**Handebol**



Na falta de quadras específicas para o esporte pode-se utilizar a quadra do futebol de salão sem nenhum prejuízo

O Handebol é, sem dúvida, o esporte coletivo menos praticado no Brasil, se comparado ao Voleibol, ao Basquetebol e ao Futebol. A diferença mais significativa entre o futebol e o handebol é que o handebol é jogado com as mãos. Em termos gerais, é um esporte com bola, em que duas equipes disputam quem marca mais gols. Curiosamente, nós brasileiros, que adoramos gols, não apresentamos grande interesse pelo handebol. Talvez por ser um esporte que não é transmitido nem pela televisão e nem pelo rádio. Então, onde é que descobrimos como praticar o handebol? A resposta é simples: nas aulas de Educação Física (ainda que alguns professores insistam em não ensinar) e em alguns clubes.

Agora a pergunta principal: como se joga?

- São necessárias duas equipes de sete jogadores, da qual um é o goleiro. O goleiro, durante suas defesas, é o único jogador que pode encostar a bola no pé. Em qualquer outro caso, a bola deverá ser quicada, arremessada ou recebida com as mãos;

- A bola oficial para a prática do Handebol deve ser de couro e sua massa e tamanho variam conforme os sexos: a masculina é uma bola maior, medindo entre 58 cm e 60 cm de diâmetro, com massa entre 425g e 475g. A feminina tem tamanho entre 54 cm e 56 cm, e massa entre 325g e 400g;

- Oficialmente, a quadra deve medir 40 m x 20 m, e ter piso de madeira ou emborrachado, com duas áreas para goleiro que se localizam a seis metros do gol;

- A partida é composta por dois períodos de 30 minutos cada, com intervalo de 10 minutos;

- O ato de um jogador se deslocar quicando a bola é chamado de drible. A mão do jogador deve estar sempre aberta para que tenha um melhor domínio sobre a bola e, ao contrário do basquetebol, não é permitido conduzir a bola durante o drible. Além disso, o jogador não pode segurar a bola por mais de três segundos ou dar mais de três passos com ela;

- O tronco pode ser utilizado para interromper o andamento do adversário, mas braços e mãos nunca;

- É permitido tomar a bola do adversário com as mãos abertas. Porém, arrancar a bola ou agredir o adversário é contra as regras;

- O time marca ponto quando a bola ultrapassar totalmente a linha do gol;

- Quando a bola cruzar a linha lateral, é cobrado o tiro lateral: o atleta pisa com um pé na linha e, com a bola em mãos, recoloca-a em jogo. Nesse caso, os oponentes devem se localizar a, no mínimo, três metros de distância;

- Ao ocorrer qualquer lance irregular, a cobrança é feita no local onde ocorreu a infração. O time adversário pode formar uma barreira, desde que ela se posicione a três metros da cobrança. Uma curiosidade é que as faltas podem ser cobradas sem o apito do árbitro. Aliás, são dois árbitros por jogo, auxiliados por um cronometrista e um secretário responsável pela súmula;

- O famoso tiro de sete metros é caracterizado pela falta sobre um atacante, quando esse, ao arremessar a bola ao gol, é impedido por uma falta. Para essa cobrança, o árbitro deve apitar, autorizando a jogada. O jogador que executará o tiro deve cuidar para que seus pés não toquem ou ultrapassem a linha de marcação dos sete metros.

Ainda que no Brasil não haja quadras específicas para a prática do handebol, pode-se utilizar a do futebol de salão sem nenhum prejuízo, já que suas dimensões são as mesmas. Além do handebol de salão – mais tradicional – tornou-se comum, em alguns países, a prática recreativa do handebol na praia, que ficou bastante famoso em meados da década de 80 do século XX. Então, agora que você já sabe como jogar e viu que não há desculpas para a falta de local, por que não começar a praticar o handebol?