

REGRAS ESSENCIAIS

Superfície do Jogo: Na versão recinto coberto, pratica-se num terreno regular de 40x20 mts. A superfície de jogo está dividida em 2 zonas iguais por uma linha central.

Postos: Cilíndricos, sem fundo, com 25 cm de altura colocados no cimo de postes a 3,5 mts de altura (bordo superior do cesto), que se encontram no campo num eixo longitudinal a 6,67 mts da linha do fundo.

Bola: Semelhante à bola de Futebol nº5 (Circunferência de 68 a 71 cm e peso entre 425 e 475 gramas.)

Jogadores: Duas equipas de 8 elementos. Cada equipa constituída por 4 elementos do sexo masculino e 4 do sexo feminino.

Marcação de Pontos: Cada cesto convertido vale 1 ponto ou golo. Ganha a equipa que marcar mais pontos.

Mudança de Zona: Sempre que o somatório dos pontos marcados pelas equipas é par todos os jogadores trocam de zona e funções. Os atacantes passam a defesas e os defesas a atacantes mudando de um meio campo para o outro.

Marcação de Faltas: São marcadas no local onde são cometidas. Não é permitido lançar directamente ao cesto.

Penalidade: É marcada na linha de penalidade a 2,5 metros do cesto, por meio de um lançamento directo e sem oposição.

Duração do jogo: 2x30 minutos mais 5 a 15 minutos de intervalo.

PRINCIPAIS GESTOS TÉCNICOS (Componentes críticas)

Lançamento de fora parado:

- Enquadrado com o cesto
- Posição equilibrada, pés paralelos orientados para o cesto ou um mais ligeiramente mais avançado.
- Pega da bola com as duas mãos à altura do peito, com os cotovelos ligeiramente afastados do tronco, "apontando" para o solo;
- Bola segura pela parte posterior e inferior com os dedos bem abertos, não tocando com a palma das mãos na sua superfície.
- Extensão completa dos braços, precedida de uma flexão / extensão das pernas, terminando o lançamento com uma ligeira rotação dos pulsos, ficando a palma da mão virada para fora.
- O movimento deve ser contínuo devendo os braços continuar o movimento, terminando mais para cima do que para a frente.

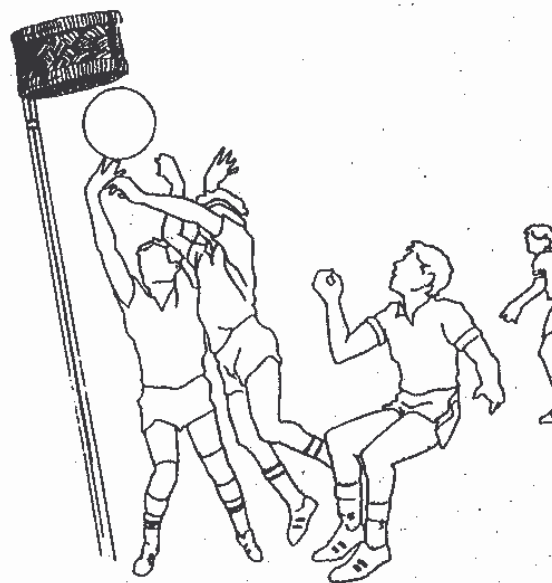
Lançamento na passada:

- Corrida enquadrada para o cesto
- Recepção da bola com as mãos colocadas simétricas e lateralmente.
- Após recepção, apoio para elevação vertical equilibrada
- Puxada para cima do joelho da perna livre, com elevação simultânea dos braços;
- A bola é "largada" com os braços em extensão no ponto mais alto da impulsão.
- O movimento deve ser fluido e contínuo desde a recepção da bola até à sua "largada".

Lançamento de penalidade:

- Enquadrado com o cesto, pé de impulsão ligeiramente avançado;
- A bola é segura pela parte lateral e inferior com as mãos colocadas simetricamente;
- Puxada para cima do joelho da perna livre com elevação simultânea dos braços;
- A bola é "largada" com os braços em extensão no ponto mais alto da impulsão.

CORFEBOL



A ÚNICA ACTIVIDADE DESPORTIVA
COLECTIVA MISTA

EB 23 DR. AFONSO R. PEREIRA

SCRIÇÃO SUMÁRIA

O Corfebol é uma modalidade colectiva, jogada por equipas mistas de 8 elementos.

OBJECTIVO:

- Introduzir uma bola semelhante à de Futebol de 11 num cesto de verga situado a 3,5 metros de altura no cimo de um poste.

CARACTERÍSTICAS:

- Joga-se sobretudo através de passes e desmarcações, tendendo-se encontrar oportunidades para lançar, visto que as regras não permitem a progressão no terreno com a bola nas mãos. A desmarcação é importante porque as regras não permitem que um atacante lance ao cesto quando um defensor se encontra junto a ele.
- Cada equipa ataca para um cesto e defende um outro, e sempre que há 2 pontos consecutivos (a soma do resultado é par) os 4 atacantes passam a defesas e os defesas a atacantes, mudando de meio campo. É ainda característica do Corfebol os jogadores do mesmo sexo defenderem-se mutuamente.

ONDE SE JOGA ?

- É jogado num campo de 40x20 mts que está dividido por uma linha central e em cada meio campo estão apenas 4 jogadores de cada equipa, 2 do sexo masculino e 2 do sexo feminino.

RESUMO HISTÓRICO

O Corfebol aparece na Holanda em 1902, inventado por *Nico Broekhuysen*, inspirado num jogo sueco denominado "Ringboll".

Inicialmente o jogo era praticado num espaço descoberto de grandes dimensões e disputado por equipas de 12 jogadores. Apesar de ter sido modalidade de demonstração nos Jogos Olímpicos de 1920 e 1928, só em 1933 é criada a Federação Internacional de Corfebol. (IKF).

Em Portugal surge pela 1ª vez em 1982 mas é em 1985/86 que se desenvolve com o surgimento das Secções de Corfebol do ISEF A.C. e do C.F. Sassoeiros. É criada a Comissão de Promoção do Corfebol em Portugal, organismo que viria a ficar responsável pela organização e representação oficial da modalidade.

Em 1988/89 disputa-se o I Campeonato Nacional e em Março de 1991, surge a Federação Portuguesa de Corfebol, organismo que a partir de então superintende toda a actividade nacional e internacional.

10 Principais Regras



O Corfebol Joga-se com uma bola redonda



O Corfebol é uma actividade mista



intervalo muda-se de campo



GOL!!!



O Corfebol joga-se com as mãos



Progressão com bola? Não



Proibido lançar !



Contacto físico ? Só depois do jogo



Não é permitido tocar no poste !



Defesa só aos jogadores do mesmo sexo !