



CORFEBOL ADAPTADO

Ação de Formação e Dinamização

Beatriz Guita



O Corfebol

- Único desporto colectivo obrigatoriamente misto.
- Duas equipas de oito elementos: quatro rapazes e quatro raparigas.
- Homens apenas podem defender homens e mulheres apenas defendem mulheres.
- O campo rectangular 40x20m dividido em 2 zonas (ataque e defesa).
- Cada uma das zonas do campo contém um cesto a 3,5m de altura.
- O principal objectivo do jogo é inserir a bola no cesto da equipa adversária (1 ponto).
- Quando o somatório dos pontos das duas equipas é par as equipas mudam de zona.
- Jogo tático, onde o contacto físico só é permitido de forma moderada.

Principais proibições:

- Tocar **intencionalmente** a bola com perna, joelho ou pé;
- Bater com o punho na bola;
- Tirar a bola das mãos de um adversário ou de um colega de equipa;
- Correr ou andar com a bola ou progredir com a bola em drible;
- Lançar ao cesto quando se está defendido.
- Lançar quando se está na defesa.



Exemplo de zonas de ataque e defesa.

Corfebol Adaptado



1. Campo e Equipamento

1.1 Área de Jogo

As dimensões do campo de jogo são de 10x20m, sem qualquer divisão entre a zona de ataque e defesa.

1.2 Marcações

O terreno de jogo deve estar marcado por linhas bem visíveis.

As marcas de penalidade devem ser marcadas à frente do cesto, no eixo longitudinal e no sentido do meio campo. A extremidade mais afastada da marca deve estar a 2,5m do poste.

Deve ainda ser feita uma marca a assinalar o meio campo.

1.3 Postes

Os postes são fixados perpendicularmente no chão do terreno de jogo, um em cada lado do campo, num ponto a igual distância das duas linhas laterais e a uma distância da linha final de aproximadamente $1/6$ do comprimento total do campo.

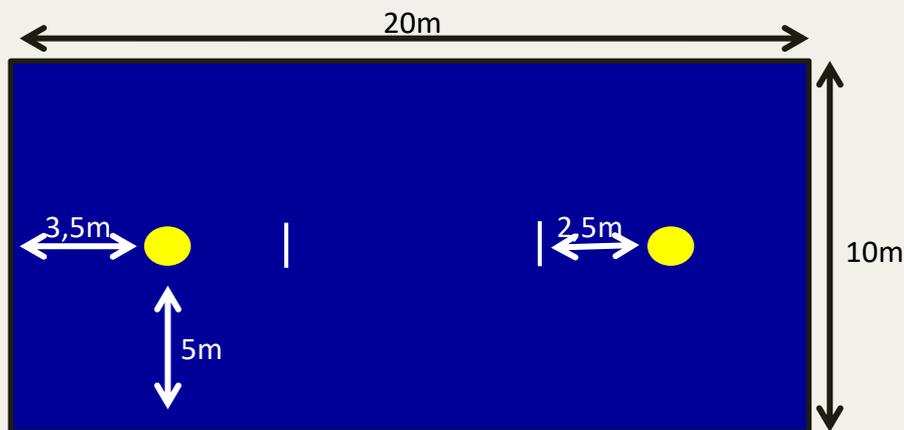
Ou seja, o poste é colocado a 3,5m da linha de fundo e a 5m de cada linha lateral.

1.4 Cestos

O cesto deve estar orientado no sentido do centro do campo e a uma altura de 3m na primeira divisão e 2,5m na segunda divisão.

1.5 Bola

A bola utilizada no Corfebol Adaptado é a mesma que se usa nas competições oficiais de Corfebol, “Mikasa K5”.



Campo de Corfebol Adaptado.



Cesto de Corfebol.



Bola de Corfebol.

2. Pessoas

2.1 Jogadores

a) Número e posição

Os jogos são disputados por duas equipas, cada uma com dois jogadores do sexo feminino e dois jogadores do sexo masculino, preferencialmente. No entanto, caso não seja possível, terá de estar em campo pelo menos uma rapariga entre três rapazes ou vice-versa.

b) Substituições

O número de substituições é ilimitado.

2.2 Capitão, Treinador, Suplentes e outras pessoas ligadas à equipa

a) Capitão

Um jogador de cada equipa é o capitão. Deverá usar uma braçadeira ou fita de cor contrastante com a sua camisola na parte superior do braço. O capitão permanece capitão durante todo o jogo, salvo se não continuar no jogo, neste caso, outro jogador deve assumir o papel de capitão.

b) Treinador

É permitido que cada equipa seja acompanhada por um treinador. O treinador deve sentar-se no banco da sua equipa e não tem autorização para entrar no terreno de jogo sem a autorização do árbitro.

c) Suplentes

Os suplentes e todas as outras pessoas autorizadas a sentar-se no banco são considerados membros da equipa, devem permanecer sentados no decorrer do jogo, salvo se estiverem a preparar a sua entrada em campo.

d) Outros

1. Árbitro

O árbitro é a pessoa responsável por fazer cumprir as regras, o regulamento e o espírito do jogo. Deve intervir sempre que uma regra é violada ou quando ocorre algo incomum.

2. Marcador

Sempre que possível deve ser utilizado um marcador de pontos cuja função é manter o registo do jogo.



Treinadores com os seus atletas.

3. Jogo

3.1 Duração

a) Duração do jogo

A duração do jogo será de duas partes de 8 minutos cada com 2 minutos de intervalo. O tempo de jogo é controlado pelo marcador e pelo árbitro do jogo.

b) Desconto de Tempo

O desconto de tempo é uma paragem no jogo com a duração de 60 segundos excluídos do tempo de jogo (o tempo pára). Cada treinador pode pedir um desconto de tempo em cada parte. O jogo é reiniciado no local e da mesma forma em que foi interrompido.

3.2 Golos

Uma equipa marca golo quando a bola entra completamente, de cima para baixo, no cesto que está posicionado na zona de ataque daquela equipa.

3.3 Formação

a) Escolha da Formação

Cada treinador deve no início do jogo escolher qual será a sua equipa inicial, constituída, sempre que possível, por duas raparigas e dois rapazes. A formação inicial deve alinhar, no início do jogo, lado a lado com o árbitro e com a equipa adversária. Após o apito do árbitro, as duas equipas cumprimentam-se e de seguida inicia-se a partida.

O treinador pode, no decorrer do jogo, fazer substituições ilimitadas.

b) Início do Jogo

As regras da competição devem decidir para que cesto cada equipa irá lançar em ambas as partes.

A equipa a iniciar o jogo será a que joga em casa. No início da segunda parte começará com bola a equipa que não começou na primeira parte.



Alinhamento no início de um jogo.



Cumprimento dos atletas.

3. Jogo

3.4 Infrações às Regras

As infrações às regras estão divididas em dois tipos:

Infrações Ligeiras – Punidas por um recomeço de jogo

- Infrações Técnicas: ex. correr com a bola; tocar com a bola no pé/perna; fazer jogo passivo (não procurar atacar o cesto e lançar).
- Infrações físicas que não sejam com o propósito de destabilizar o ataque e sejam contacto físico controlado.

Infrações Graves – Punidas por um penálti.

- Infrações físicas onde o contacto seja descontrolado (tirar a bola das mãos do adversário, empurrar, agarrar, etc.).
- Infrações executadas com o propósito de perturbar o ataque.
- Defender um adversário do sexo oposto.

Durante um jogo é proibido:

a) Tocar a bola com a perna (considerado falta quando a bola toca do joelho para baixo) ou pé.

b) Bater a bola com o punho.

c) Correr com a bola. A mudança de posição com posse de bola só é permitida nos seguintes casos:

- O jogador recebe a bola quando está parado e, neste caso, pode movimentar um pé desde que mantenha o outro como pé de eixo.
- O jogador recebe a bola quando está em movimento (a correr ou a saltar) e é-lhe permitido dar apoios até se equilibrar. É, no entanto, exigido que, assim que o jogador entre em posse de bola, tente imediatamente parar percorrendo a menor distância possível.
- O jogador recebe a bola quando está a correr ou a saltar e passa a bola ou lança ao cesto antes de parar completamente. Neste caso, não é permitido ao jogador ainda estar em posse de bola no momento em que coloca o pé no chão pela terceira vez após a receção da bola – o jogador tem apenas o direito de dar 2 apoios com a bola na mão.



Lançamento na zona de penálti.

3. Jogo

d) Jogar Sozinho

e) Entregar a bola na mão de outro jogador da mesma equipa.

f) Bater ou tirar a bola das mãos de um adversário.

g) Empurrar, agarrar ou obstruir um adversário.

h) Defender excessivamente um adversário.

Ao defesa é permitido impedir o lançamento e o passe da bola através de acções que levem a que a bola seja enviada ao encontro da sua mão ou braço. O defesa pode ainda colocar a sua mão/braço na trajectória da bola mas não pode:

- Impedir o movimento livre do corpo do adversário, tentando bloquear o braço em vez da bola.
- Bater na bola enquanto ainda está na posse do adversário, ou seja, o defesa não pode deslocar o seu braço/mão rapidamente no sentido da bola de modo a que o contacto com a bola seja feito antes de ter saído da mão do adversário.

i) Defender um adversário do sexo oposto (punido com penákti).

j) Defender um adversário que já esteja a ser defendido por outro jogador.

l) Influenciar um lançamento deslocando o poste.

m) Usar o poste para saltar, correr ou para se afastar rapidamente (mudar de direcção).

n) Jogar de forma perigosa (jogar de modo a que a integridade física do próximo seja colocada em causa).



Defesa da zona do cesto.



Defesa do atleta.



Situação de jogo.



Situação de jogo.

3. Jogo

3.5 Bola Fora

A bola é considerada fora assim que a mesma toque uma linha limítrofe do terreno de jogo; o solo fora dos limites do campo; uma pessoa ou um objecto que esteja colocado fora do terreno de jogo.

No caso de uma bola sair fora, é marcado um recomeço de jogo contra a equipa que tocou por último na bola. O recomeço é marcado no local onde a bola saiu.

O jogador encarregue de repor a bola não deve ser defendido e o defesa mais próximo deve estar a uma distância de 2,5m, sem perturbar o passe para reposição da bola em jogo.



Reposição de uma bola em jogo.

3.6 Bola ao ar

Quando dois oponentes se apoderam da bola simultaneamente, o árbitro pára o jogo e lança a bola ao ar. O mesmo se aplica quando o jogo tem de recomeçar sem que nenhum dos lados tenha direito à bola.

A bola ao ar deve ser disputada por dois atletas com alturas semelhantes.

3.7 Recomeço de jogo

Um recomeço de jogo é atribuído à equipa oposta após uma infracção da equipa adversária. O recomeço é feito no local da infracção.

Após a marcação de um golo, o jogo prossegue sendo entregue a bola à equipa que sofreu, devendo ser feito o recomeço do jogo no meio campo.

No momento em que o marcador do recomeço de jogo tem, ou pode ter, a bola nas suas mãos, o árbitro deve apitar.

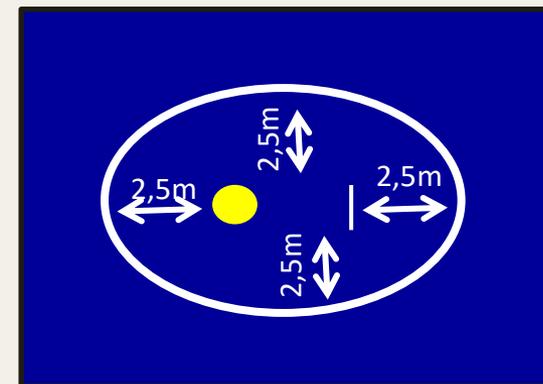
O marcador do recomeço de jogo não pode marcar cesto directamente, a bola tem de ser reposta em jogo e deve ser tocada por outro jogador antes de ser lançada ao cesto. Se a bola for lançada ao cesto directamente do recomeço de jogo e entrar no cesto, é falta e a bola segue da outra equipa no local do lançamento.

3.8 Penalidade

A penalidade deve ser executada pelo jogador que a sofreu, no cesto onde ataca, e deve colocar-se imediatamente atrás da marca de penalidade, sem a pisar.

O jogador é obrigado a lançar directamente ao cesto, sem passar a bola.

Os restantes jogadores têm de observar à distância de 2,5m em todas as direcções (área de penalidade), do jogador e do cesto, até que a bola tenha saído das mãos do jogador que executa a penalidade.



Área de Penalidade.



FIM