**HANDEBOL**

O Handebol (“Hand”, do inglês, significa “mão”) é uma modalidade esportiva coletiva que envolve passes de bolas feitos com as mãos. É praticado com duas equipes, cada uma com sete jogadores.

A bola de handebol é feita de couro, tendo diâmetros diferentes para cada categoria. Para homens, ela possui 58,4cm de circunferência e massa de 453,6 gramas. Já para mulheres, ela possui 56,4 gramas de circunferência e massa de 368,5 gramas.

**ORIGEM DO ESPORTE**

O handebol foi criado, em 1919, pelo então atleta e professor de educação física Karl Schelenz. Nesse ano, ele e demais parceiros de trabalho reformularam um esporte deficientes visuais, denominado t*orball*.

**HISTÓRIA DO ESPORTE**

Assim como a maioria dos esportes inventados, o handebol sofreu diversas alterações ao longo da história até se tornar a modalidade que conhecemos atualmente. Um exemplo que pode ser citado é o local de jogo, onde antigamente fora praticado ao ar livre (em campos gramados) em espaços menores, atualmente se pratica em quadras fechadas de 40 por 20 metros. Outro exemplo é o número de jogadores, onde antigamente se jogava com 11 em cada equipe, atualmente se reduziu para 7 em cada time.

Além disso, vale ressaltar que o handebol era um jogo exclusivo para mulheres. Somente mais tarde, com a sua inclusão nos jogos olímpicos, é que passou a ser jogado por ambos os sexos.

Por ter sido criado por um professor que era alemão, inicialmente começou a ser jogado em Berlim, na Alemanha, durante o período da primeira guerra mundial. Porém, não demorou muito para que a ideia do esporte se difundisse por todo o planeta.

Com ainda mais mudanças (jogadores e espaço de jogo), passou a fazer parte dos jogos olímpicos a partir de 1972. Com uma visibilidade maior, o esporte começou a se espalhar por todo o mundo, sendo esse fato responsável pela atual situação do esporte: com inúmeras competições que ocorrem tanto em nível nacional quanto em nível internacional, tendo como destaque o “Campeonato Mundial de Handebol”, nas categorias feminina e masculina.

Em 1999, foi fundada a Federação Internacional de Handebol, com sede em Basileia, na Suíça. Este órgão ficou responsável pelo esporte a nível mundial. Atualmente, o handebol é praticado em mais de 180 países de todo o mundo.

**HANDEBOL NO BRASIL**

Em nosso país, o esporte passou a ser reconhecido somente a partir dos anos 30. Em 1940, em São Paulo, foi fundada a Federação Paulista de Handebol, sendo este fato um importante passo para a consolidação do esporte no país.

39 anos mais tarde, em 1979, foi fundada a Confederação Brasileira de Handebol (CBHb), tendo como sede a cidade de Aracaju, no Sergipe. Este órgão ficou responsável pelos eventos de handebol que ocorrem no país.

Mesmo sendo o Handebol uma modalidade considerada representativa no nosso país, ainda assim continua sendo menos praticada em relação a outras modalidades, como vôlei, futebol, basquete, etc.

**HANDEBOL FEMININO**

Nos jogos pan-americanos de 1999, no Canadá, a seleção brasileira feminina acabou por conquistar a medalha de ouro. Com isso, a equipe foi classificada para os jogos Olímpicos de Sidney, na Austrália, no ano 2000.

Em 2013, no campeonato feminino mundial de handebol que ocorreu na Sérvia, a seleção feminina, outra vez, foi campeã.

**FUNDAMENTOS DO ESPORTE**

Dita toda a parte histórica, partiremos agora para os fundamentos, que são eles:

1. Uma partida de handebol é dividida em dois tempos de 30 minutos cada;
2. Há, entre cada etapa, um intervalo de 10 minutos;
3. Existem dois árbitros e um cronometrista;
4. O jogo envolve dribles, passes e recepção de bolas entre os jogadores do time;
5. O arremesso é a técnica mais difundida para fazer gols;
6. A maneira adequada para se segurar a bola é denominada “empunhadura”.

**REGRAS DO HANDEBOL**

* O objetivo principal do handebol é fazer gols. Por isso, a equipe que fizer mais gols é considerada vencedora;
* Uma vez a bola na mão do jogador, ele pode dar até três passos (sem quicá-la) até arremessar para outro;
* Isto também serve para o tempo, isto é, cada jogador só pode permanecer 3 segundos com a bola na mão (sem quicá-la).
* **FALTAS**
  + As faltas são cometidas quando há toque de bola com os pés ou outras partes do corpo;
  + Caso um jogador tente arrancar a bola das mãos de outro, isso também é considerado falta;
  + Além disso, dependendo da gravidade da agressão entre os jogadores (socos, chutes, empurrões, cotoveladas, etc.), a falta também será marcada.
* **PUNIÇÕES**
  + O cartão amarelo serve mais como uma advertência ao jogador que cometeu a falta, podendo tomar no máximo três por jogo;
  + Caso ultrapasse esse limite, o jogador é desclassificado. Isto é, três amarelos no handebol equivalem a um vermelho no futebol;
  + Caso tome apenas dois amarelos, o jogador sai da quadra durante dois minutos;
  + O cartão vermelho é aplicado quando o árbitro entende que a falta cometida foi grave. Por ter recebido, o jogador é desclassificado e o time fica com um a menos durante dois minutos, podendo substituir o jogador expulso somente após esse tempo.
* **QUADRA**
  + A quadra de handebol possui 40 metros de comprimento por 20 metros de largura;
  + De cada lado, há uma baliza que mede 2x3 metros;
  + O piso, geralmente, é feito de madeira envernizada, ou ainda, emborrachado.
* **JOGADORES**
  + A equipe de handebol é composta por 7 jogadores, sendo um deles goleiro;
  + O goleiro é o ÚNICO do time que pode encostar os pés na bola sem que seja considerado falta;
  + As posições disponíveis são: goleiro, meia direita, central, meia esquerda, ponta direita, pivô e ponta esquerda.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

* <https://www.todamateria.com.br/handebol/>