

www esportes da sorte net

O handebol é um esporte criado pelo alemão Karl Schelenz, em 1919. É muito praticado em escolas, devido ao aproveitamento das quadras de futebol de salão, uma vez que o desporto fundamenta-se no futebol. Os jogadores tentam marcar o gol com as mãos, somente o goleiro pode utilizar os pés para tocar na bola. O jogador movimentando a bola com as mãos por meio de passes até chegar à área do gol adversário, sendo permitidos somente três passos com a bola na mão, depois o jogador tem que passá-la ou arremessá-la. Ao goleiro é permitido também atuar como qualquer outro jogador, por isso não pode sair da área para conduzir a bola.

Cada equipe é formada por sete jogadores. A partida é composta de dois tempos de trinta minutos. Algumas situações, tais como: dar mais de três passos com a bola na mão, pisar na área do goleiro, arrancar a bola do adversário são consideradas como falta penalizada com tiro de sete metros.

O handebol proporciona condicionamento físico, muscular e cardiovascular. O gasto calórico durante uma hora corresponde a 750 kcal.

Não pare agora... Tem mais

Autor: darrenmartinezphotography.com

Assunto: www esportes da sorte net

Palavras-chave: www esportes da sorte net

Tempo: 2024/11/9 4:22:02