

REGRAS DE HANDEBOL POR ZONA

JUSTIFICATIVA

As mudanças propostas no Jogo Adaptado ao Idoso “Handebol por Zona” tem como propósito aumentar a adesão dos atletas a essa prática esportiva. É uma modalidade rica em movimentos corporais, além de estimular a função cognitiva, importantes para a manutenção da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. A modalidade e a sua difusão entre os atletas servem para aumentar as opções de intervenção junto ao público-alvo.

1. NÚMERO DE JOGADORES

São 09 jogadores em quadra podendo cada equipe jogar com, no máximo, 3 atletas masculinos, nas modalidades mistas.

2. QUADRA DE JOGO

Quadra de voleibol, sem a rede e com as goleiras colocadas nas cabeceiras da quadra.

3. BOLA

Bola de iniciação esportiva de borracha.

4. DIMENSÕES E NOMENCLATURA DAS ZONAS

Dividir e marcar a quadra em 06 zonas:

- a) Áreas dos goleiros: entre a goleira e a zona de defesa, medindo 1,5m.
- b) Zonas de defesa: entre a área dos goleiros e as zonas mortas que separam as defesas e os ataques, medindo 3,5m.
- c) Zonas mortas: entre as defesas e os ataques e no centro da quadra, separando os ataques, medindo 1m cada uma.
- d) Zonas de ataque: entre as zonas mortas, medindo 2,5m cada uma.

5. FORMAÇÃO

Cada equipe se dividirá em 01 goleiro, 04 jogadores na defesa e 04 jogadores no ataque: Goleiro: posição 1. Defesa: posições 2 a 5 postados na zona de defesa, lado a lado. Ataque: posições 6 a 9 postados na zona de ataque lado a lado.

6. RODÍZIO

Acontece sempre na equipe que ataca, quando houver o gol ou a bola sair pela linha de fundo, tanto ao lado da goleira ou sobre ela. Sai o goleiro e vai para a posição 02 da defesa. Todos os jogadores da equipe atacante trocarão de posição, obedecendo à ordem numérica. O jogador da posição 05 vai para o ataque e o jogador da posição 09 vai para a posição 01 de goleiro.

7. DESENVOLVIMENTO

É feito o sorteio entre os goleiros das equipes para definir a posse de bola. O jogo inicia com o goleiro da equipe que ganhou o sorteio, passando para sua defesa.

A defesa poderá efetuar de dois a três passes, sendo o último o passe para seu ataque. O ataque adversário tentará interceptar esse passe, sendo permitido usar todo o corpo, inclusive os pés.

O ataque poderá executar de dois a três passes, sendo o último o arremesso para o gol. A defesa da equipe adversária tentará impedir a passagem da bola, sendo permitido usar todo o corpo, inclusive os pés.

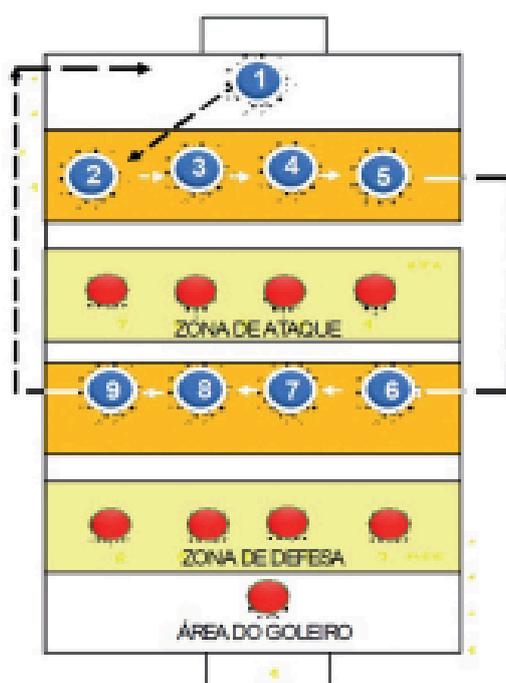
Acontecendo o gol ou a bola saindo pela linha de fundo, tanto pelo lado como sobre a trave, a equipe atacante executará o rodízio.

O jogo reinicia com o goleiro que sofreu o ataque.

8. PENALIDADES

Cada vez que um jogador invadir a zona morta, a área do goleiro (no caso dos jogadores de defesa) ou “queimar” a linha de demarcação, será considerado falta. A penalidade será a perda da posse de bola para o adversário no local mais próximo da falta. Cada vez que uma equipe errar o número de passes, a bola reverterá para o adversário, na zona mais próxima da falta.

9. SUBSTITUIÇÃO



Será permitida a substituição de atletas com a bola parada. O atleta entrará no jogo no lugar do goleiro. Durante a substituição o árbitro deverá parar o cronômetro. Não haverá limite de substituições.