### 08 - JOGO DE REBOTE

Em duplas. Um jogador lança a bola na parede e o outro tenta segurar sem deixar que a bola toque o solo.



### 09 - TIRO AO BANCO

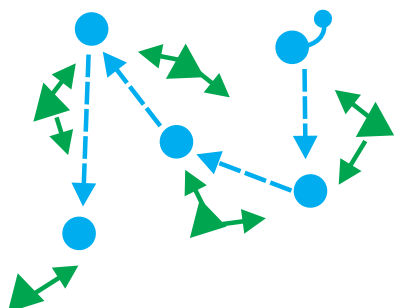
O goleiro se coloca entre dois bancos, sobre os quais se colocam cones. Os jogadores com bolas devem arremessar as bolas na tentativa de derrubar os cones e o goleiro deverá evitar que os cones sejam derrubados.



### 10 - O GOLEIRO E O ARREMESSADOR

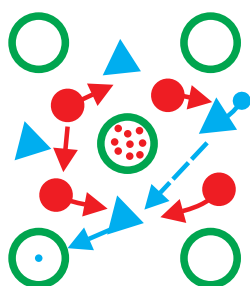
Dois jogadores em pé de frente um para o outro 8 metros afastados um do outro. Cada jogador defende seu gol e ao mesmo tempo deve tentar fazer gol no adversário.

## 03 - COLOCANDO EM PRÁTICA



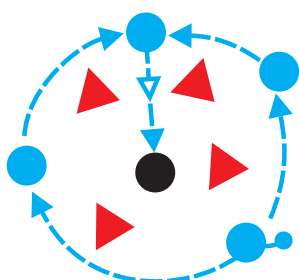
### 01 - PASSAR E INTERCEPTAR

Grupos de quatro jogadores. Um grupo passa a bola entre si e o outro grupo tenta interceptar a bola. Trocar as funções após um determinado tempo.



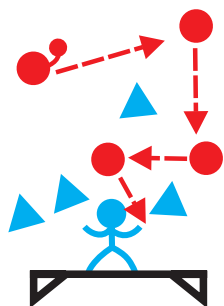
### 02 - OVOS NA CESTA

Grupos de quatro jogadores. Um grupo passando a bola entre si deverá colocá-la dentro de um círculo. Em um tempo determinado colocar no círculo o maior número de bolas possível.



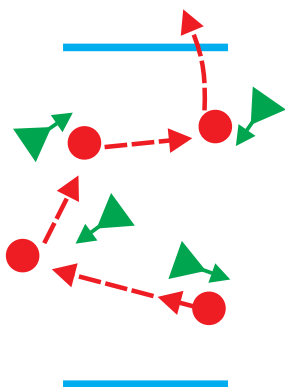
### 03 - DEFENDENDO SUA CIDADE

Em forma de um grande círculo um grupo passa a bola entre si, para arremessar e acertar o cone que estará no centro do círculo. O outro grupo executa movimentos de defesa para impedir que o cone seja atingido.



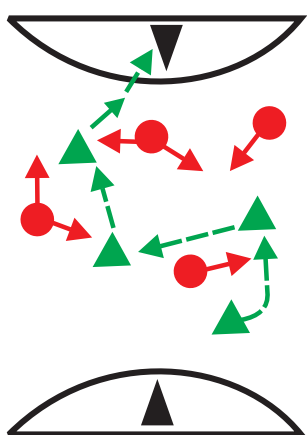
#### 04 - BOLA AO BANCO

Grupos de quatro jogadores. Um jogador ficará em cima de um banco. Um grupo passa a bola e tenta passá-la ao jogador que está sobre o banco. O outro deverá interceptar a bola evitando que o jogador que está sobre o banco receba a bola.



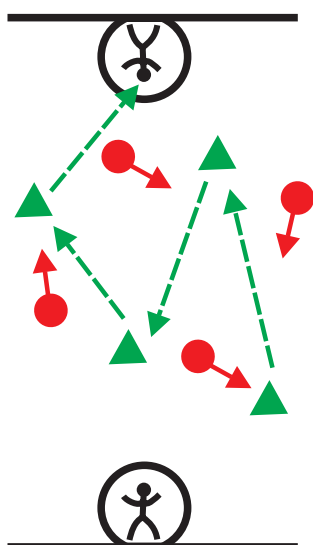
#### 05 - DRIBLES

a) Grupos de 4 jogadores. Um grupo ataca, outro defende. Marca um ponto cada vez que um grupo conseguir atingir o gol adversário driblando. A bola deve ser driblada depois da linha de gol para o ponto ser validado.



b) Idem formação anterior.

Marca um ponto cada vez que uma equipe acertar o cone do oponente situado dentro da área de gol.



c) Idem formação anterior.

Marca um ponto cada vez que uma equipe coloque uma bola na mão do goleiro que está dentro do círculo.

# BIBLIOGRAFIA

## **INICIACIÓN AL BALONMANO**

J. A. Valet Felices

Editorial CEPID 1990

## **MANUAL INFANTIL DE BALONMANO**

Jose Luis Gomez / Francisco Javier Lopez

Editorial Instituto de Capacitación Técnica P.R. 1996

## **REGLAS DE MINI-HANDBALL**

Federación Española de Balonmano 1994

## **MINIBALONMANO**

Federación Europea de Balonmano/Federación Española de Balonmano

Editorial Gymnos 1995

## **MINI-HANDBALL**

Federación Internacional de Balonmano/ Federación Europea de Balonmano

Editorial E. H. F. , Viena 1994

## **MINI-HANDBALL**

Manuel M. Melendez-Falkowski/Ernesto Enriquez

Editorial Esteban Sanz 1988

## **INICIACIÓN AL BALONMANO**

Juan de Dios Roman

Editorial Gymnos 1989

## **MINIBALONMANO - REGLAMENTO E ENSEÑANZA**

Real Federación Española de Balonmano

[www.rfebm.com](http://www.rfebm.com). - 2002.