



Sistema 5x1 - ATAQUE

- O sistema 5 x 1, quando uma equipe ataca, cinco jogadores permanecem fora da área de tiro livre, e o pivô permanece dentro da área atrapalhando o sistema defensivo do adversário.



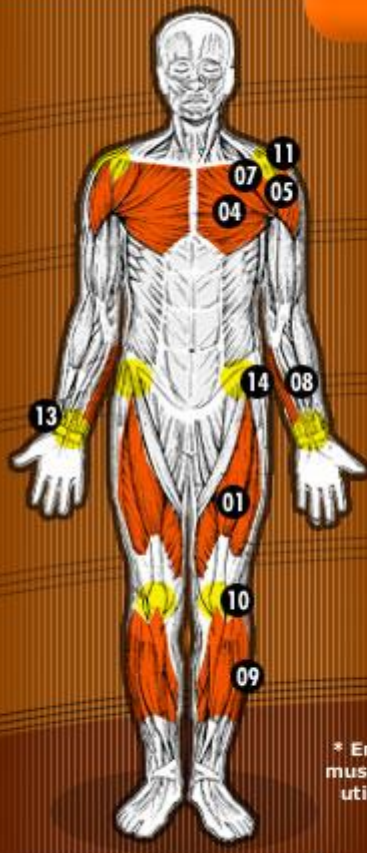
Sistema 5x1- DEFESA

No Sistema tático 5 x 1, cinco jogadores da equipe que se defende distribuem-se na frente da área de goleiro, dando combate aos adversários que transitam por suas zonas.





HANDEBOL

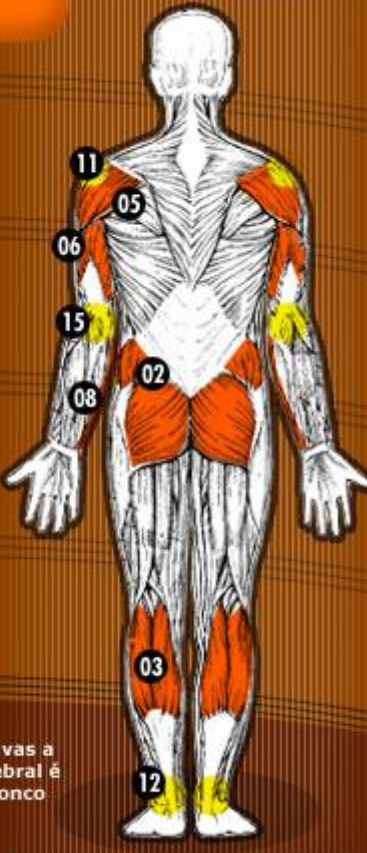


MUSCULOS

- 01- quadríceps
- 02- glúteos
- 03- tríceps sural (panturrilha)
- 04- peitoral
- 05- deltóide
- 06- tríceps
- 07- rotadores internos de ombro
- 08- flexores de punho
- 09- tibial anterior

ARTICULAÇÕES

- 10- joelhos
- 11- ombros
- 12- tornozelos
- 13- punho
- 14- quadril
- 15- cotovelos



* Em todas as modalidades esportivas a musculatura abdominal e paravertebral é utilizada para a sustentação do tronco

Fonte: Luciano Capelli, fisiologista do CEMAFE/Unifesp
(Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte/Universidade Federal de São Paulo)