

# *Educação Física*

## *Ensino Médio*

### *2º Ano*



## Queridos alunos

*Nas aulas de Educação Física são trabalhados muitos temas, entre eles, o que chamamos de Esportes de Invasão, que são aqueles esportes com duas equipes que possuem uma meta a ser defendida e a meta do adversário para ser invadida e atacada, a fim de computar pontos.*

*A transição de ataque para defesa acontece a todo o momento. A manutenção da posse de bola é de suma importância para a eficiência do ataque e, nesse momento, a defesa deve se posicionar da maneira mais adequada para retomar a posse da bola e passar a atacar.*

*Exemplo: basquetebol, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei na grama, rúgbi, etc.*

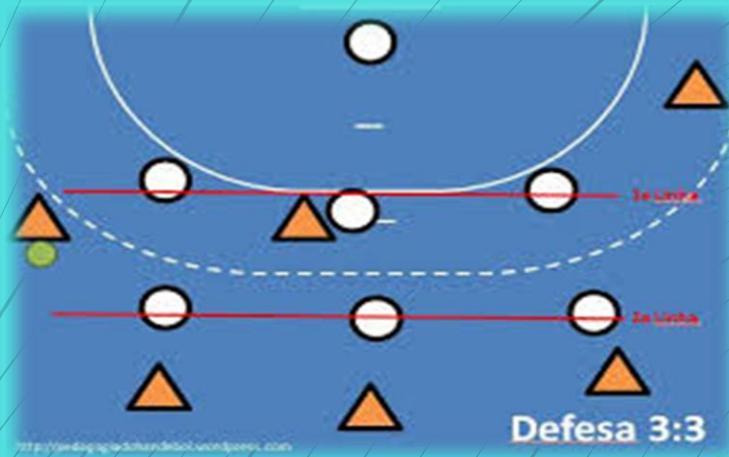


*O Handebol é um esporte dinâmico e de movimentação complexa, por isso conhecer os sistemas de jogo do Handebol é muito importante para um bom desempenho nesse esporte.*



# As Linhas Defensivas no Handebol

As linhas defensivas ou linhas de defesa no Handebol são marcações na quadra com base na profundidade que tomamos como base para o posicionamento defensivo. Dessa forma, a linha tracejada da área de 9 metros chamamos de segunda linha defensiva e a linha de 6 metros da área de gol chamamos de primeira linha defensiva.



## **Zonas Defensivas no Handebol**

*As Zonas Defensivas no Handebol são os posicionamentos defensivos com base na largura da quadra:*

**A Posição defensiva 1 à esquerda e à direita da quadra é a posição que fica mais próxima da junção entre a linha de fundo e a linha lateral da quadra, são os principais responsáveis pela marcação dos pontas adversários;**

**A Posição Defensiva 2 à esquerda e à direita da quadra é a posição defensiva que fica um pouco mais centralizada em relação a posição 1, são os principais responsáveis pela marcação dos meias adversários;**

**A Posição Defensiva 3 à esquerda e à direita da quadra são os responsáveis pela marcação na região central da quadra, conhecidas como posições defensivas de base, possuem a função de marca o armador central e o pivô da equipe adversária;**

**O Goleiro é a última posição ou última linha defensiva no Handebol, tem a função de defender as bolas que vão em direção a meta e também de orientar o posicionamento defensiva de sua equipe.**

## *Princípios Defensivos do Handebol*

*Um bom sistema defensivo no Handebol começa com a transição para quadra de defesa ou recomposição defensiva após perder a posse de bola.*

*A transição para a defesa deve ser feita o mais rápido possível, para não deixar o sistema defensivo vulnerável.*

*Após a recomposição, alguns princípios devem ser seguidos:*

- ✓ *ocupar rapidamente suas posições específicas na defesa;*
- ✓ *tentar antecipar-se aos gestos e jogadas dos adversários;*
- ✓ *entender e cumprir com sua função específica na marcação;*
- ✓ *ajudar na marcação de outros jogadores mesmo fora da sua função na zona de defesa;*
- ✓ *sua movimentação defensiva deve seguir a movimentação dos adversários e da bola.*

## *Tipos de Sistemas Defensivos do Handebol*

*Marcação por Zona: É o tipo de sistema defensivo mais utilizado no Handebol, nesse sistema cada jogador tem a responsabilidade de fazer a marcação em determinada zona da quadra de Handebol.*

*Marcação individual: Esse tipo de sistema defensivo é fundamentado na marcação específica de cada jogador, independentemente de que zona da quadra ele está ocupando.*



- ***Responda as questões abaixo:***
- ***O que são as zonas defensivas no Handebol?***
- ***Após a recomposição defensiva, quais princípios devem ser seguidos para não deixar o sistema defensivo vulnerável?***

*Material preparado de acordo com a  
habilidade: Identificar os sistemas ofensivo e  
defensivo do Handebol.*



# *Educação Física*

# *Ensino Médio*

# *Bons Estudos*

