

REGRAS BÁSICAS DO HANDEBOL

AS BALIZAS (TRAVES):

Medem 3m de largura e 2m de altura. Os postes e o travessão, de madeira, liga leve ou material sintético, são quadrados e com oito cm de espessura. Pintados geralmente com duas cores diferentes. As redes são presas sem tensores.

A BOLA:

De couro ou material sintético. Pesa de 425g a 475g e tem de 58 cm a 60 cm de circunferência para Homens e de 325g a 400g e tem 54 a 56 cm de circunferência para mulheres.

TIMES:

Geralmente de 12 a 14 jogadores, goleiros e jogadores de linha. Há um goleiro e mais seis jogadores na quadra de jogo.

O JOGO:

É constituído por dois tempos de 30 minutos com 10 minutos de intervalo entre eles, o cada técnico tem direito há dois tempos técnico um em cada período. O número de substituições é ilimitado, mas elas têm de ser feitas dentro da linha de 4,5 metros que cada time possui, e também elas são feitas sem a interrupção do jogo, caso ocorra uma substituição fora da linha permitida o time sofre uma penalização de 2 minutos, ou seja, o time tem de ficarem dois minutos com um jogador a menos na quadra, esta penalização também é aplicada para faltas violentas. O objetivo básico do jogo é manobrar o adversário passando a bola hábil e rapidamente entre os jogadores, e quando possível arremessá-la ao gol, marcando um ponto. É preciso ter muito jogo de corpo para enganar o adversário, e deixar um companheiro livre. Como no futebol e no basquete é preciso mudar rapidamente de direção e velocidade e usar de passes inesperados (às vezes no maior estilo NBA) para atingir o gol.

DESENVOLVIMENTO:

O drible é permitido (mas torna a jogada lenta, é melhor passar a bola). Não é permitido o duplo drible, mas pode-se fazer uma sequência de três passos, drible, três passos, podendo em seguida arremessar ou passar a bola. Também é permitido caminhar picando a bola. Não há tempo definido para o ataque, mas se o juiz decidir que o time não está buscando o gol, ele pode dar ataque passivo, passando a posse da bola para o outro time. Quando a bola passa pela linha de fundo, mesmo tendo tocado no goleiro do time defensor, a posse da bola é do goleiro que a repõe, mas se a bola tocar em jogador se não for o goleiro dentro da área a posse da bola será do time que ataca.

Área do Gol

Fica entre a linha de fundo e a linha de 6m. Somente o goleiro pode permanecer na área de gol. O atacante que penetra essa área é castigado com um tiro livre; se for propositadamente e não tiver a posse da bola, será dado lance livre. O jogador que invadir a área de gol, depois de ter lançado a bola, não está sujeito a qualquer punição, desde que isso não resulte em prejuízo para a ação do adversário.

Goleiro / Gol

O goleiro é o único jogador que pode se deslocar para qualquer posição da quadra; é o único que pode parar ou rebater a bola com os pés (mas isso apenas na sua área), fora dela deve jogar como qualquer jogador de linha. Só será considerado gol a bola que lançada regularmente ultrapasse inteiramente a linha de gol por, dentro da baliza.

Manejo da Bola

É permitido lançar, bater, empurrar, socar, parar e pegar a bola, não importa de que maneira, com a ajuda das mãos, braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos. Segurar a bola durante o

máximo de três segundos, mesmo ela estando no chão. Fazer o máximo de três passos com a bola na mão. É proibido conduzir ou manejar a bola com os pés.

Comportamento

Para com o adversário

Utilizar os braços ou as mãos para se apoderar da bola. Tirar a bola da mão do adversário com as mãos abertas, não importa de que lado. Bloquear o caminho ao adversário com o corpo. É proibido arrancar a bola do adversário com uma ou duas mãos, assim como bater com o punho na bola que o mesmo tem as mãos.

Tiro de meta

O tiro de meta é ordenado nos seguintes casos: quando, antes de ultrapassar a linha de fundo, a bola tenha sido tocada por um jogador da equipe atacante ou pelo goleiro da equipe defensora, estando este dentro da sua área de gol. O tiro de meta deve ser cobrado dentro da área do goleiro, e só ele poderá colocar a bola em jogo.

Bola ao chão

A bola ao chão é marcada quando, mantida a bola dentro da quadra e fora das áreas de goleiro, ocorrer: falta simultânea de jogadores das duas equipes; interrupção do jogo por qualquer motivo ou razão que não se caracterize como infração as regras.

Escanteio

O lance de escanteio é ordenado desde que a bola tocada pela equipe defensora ultrapasse a linha de fundo (sem que o goleiro desta tenha tocado na bola). O lance é executado no ponto de interseção da linha de fundo e a linha lateral, do lado onde a bola tenha saído.

Lance lateral

O lance lateral é ordenado desde que a bola tenha ultrapassado totalmente a linha lateral. Ao ser cobrado o jogador deverá manter um pé sobre a linha lateral e o outro fora da quadra, caso isto seja desrespeitado o árbitro poderá ordenar nova cobrança de lateral ou aplicar reversão, dando o direito da cobrança a equipe adversária.

Lance de 7m

Este lance apenas é ordenado com a execução de uma falta grave sobre o adversário; no momento da cobrança os jogadores da defesa e ataque deverão permanecer atrás da linha de 9m. O jogador que for cobrar deverá manter um pé fixo perante a linha de 7m, não podendo invadi-la ou mover este pé.

Lance livre

É ordenado lance livre nos seguintes casos: entrada ou saída irregular de um jogador; mau comportamento; faltas cometidas pelos jogadores na área de gol; lançamento intencional da bola para sua área de gol; faltas do goleiro; execução ou conduta irregular nos lances de lateral, escanteio, livre, tiro de meta e 7m; atitude antidesportiva.

Execução

Antes da execução de todos os lances citados acima a bola deverá pousar na mão do lançador e todos os jogadores deverão ter tomado a posição regularmente. Apenas o lançador pode tocar na bola e este não deve ficar batendo-a contra o chão, pois o árbitro pode considerar o lance como cobrado e aplicar reversão da jogada.

Punições

Cartão Amarelo

Serve para advertir qualquer atleta ou técnico. Aplicado em algumas faltas, por reclamações ou quando após uma falta o jogador não deixa a bola no lugar indicado, podendo variar com o critério de cada árbitro.

Dois Minutos: - Este apenas é aplicado a jogadores. Quem receber esta punição deve permanecer fora da partida durante um período de dois minutos (que será controlado pelo cronometrista), e após podendo retornar ao jogo com permissão da mesa de arbitragem. Durante este período o time fica com um jogador a menos, esta punição é geralmente aplicada a faltas desnecessárias e a substituições incorretas.

Cartão Vermelho: (ou desqualificação)

Ao ser aplicado um Cartão Vermelho o jogador deve retirar-se da quadra, não podendo nem permanecer no banco de reservas e nem voltar mais a partida. O time permanece durante dois minutos com um jogador a menos e após pode completar o time com outro jogador. (O jogador que receber mais que três "Dois Minutos" durante a partida é automaticamente desqualificado, sofrendo todo o processo acima descrito).

Exclusão

Este é um recurso extremo da arbitragem, utilizado apenas em casos de agressão física e verbal. O jogador que sofrer exclusão não pode voltar a quadra e nem se sentar no banco de reservas, e seu time permanece até o fim da partida com um jogador a menos.

O que se pode (deve) fazer:

O número de substituições é ilimitado.

Os jogadores podem invadir a área pelo ar, mas devem arremessar a bola antes de pisar na área. Pisar na linha quando for cobrar um lateral.

Bloquear o ataque com as mãos esticadas.

Goleiro defender a bola com o pé.

Andar com a bola na mão até três passos, depois deve passar a bola ou quicá-la no chão.

O que não se pode fazer:

Lançar-se sobre a bola quando ela está parada ou rolando pelo chão.

Recuar a bola para o goleiro da sua equipe quando ele estiver dentro da área.

Tocar a bola com qualquer parte da perna abaixo do joelho.

Dar mais do que três passos com a bola.

Reclamar, fazer "cera" e outras indisciplinas.

Entrar na área do goleiro (6m).

Ficar mais do que 3 segundos com a bola nas mãos.