

Orientação do Professor: **Maria José Carrer**

Semana: 30/08 a 03/09

Aluno (a) _____ n° _____ Anos: _____ Turma : _____ 2 Aulas 3º Bimestre

Educação Física

7 D, E, F, G

6 A, B, C, D

Sistema Tático do Handebol

Fundamentadas em métodos básicos de ataque e defesa, as táticas do handebol são importantes para a estratégia e o sucesso de qualquer jogo. Treinadores que buscam excelência devem procurar conhecer a fundo os principais planos táticos do esporte, e entender seu funcionamento e aplicação em cada partida. Também é importante saber identificar a necessidade de alterar a estratégia tática no decorrer dos confrontos.

Sistema Ofensivo do Handebol

Ataque em Zona 6:0

É um sistema com seis jogadores atuando à frente da área de tiro livre, equidistantes, procurando ocupar toda à frente da área. Os jogadores procuram trocar passes na tentativa de conseguirem penetrar ou obter condições vantajosas para executar os arremessos de longa distância. É o sistema mais simples sendo indicado para a ofensiva, continuando na mesma faixa de campo, dando aos alunos noção de ataque organizado, sem perder a estrutura defensiva, importante quando perder a posse da bola. Esta formação ofensiva não prevê o emprego de pivô, e as jogados são armadas fora da área de tiro livre, prevalecendo os arremessos de longa distância e as penetrações laterais.

Ataque em Zona 5:1

É um sistema com cinco jogadores atuando à frente da área de tiro livre, equidistantes, e um infiltrador (pivô) próximo da área de gol, ocupando a faixa central da baliza onde o ângulo de arremesso é maior.

Os cinco jogadores que atuam fora da área de tiro livre, devem receber a função de armação das jogadas, utilizando nisto três jogadores, enquanto os outros dois, jogando nas laterais, tentam a penetração ou combinação de fintas e finalizações com o pivô.

Ataque em Zona 4:2

Ja no sistema defensivo 4x2, o mesmo é utilizado contra equipes com dois especialistas de arremessos de meia-distância, cujos jogadores de seis metros são de pouca técnica. Assim, quatro jogadores ocupam a zona dos seis metros e dois colocam-se na zona dos nove metros.

Sistemas Defensivos do Handebol

Defesa em zona 4:2

Nessa estratégia, o time forma duas linhas de defesa: a primeira tem dois atletas perto da marca de nove metros, que se movimentam lateralmente, e a segunda tem quatro atletas perto da marca de seis metros. O objetivo é evitar arremessos de longa e média distância. Os defensores da segunda linha, além de se movimentarem nas laterais, também andam para frente e trás, e diagonais do campo.

É uma tática eficaz quando a

Defesa em zona 5:1

Sistema tático formado por duas linhas de defesa, uma com cinco jogadores próximos à marca de seis metros, e outra com um jogador sobre a linha dos nove metros. Este jogador deve ser rápido, ágil e resistente para não permitir arremessos de longa distância e evitar que seja feito um passe para o pivô do time contrário. Além disso, ele tem a função de atrapalhar a movimentação dos atacantes nos arremessos de longa distância e interceptar passes. Também deve ajudar os defensores posicionados nas laterais e iniciar o contra-ataque.

Defesa em zona 6:0

Composto por apenas uma linha de defesa com seis jogadores, é um sistema que diminui os espaços junto à área de gol, o que dificulta o trabalho dos pivôs. Os jogadores se movimentam de acordo com a trajetória da bola, para a direita e para a esquerda.

- 1- Descreva o Ataque em Zona 5:1?
- 2- O que é a Defesa em Zona 4:2?
- 3- Como é o Ataque em Zona 6:0?
- 4- Explique a Defesa em Zona 6:0?
- 5- Descreva o Ataque em Zona 4:2?
- 6- Descreva o Sistema Tático do Handebol?
- 7- O que é a Defesa em Zona 5:1?
- 8- Quais os Ataques em Zona no Handebol?
- 9- Quais as Defesas em Zonas no Handebol?
- 10- Você gostaria de Jogar Handebol?

