

Educação Física

2ª Série Ensino Médio

#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE !



habilidade: Identificar os sistemas ofensivo e defensivo do Handebol.

Queridos alunos

Na 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.



Sistemas Ofensivos do Handebol

Fases e Tipos de Ataque no Handebol

Transição ofensiva: é a movimentação dos jogadores da quadra de defesa para a quadra de ataque no momento que a equipe recupera a posse de bola.

Contra-ataque direto: acontece de forma oportunista e rápida, a partir de uma roubada de bola ou de um erro técnico de um adversário. Usa a velocidade para conseguir atacar em superioridade numérica.

Contra-ataque sustentado: acontece quando a recuperação da posse de bola se dá a partir da organização tática defensiva da equipe e se inicia o ataque de forma organizada a partir de movimentações táticas já definidas.



Sistema Ofensivo 6x0 do Handebol

O sistema ofensivo 6x0 é um dos sistemas do Handebol mais simples. Nesse sistema de jogo do Handebol seis jogadores se posicionam formando uma linha de passes à frente da linha de defesa adversária. Esse sistema ofensivo do Handebol valoriza as jogadas com os pontas, podendo assim abrir boas oportunidades de infiltração pelo meio.

Sistema Ofensivo 5x1 do Handebol

O sistema ofensivo 5x1 é um dos sistemas do Handebol muito utilizado em várias equipes. Nesse sistema de jogo do Handebol cinco jogadores vão se posicionar na zona da linha dos 9 metros e um jogador vai se posicionar na linha dos 6 metros (linha da área de gol). Esse jogador que joga mais avançado chama-se Pivô, ele cumprirá ações específicas como receber a bola, girar e finalizar.



Sistema Ofensivo 3x3 do Handebol

O sistema ofensivo 3x3 é um dos sistemas do Handebol mais utilizados. Nesse sistema de jogo do Handebol três jogadores vão se posicionar à frente linha de 9 metros (três armadores) e os outros três jogadores vão se posicionar à frente da linha de 6 metros (dois pontas e um pivô).

Sistema Ofensivo 2x4 do Handebol

O Sistema ofensivo 2x4 pode ser considerado uma variação do sistema 3x3. Nesse sistema de jogo do Handebol dois jogadores (dois armadores) vão se posicionar à frente da linha de 9 metros e quatro jogadores vão se posicionar mais infiltrados á frente da linha de 6 metros (dois pontas e dois pivôs).



Responda as questões abaixo:

- Quais são as Fases e Tipos do Ataque no Handebol? Fale sobre cada uma delas.
- Quais são os sistemas ofensivos do Handebol? Fale sobre cada um deles.





Esperamos que todos possam aproveitar essas atividades!

Bons Estudos !



**PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO**

**EPP-Equipe de Práticas Pedagógicas
e
Professores da Rede Municipal de Ensino
eppseed@gmail.com**