

# Handebol

da iniciação à preparação esportiva

Luís Rogério de Albuquerque

PUCPRESS

edipUCRS  
www.pucrs.br/edipucrs

# Handebol



da iniciação à preparação esportiva





Pontifícia Universidade Católica  
do Rio Grande do Sul

**Grão-Chanceler**

Dom Moacyr José Vittl

**Reitor**

Clemente Ivo Juliatto

**Vice-Reitor**

Paulo Otávio Mussi Augusto

**Conselho Editorial**

Alceu Souza

Eduardo Blacchi Gomes

Elisângela Ferretti Manfra

Elizabeth Carvalho Veiga

Lorete Maria da Silva Kotze

Lucia Teresinha Peixe Maziero

Mônica Panis Kaseker

Ruy Inacio Neiva de Carvalho

Sérgio Rogério Azevedo Junqueira

**Editora Universitária Champagnat**

Ana Maria de Barros – Diretora

Rosane de Mello Santo Nicola – Editora-chefe

**Chanceler**

Dom Dadeus Grings

**Reitor**

Joaquim Clotet

**Vice-Reitor**

Evilázio Teixeira

**Conselho Editorial**

Agemir Bavaresco

Ana Maria Mello

Armando Luiz Bortolini

Augusto Buchweitz

Beatriz Regina Dorfman

Bettina Steren dos Santos

Carlos Gerbase

Carlos Graeff Teixeira

Clarice Beatriz da Costa Sohngen

Cláudio Luís C. Frankenberg

Elaine Turk Faria

Erico Joao Hammes

Gilberto Keller de Andrade

Jane Rita Caetano da Silveira

Jorge Luis Nicolas Audy – Presidente

Lauro Kopper Filho

Luciano Klöckner

**EDIPUCRS**

Jerônimo Carlos Santos Braga – Diretor

Jorge Campos da Costa – Editor-chefe

# Handebol

da iniciação à preparação esportiva

Luís Rogério de Albuquerque

PUCPRESS 

  
edipUCRS

© 2013. Luís Rogério de Albuquerque  
© 2013. Editora Universitária Champagnat  
© 2013. EDIPUCRS

Este livro, na totalidade ou em parte, não pode ser reproduzido por qualquer meio sem autorização expressa por escrito do Editor.

**Capa:** Rafael da Matta Hasselmann  
**Projeto gráfico e diagramação:** Janete Yun  
**Revisão de texto e normas:** Debora Carvalho Capella  
**Fotos:** Carolina Cortão  
**Ilustrações:** Marcos Yuji e Felipe Laurentino  
**Impressão:** Gráfica Epecê

**Editora Universitária Champagnat**

Rua Imaculada Conceição, 1155 – Prédio da Administração – 6º andar  
Câmpus Curitiba – CEP 80215-901 – Curitiba (PR)  
Tel. (41) 3271-1701  
editora.champagnat@pucpr.br  
www.editorachampagnat.pucpr.br

**EDIPUCRS – Editora Universitária da PUCRS**

Av. Ipiranga, 6681 – Prédio 33 | Caixa Postal 1429  
CEP 90619-900 – Porto Alegre (RS)  
Tel/Fax: (51) 3320-3711  
edipucrs@pucrs.br  
www.pucrs.br/edipucrs

---

Albuquerque, Luís Rogério de  
Handebol : da iniciação à preparação esportiva /  
Luís Rogério de Albuquerque. – Curitiba :  
Editora Champagnat - PUC-PR ; Porto Alegre, RS :  
EDIPUCRS, 2013.

Bibliografia.  
ISBN 978-85-7292-300-2 (Champagnat)  
ISBN 978-85-397-0337-1 (EDIPUCRS)

1. Handebol 2. Handebol - Estudo e ensino  
3. Handebol - Treinamento I. Título.

---

13-08744

CDD- 796.31

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Handebol : Esporte 796.31





## Lista de figuras e quadros

- 27 Figura 1 - Etapas de formação e treinamento
- 32 Figura 2 - Operacionalização do processo de ensino/aprendizagem/treinamento
- 43 Figura 3 - Jogo dos passes com transição
- 45 Figura 4 - Mãe cola bola
- 47 Figura 5 - Três traves
- 49 Figura 6 - Hand-touchball
- 51 Figura 7 - Coringabol
- 53 Figura 8 - Handebol com três equipes
- 55 Figura 9 - Bicolor
- 57 Figura 10 - Handebol corrente
- 59 Figura 11 - Pique bandeirabol
- 61 Figura 12 - Handebol em quatro setores
- 66 Figura 13 - Programa 1 de coordenação motora
- 67 Figura 14 - Programa 1 de coordenação motora
- 67 Figura 15 - Programa 1 de coordenação motora
- 67 Figura 16 - Programa 1 de coordenação motora

68	Figura 17 - Programa 2 de coordenação motora
68	Figura 18 - Programa 2 de coordenação motora
68	Figura 19 - Programa 2 de coordenação motora
69	Figura 20 - Programa 2 de coordenação motora
69	Figura 21 - Programa 2 de coordenação motora
70	Figura 22 - Programa 2 de coordenação motora
70	Figura 23 - Programa 2 de coordenação motora
71	Figura 24 - Programa 2 de coordenação motora
72	Figura 25 - Circuito de coordenação motora
76	Figura 26 - Programa 1 de habilidades motoras com a bola
76	Figura 27 - Programa 1 de habilidades motoras com a bola
77	Figura 28 - Programa 1 de habilidades motoras com a bola
77	Figura 29 - Programa 2 de habilidades motoras com a bola
77	Figura 30 - Programa 2 de habilidades motoras com a bola
78	Figura 31 - Programa 2 de habilidades motoras com a bola
78	Figura 32 - Programa 2 de habilidades motoras com a bola
78	Figura 33 - Programa 2 de habilidades motoras com a bola
79	Figura 34 - Programa 2 de habilidades motoras com a bola
79	Figura 35 - Programa 3 de habilidades motoras com a bola
80	Figura 36 - Programa 3 de habilidades motoras com a bola
80	Figura 37 - Programa 3 de habilidades motoras com a bola
81	Figura 38 - Programa 3 de habilidades motoras com a bola
81	Figura 39 - Programa 3 de habilidades motoras com a bola
81	Figura 40 - Programa 3 de habilidades motoras com a bola
81	Figura 41 - Programa 3 de habilidades motoras com a bola
82	Figura 42 - Programa 3 de habilidades motoras com a bola
82	Figura 43 - Programa 3 de habilidades motoras com a bola
83	Figura 44 - Programa 3 de habilidades motoras com a bola
89	Figura 45 - Exercício de jogo reduzido 1x1 (um contra um)
91	Figura 46 - Exercício de jogo reduzido 2x1 (dois contra um)
93	Figura 47 - Exercício de jogo reduzido 2x2 (dois contra dois)
94	Figura 48 - Exercício de jogo reduzido 2x2 (dois contra dois)
95	Figura 49 - Exercício de jogo reduzido 2x2 (dois contra dois)
96	Figura 50 - Exercício de jogo reduzido 3x3 (três contra três)



97	Figura 51 - Exercício de jogo reduzido 3x3 (três contra três)
98	Figura 52 - Exercício de jogo reduzido 3x3 (três contra três)
101	Figura 53 - Mini-handebol com marcação individual quadra toda
102	Figura 54 - Mini-handebol com marcação individual meia quadra
105	Figura 55 - Condutas motrizes do handebol
125	Figura 56 - Passe de ombro
126	Figura 57 - Passe em pronação.
127	Figura 58 - Passe em suspensão
128	Figura 59 - Deixada
129	Figura 60 - Passe por trás do quadril
130	Figura 61 - Passe por trás da nuca
134	Figura 62 - Recepção frontal alta
134	Figura 63 - Recepção frontal média
135	Figura 64 - Recepção frontal baixa
135	Figura 65 - Recepção frontal baixa
137	Figura 66 - Posição básica defensiva
140	Figura 67 - Interceptação de bola
142	Figura 68 - Exercício de aquisição das técnicas
143	Figura 69 - Exercício de aquisição das técnicas
143	Figura 70 - Exercício de aquisição das técnicas
144	Figura 71 - Exercício de aquisição das técnicas
144	Figura 72 - Exercício de aplicação das técnicas
145	Figura 73 - Exercício de aplicação das técnicas
149	Figura 74 - Roupada de bola
151	Figura 75 - Exercício de aquisição das técnicas
152	Figura 76 - Exercício de aquisição das técnicas
153	Figura 77 - Exercício de aplicação das técnicas
156	Figura 78 - Tipos de arremessos do handebol
158	Figura 79 - Arremesso com apoio em nível alto
158	Figura 80 - Arremesso com apoio em nível médio
159	Figura 81 - Arremesso com apoio em nível baixo
159	Figura 82 - Arremesso com apoio retificado
160	Figura 83 - Arremesso em suspensão vertical
161	Figura 84 - Arremesso em suspensão vertical nível alto



- 161 Figura 85 - Arremesso em suspensão vertical nível médio
- 161 Figura 86 - Arremesso em suspensão vertical retificado
- 162 Figura 87 - Arremesso de pivô
- 163 Figura 88 - Arremesso de ponta
- 166 Figura 89 - Bloqueio de arremesso com apoio em nível médio
- 167 Figura 90 - Bloqueio de arremesso em suspensão nível alto
- 168 Figura 91 - Exercício de aquisição das técnicas
- 169 Figura 92 - Exercício de aquisição das técnicas
- 170 Figura 93 - Exercício de aquisição das técnicas
- 171 Figura 94 - Exercício de aquisição das técnicas
- 172 Figura 95 - Exercício de aquisição das técnicas
- 173 Figura 96 - Exercício de aquisição das técnicas
- 174 Figura 97 - Exercício de aquisição das técnicas
- 174 Figura 98 - Exercício de aquisição das técnicas
- 175 Figura 99 - Exercício de aplicação das técnicas
- 176 Figura 100 - Exercício de aplicação das técnicas
- 177 Figura 101 - Exercício de aplicação das técnicas
- 178 Figura 102 - Exercício de aplicação das técnicas
- 179 Figura 103 - Exercício de aplicação das técnicas
- 179 Figura 104 - Exercício de aplicação das técnicas
- 191 Figura 105 - Atacante frente ao defensor em contato com o solo
- 191 Figura 106 - Atacante de costas para o defensor
- 192 Figura 107 - Atacante frente ao defensor em suspensão
- 194 Figura 108 - Exercício de aquisição das técnicas
- 195 Figura 109 - Exercício de aquisição das técnicas
- 196 Figura 110 - Exercício de aquisição das técnicas
- 197 Figura 111 - Exercício de aplicação das técnicas
- 198 Figura 112 - Exercício de aplicação das técnicas
- 201 Figura 113 - Posicionamento básico com os braços em "W"
- 202 Figura 114 - Posicionamento básico com os braços em "U"
- 202 Figura 115 - Posicionamento básico com os braços em "V"
- 203 Figura 116 - Posicionamento básico contra arremessos das pontas
- 204 Figura 117 - Níveis de defesa do goleiro de handebol

- 205 **Figura 118** - Defesa de arremesso alto na zona central do gol
- 205 **Figura 119** - Defesa de arremesso alto na zona lateral do gol
- 206 **Figura 120** - Defesa de arremesso médio na zona central do gol
- 206 **Figura 121** - Defesa de arremesso médio na zona lateral do gol
- 206 **Figura 122** - Defesa de arremesso baixo na zona central do gol
- 207 **Figura 123** - Defesa de arremesso baixo sem queda na zona lateral do gol
- 207 **Figura 124** - Defesa de arremesso baixo com queda na zona lateral do gol
- 208 **Figura 125** - Saída frontal alta (saída em "X" alto)
- 208 **Figura 126** - Saída frontal baixa (saída em "X" baixo)
- 209 **Figura 127** - Saída lateral
- 210 **Figura 128** - Exercício de aquisição das técnicas
- 211 **Figura 129** - Exercício de aquisição das técnicas
- 212 **Figura 130** - Exercício de aplicação das técnicas
- 213 **Figura 131** - Exercício de aplicação das técnicas
- 219 **Figura 132** - Trajetórias de deslocamento
- 219 **Figura 133** - Equilíbrio ofensivo (sustentação)
- 220 **Figura 134** - Engajamento (penetrações sucessivas)
- 221 **Figura 135** - Cruzamento
- 222 **Figura 136** - Bloqueio ofensivo
- 223 **Figura 137** - Falso bloqueio ofensivo
- 224 **Figura 138** - Cortina
- 224 **Figura 139** - Quebra de ritmo
- 225 **Figura 140** - Passa e vai (tabela)
- 226 **Figura 141** - Superioridade numérica ofensiva
- 227 **Figura 142** - Cobertura
- 227 **Figura 143** - Troca de marcação
- 228 **Figura 144** - Acompanhamento
- 229 **Figura 145** - Marcação de falso bloqueio
- 230 **Figura 146** - Inferioridade numérica defensiva
- 231 **Figura 147** - Interceptação de lançamentos
- 232 **Figura 148** - Parcerias com a defesa
- 234 **Figura 149** - Início do contra-ataque

243	Figura 150 - Linhas de defesa
244	Figura 151 - O ganho em largura da formação 6:0
245	Figura 152 - O ganho em profundidade da formação 3:2:1
247	Figura 153 - Sistema defensivo 3:3
251	Figura 154 - Sistema defensivo 3:2:1
255	Figura 155 - Sistema defensivo 5:1
259	Figura 156 - Sistema defensivo 6:0
264	Figura 157 - Organização dos atacantes durante o contra-ataque
266	Figura 158 - Linhas de ataque
270	Figura 159 - Sistema ofensivo 3:3
271	Figura 160 - Sistema ofensivo 2:4

23	Quadro 1 - Categorias de competição do handebol
28	Quadro 2 - Etapa de iniciação esportiva
29	Quadro 3 - Etapa de preparação esportiva 1
29	Quadro 4 - Etapa de preparação esportiva 2
30	Quadro 5 - Etapas de preparação esportiva 3
30	Quadro 6 - Alterações no formato do jogo em função das etapas de treinamento
35	Quadro 7 - Possibilidades metodológicas para ensinar e treinar os desportos coletivos
39	Quadro 8 - Tomadas de decisão no handebol
107	Quadro 9 - Quantificação das condutas motrizes
116	Quadro 10 - Modelo de aquisição e aplicação das técnicas
119	Quadro 11 - Habilidades técnicas do handebol
120	Quadro 12 - Habilidades ou fundamentos opostos
217	Quadro 13 - Táticas de grupo e coletivas do handebol
248	Quadro 14 - Vantagens e desvantagens do sistema defensivo 3:3
252	Quadro 15 - Vantagens e desvantagens do sistema defensivo 3:2:1
256	Quadro 16 - Vantagens e desvantagens do sistema defensivo 5:1
260	Quadro 17 - Vantagens e desvantagens do sistema defensivo 6:0
274	Quadro 18 - Ciclo do jogo de handebol



## Lista de símbolos



Atacante sem a bola



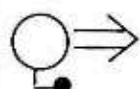
Atacante com a bola



Deslocamento sem a bola



Drible









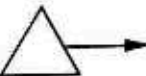








Arremesso



Desmarque



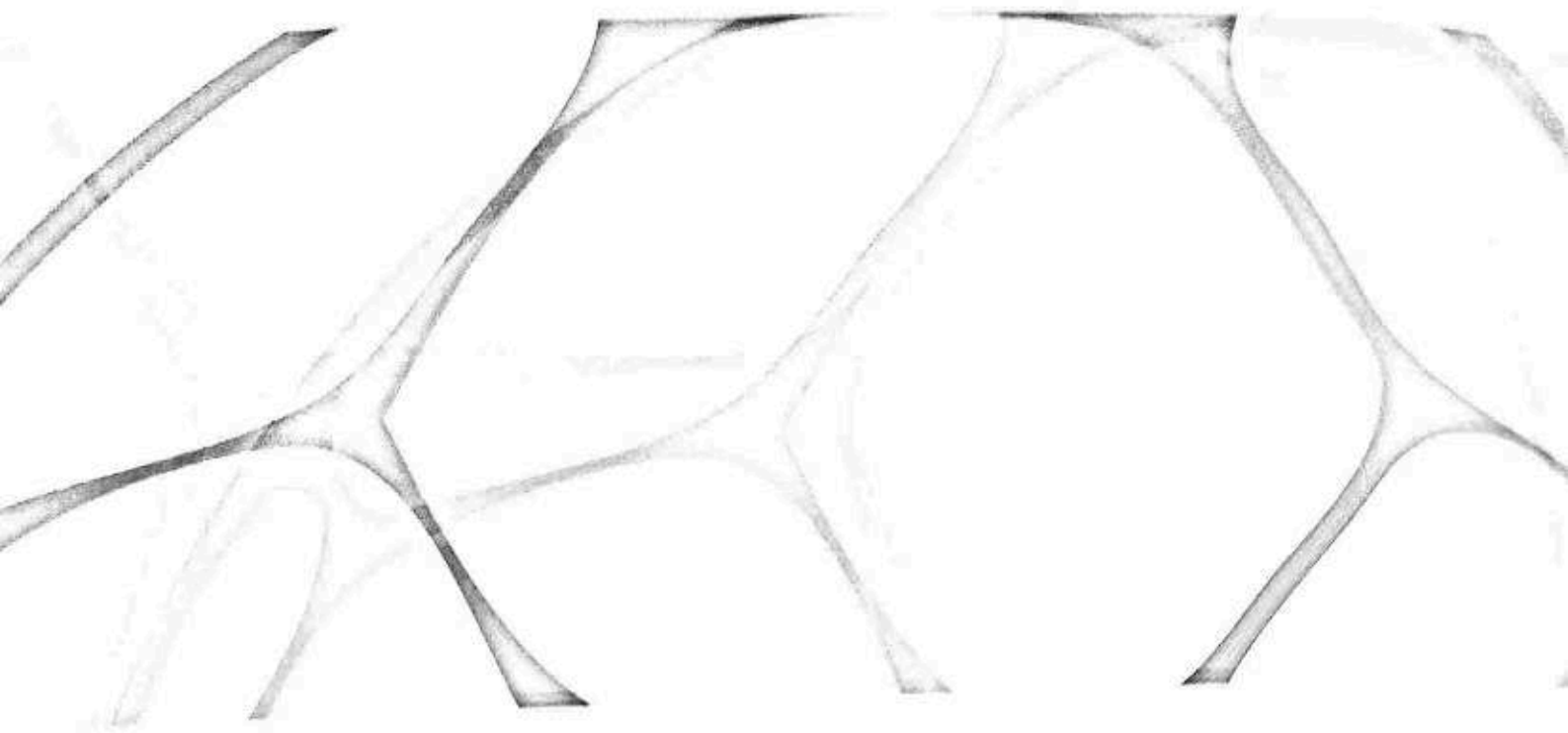
Finta

	Passe e recepção
	Bloqueio ofensivo
	Cortina
	Posterior posição do atacante sem a bola
	Posterior posição do atacante com a bola
	Defensor
	Deslocamento do defensor
	Interceptação de bola
	Roubada de bola
	Bloqueio
	Posterior posição do defensor
	Goleiro
	Treinador
	Cone
	Trave



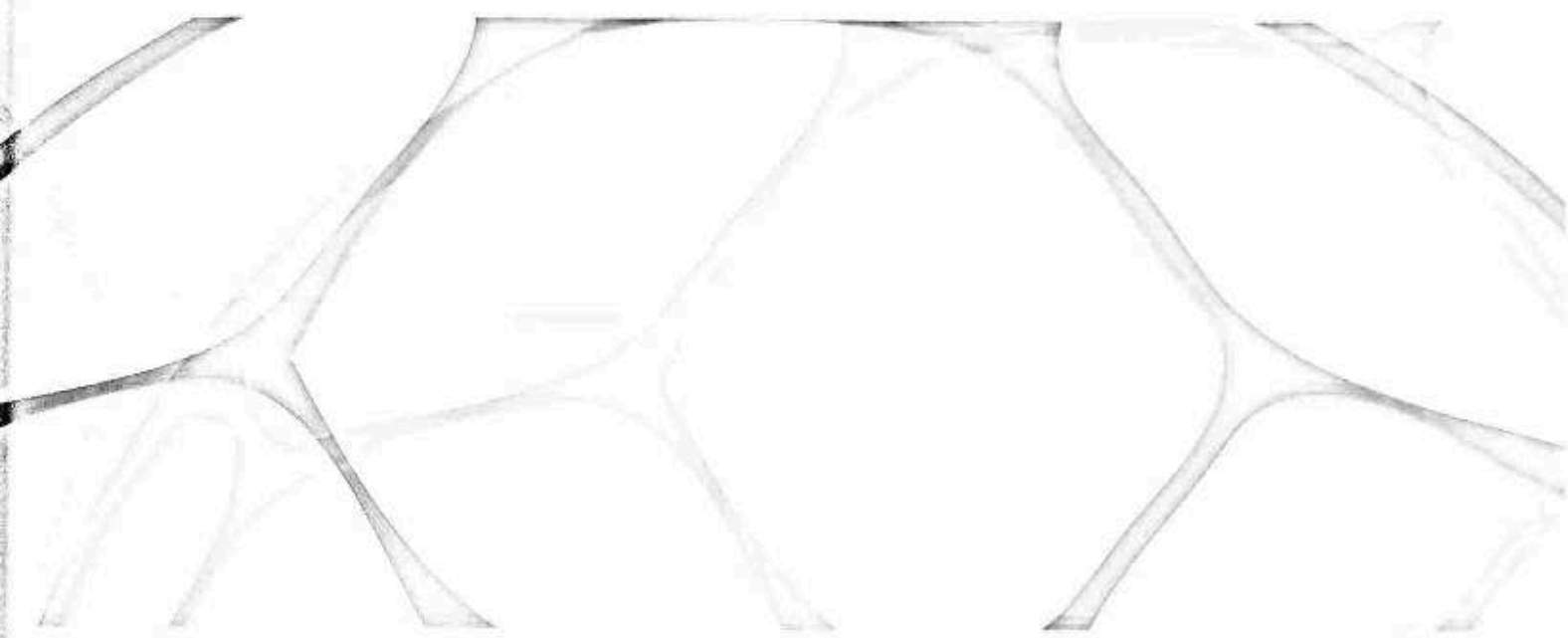
## Sumário

17	PREFÁCIO
23	1. INTRODUÇÃO
27	2. SISTEMATIZAÇÃO DE CONTEÚDOS E OBJETIVOS EM FUNÇÃO DAS CATEGORIAS DO ESPORTE
31	3. ABORDAGENS METODOLÓGICAS
37	4. INICIAÇÃO ESPORTIVA
38	4.1 Jogos de tomada de decisão
63	4.2 Coordenação motora
73	4.3 Habilidades motoras com a bola
75	4.3.1 Habilidades motoras relacionadas a passar, receber e driblar a bola
82	4.3.2 Habilidades motoras relacionadas a fintar e arremessar a bola
87	4.4 Jogos reduzidos
98	4.5 Mini-handebol

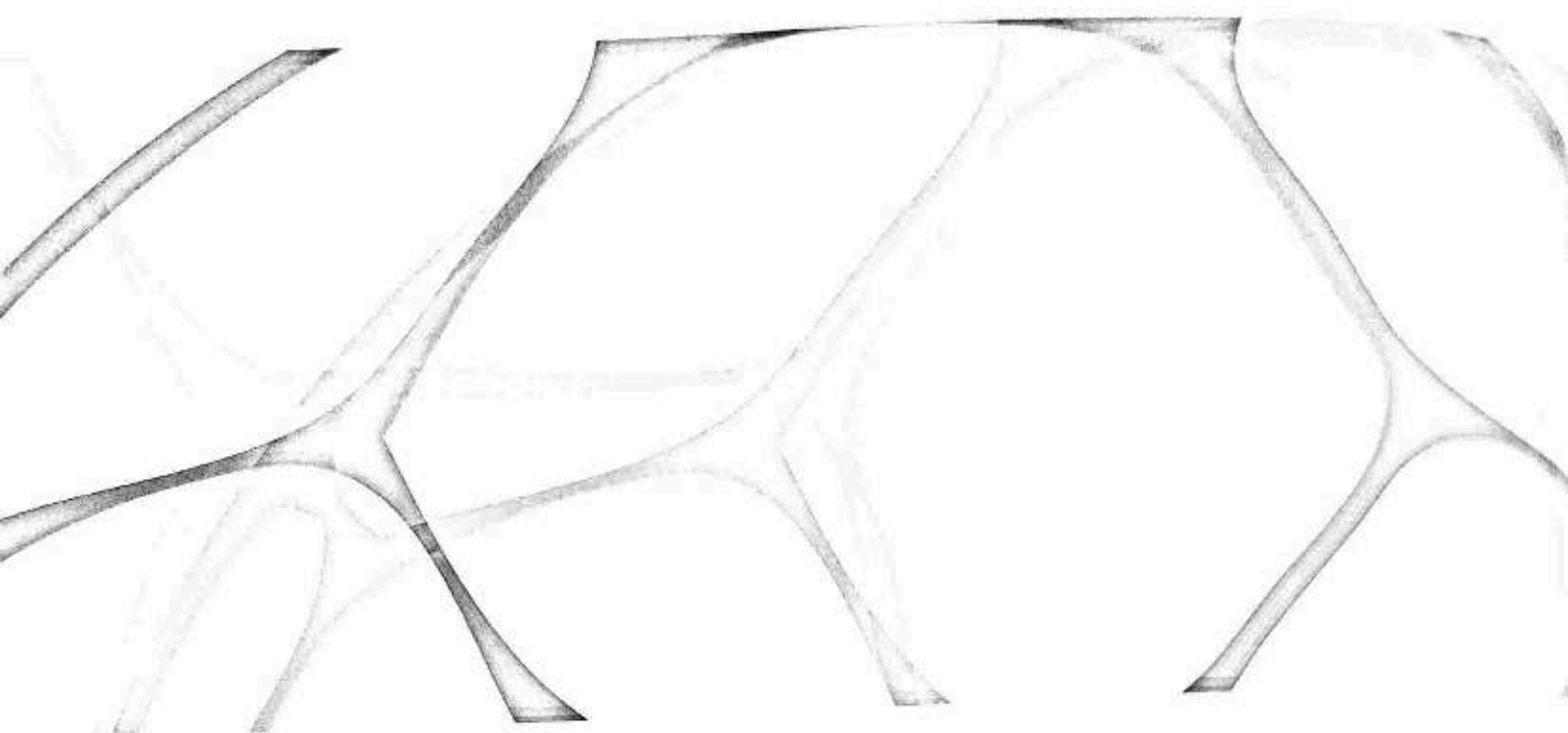


105	<b>5. PREPARAÇÃO ESPORTIVA</b>
105	5.1 Preparação física
114	5.2 Preparação técnica
118	5.2.1 Classificação das habilidades técnicas do handebol
118	5.2.2 Caracterização das habilidades técnicas do handebol
120	5.2.3 Empunhadura
122	5.2.4 Passe
131	5.2.5 Recepção
136	5.2.6 Posicionamento básico defensivo (PBD)
140	5.2.7 Interceptação de bola
142	5.2.8 Exercícios de aquisição das técnicas: empunhadura, passe, recepção, posicionamento básico defensivo e interceptação de bola
144	5.2.9 Exercícios de aplicação das técnicas: empunhadura, passe, recepção, posicionamento básico defensivo e interceptação de bola
146	5.2.10 Drible
149	5.2.11 Roubada de bola
151	5.2.12 Exercícios de aquisição das técnicas: drible, posicionamento básico defensivo e roubada de bola





- 153 5.2.13 Exercícios de aplicação das técnicas: drible, posicionamento básico defensivo e roubada de bola
- 154 5.2.14 Arremesso
- 165 5.2.15 Bloqueio
- 168 5.2.16 Exercícios de aquisição das técnicas: arremessos, posicionamento básico defensivo e bloqueios
- 175 5.2.17 Exercícios de aplicação das técnicas: arremessos, posicionamento básico defensivo e bloqueios
- 180 5.2.18 Finta
- 187 5.2.19 Desmarque
- 189 5.2.20 Contato defensivo
- 194 5.2.21 Exercícios de aquisição das técnicas: finta, desmarque, posicionamento básico defensivo e contato defensivo
- 197 5.2.22 Exercícios de aplicação das técnicas: finta, desmarque, posicionamento básico defensivo e contato defensivo
- 198 5.2.23 Goleiro
- 210 5.2.24 Exercícios de aquisição das técnicas do goleiro
- 212 5.2.25 Exercícios de aplicação das técnicas do goleiro



214	<b>5.3 Preparação tática</b>
217	5.3.1 Classificação das capacidades táticas do handebol
230	5.3.2 Capacidades táticas do goleiro
234	5.3.3 Sistemas de defesa do handebol
263	5.3.4 Sistemas de ataque do handebol
273	5.3.5 Ciclo do jogo de handebol
277	<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>
281	<b>REFERÊNCIAS</b>



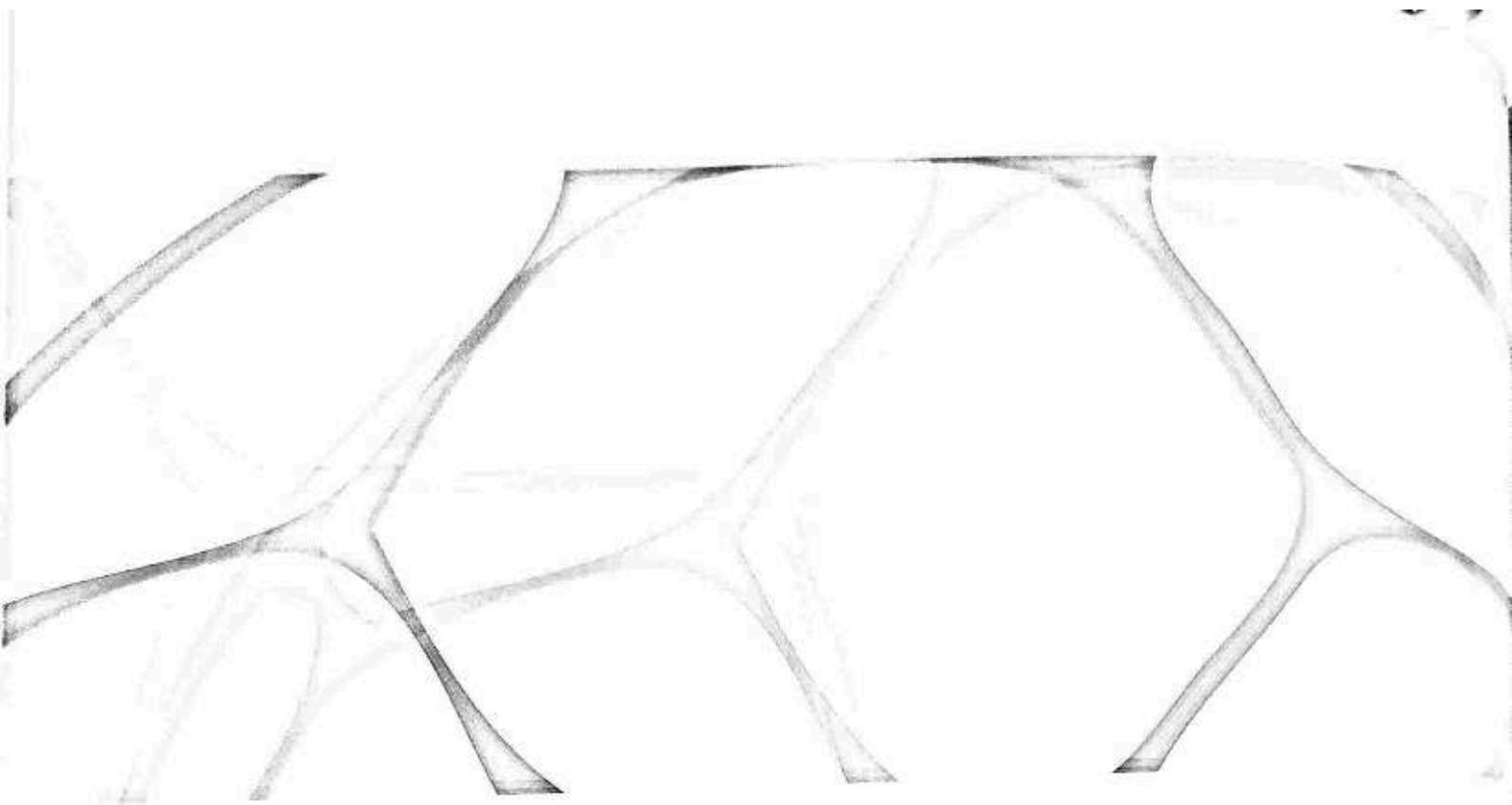
## Prefácio

Fiquei muito grato pelo convite do Prof. Msc. Luís Rogério de Albuquerque para apresentar esta brilhante obra, que certamente contribuirá para a continuidade do crescimento do handebol brasileiro no cenário internacional. Acredito na importância desta publicação, pois aborda teorias já experimentadas em outros países organizados desportivamente e, sem dúvida, pode representar muito para a modalidade.

Em relação ao autor, destaco sua competência técnica e seu comprometimento profissional com a disciplina de handebol. Afirmo isso após ter convivido com o professor Soró (como é chamado no meio esportivo) no período em que trabalhamos juntos nos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física na Pontifícia Universidade Católica do Paraná.

A metodologia utilizada pelo professor Soró no ensino do handebol na universidade legitima sua competência teórica para escrever este livro, e sua trajetória, na prática, como técnico e jogador, confirma suas proposições. Além disso, este material proporciona uma reflexão sobre o que acontece no dia a dia da vida acadêmica e, certamente, nas atividades práticas dos técnicos de handebol.

Para mim, seu sucesso está nos objetivos claros e, acima de tudo, na premissa educacional que permeia seus propósitos como

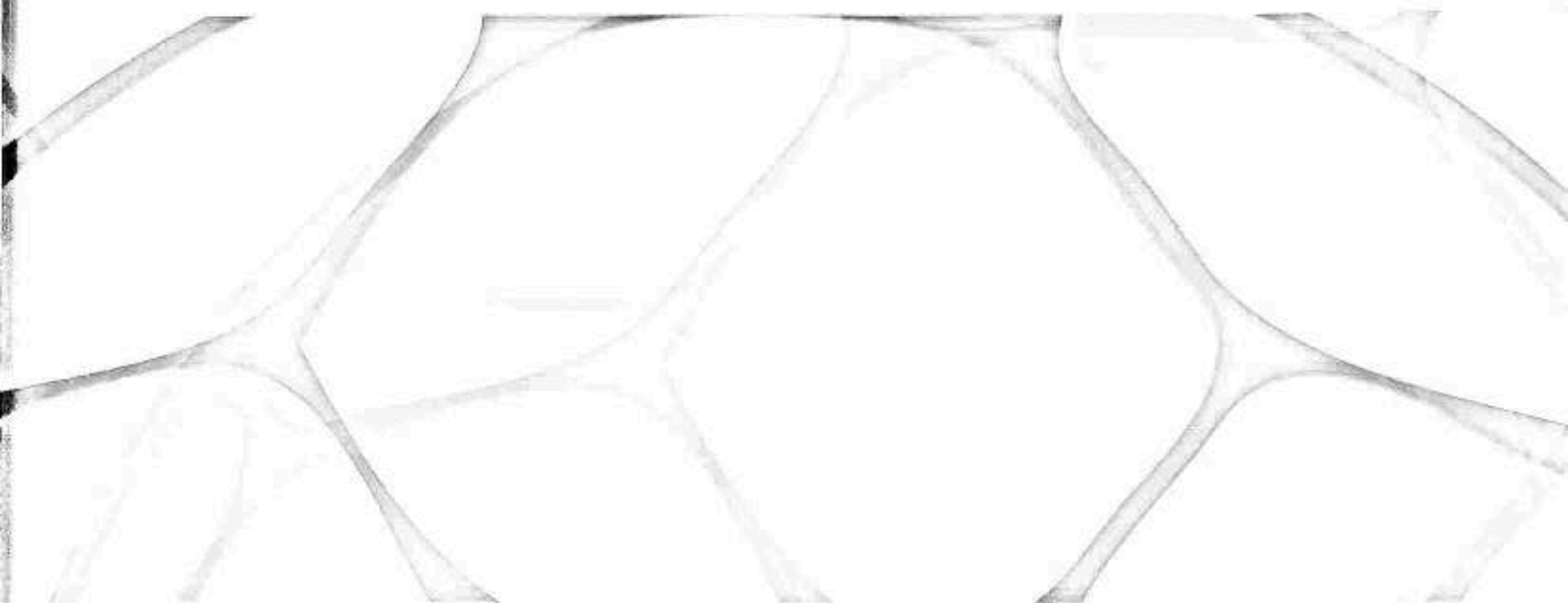


docente universitário. Penso ser fundamental na vida de um professor o grande respeito e carinho que o professor Soró recebe diariamente de seus alunos, de outros professores da Instituição e dos diretores. Considero sua postura ética e seu caráter exemplos para os defensores da prática desse esporte.

Com base nos dados divulgados em meios eletrônicos, nota-se que o handebol é uma das modalidades coletivas que mais crescem em popularidade no mundo. Esse esporte estreou nos Jogos Olímpicos na edição de 1936, em Berlim, na Alemanha. Mas, após esse ano, foi retirado do calendário e retornou justamente nesse mesmo país europeu, na cidade de Munique, em 1972.

A primeira participação brasileira aconteceu no masculino apenas em 1992, em Barcelona. Quatro anos depois, em Atlanta, o handebol conquistou sua primeira vitória em uma competição olímpica. O handebol feminino, enfim, obteve a vaga pela primeira vez em Sydney, no ano 2000. Por outro lado, o masculino acabou ausente após perder a disputa contra Cuba no Pan-Americano, que garantia vaga para a Olimpíada. Ao contrário dos homens, as mulheres chegaram às quartas de final já na primeira participação, terminando na oitava posição.

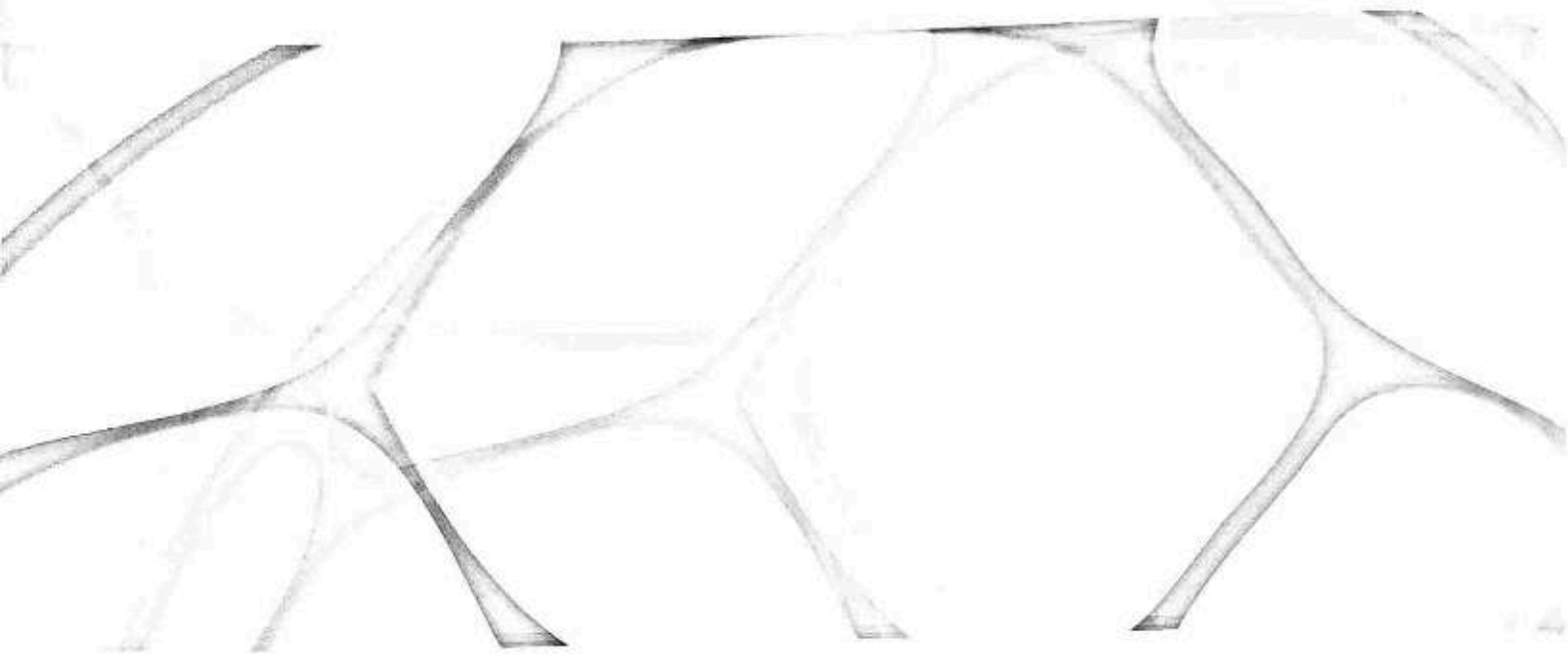
A Olimpíada de Atenas foi a primeira em que as duas seleções (masculina e feminina) estiveram presentes. Entre os homens, foi a primeira vez que o Brasil não ficou na última colocação. Já as



mulheres, em sua segunda Olimpíada, garantiram vaga nas quartas de final, porém não chegaram às semifinais. Em Pequim, o handebol brasileiro esteve representado pelas seleções masculina e feminina, mas nenhuma se classificou para as quartas de final.

Na atualidade, no âmbito dos campeonatos mundiais, as seleções feminina e masculina, tanto nas categorias de base como nas adultas, apesar de não apresentarem resultados expressivos, emergem significativamente. No entanto, necessitam ainda de títulos para se configurarem como potências na modalidade.

O domínio de equipes como Rússia, Alemanha, antiga Iugoslávia, Croácia, Romênia, Áustria, Suécia, França, Espanha, dentre outras, no masculino, e Rússia, antiga Iugoslávia, Coreia do Sul, Dinamarca e Noruega, no feminino, não é apenas coincidência. Do ponto de vista científico e filosófico, esses resultados estão amplamente relacionados ao sistema de desenvolvimento esportivo e educacional desses países, bem como às leis esportivas que regem os propósitos do esporte em nível internacional, como: preparação profissional, desde a formação nas universidades até a preparação nos centros de treinamento distribuídos pelos estados, objetivando a detecção e a seleção, perpassando as etapas de treinamento, da iniciação ao aperfeiçoamento – especialização, até o alto rendimento esportivo, seguido por ampla estrutura de promoção dos talentos, sempre visando às competições em níveis mundial e olímpico.

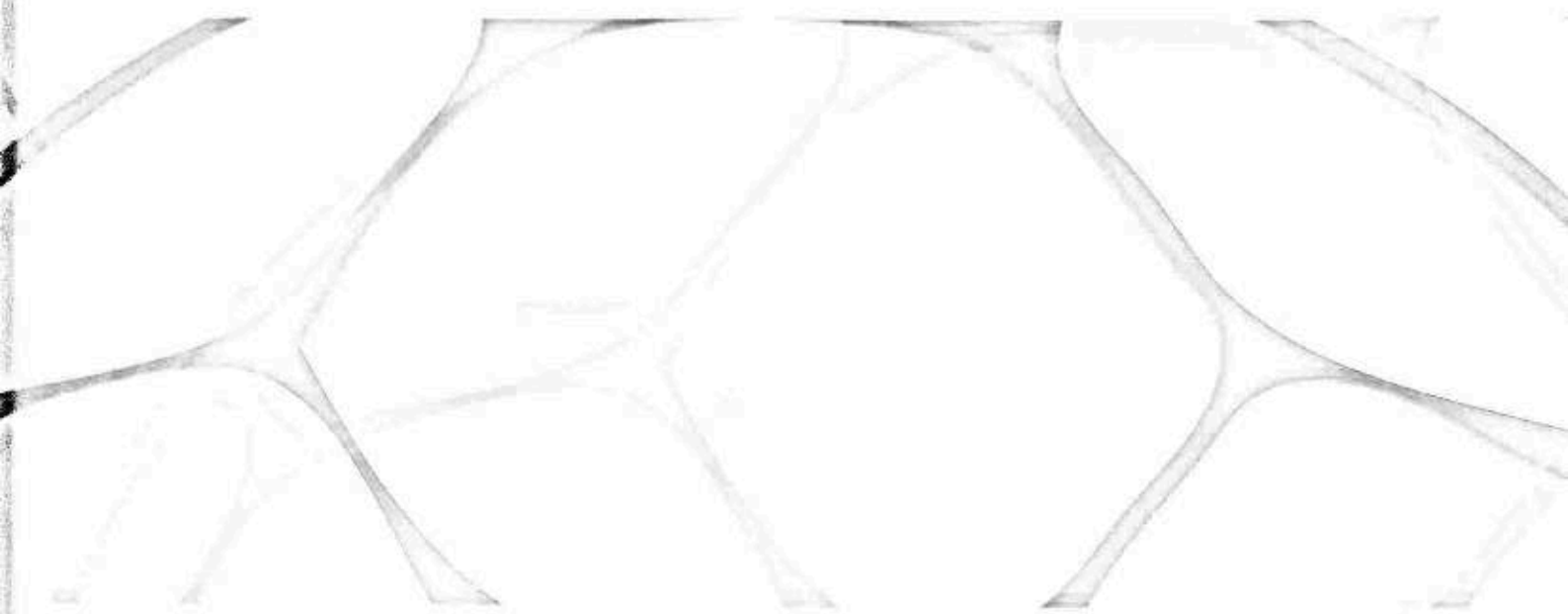


O autor elaborou este livro de uma forma que vai ao encontro do modelo teórico de preparação, presente há muitos anos na literatura internacional. Esta obra pode, em médio prazo, ajudar os técnicos nacionais a vislumbrarem conquistas esportivas e se destacarem no cenário internacional.

A obra, de maneira geral, apresenta uma proposta que faz um percurso da iniciação até a preparação esportiva do jogador e da equipe de handebol, elencando conteúdos e objetivos para cada fase do processo de ensino. Primeiramente, o autor apresenta a etapa de Iniciação Esportiva, na qual os iniciantes passam por fases de aquisição de habilidades básicas, por meio de jogos e brincadeiras, bem como por exercícios estruturados de acordo com as capacidades psicossociais do aprendiz, que já pode participar de competições municipais nas categorias mini e mirim (9 aos 12 anos de idade), ainda sem preocupações com a formação atlética.

Em seguida, descreve a Etapa de Preparação Esportiva 1 – dos 13 aos 14 anos. Nessa fase da aprendizagem, os fundamentos defensivos e ofensivos do jogo de handebol têm nos exercícios o método mais relevante, passando a ser os aspectos fundamentais do ensino, já entendidos como fatores de preparação esportiva infantil com vistas às competições municipais e estaduais, principalmente.

Na sequência, mostra-nos a Etapa de Preparação Esportiva 2 – dos 15 aos 18 anos –, período em que os atletas competem



nas categorias cadete e juvenil. Nessa fase, o aperfeiçoamento e o aprofundamento, respectivamente, visam ao treinamento profundo das competências técnicas, táticas, psicológicas e físicas do handebol, e isso é inevitável e imprescindível quando se pensa em resultados nas competições nacionais e internacionais.

Finalizando o processo de desenvolvimento esportivo para o handebol, o autor destaca a Etapa de Preparação Esportiva 3, que inicia a partir dos 19 anos de idade e segue do início da vida adulta até a longevidade esportiva. Nesse período, o treinamento busca o mais alto nível de rendimento esportivo, em que todas as capacidades – físicas, táticas, psicológicas e técnicas – dos atletas são mobilizadas ao máximo nos treinamentos e competições em busca da vitória esportiva. Aqui, o planejamento dos conteúdos e sua distribuição racional, de forma periodizada, com base no calendário de competições, é o que pode fazer a diferença nos resultados.

Assim sendo, é com imenso prazer que apresento esta obra para os especialistas da área da Educação Física e, em especial, os agentes pedagógicos do esporte coletivo handebol. Tenho certeza de que entra para o acervo de livros-textos da esfera acadêmica das universidades com muita contribuição para a propriedade intelectual e, sem dúvida, para os treinadores e professores que trabalham na área.

**Prof. Dr. Valdomiro de Oliveira<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Doutor pela Unicamp em ensino-treinamento dos jogos desportivos. Possui estágio pós-doutoral em Ciências do Desporto de Alto Rendimento (Rússia, 2010).

É professor-adjunto da Universidade Federal do Paraná (Curitiba). Foi atleta de basquetebol de alto nível no país. Atua em cursos de iniciação desportiva na escola e no clube, de treinamento desportivo na infância, adolescência e alto rendimento. Possui livros na área do basquetebol e publicações de artigos científicos no Brasil e em vários países.





# 1 INTRODUÇÃO

Este livro visa propor uma estruturação no processo de ensino e treinamento do desporto coletivo handebol. De maneira geral, a proposta passa por um percurso que vai da iniciação à preparação esportiva do jogador e da equipe.

Conforme Gallahue e Ozmun (2005), os movimentos observáveis do ser humano podem ser agrupados em três categorias: movimentos locomotores (caminhar, correr, saltar), movimentos manipulativos (lançar, pegar, driblar) e movimentos estabilizadores (desviar, girar). Sendo assim, podemos afirmar que jogar handebol envolve a combinação coordenada dessas três formas de movimento. Importante destacar que a combinação de movimentos ocorre em ambiente variável, onde as ações devem ser realizadas em relação aos parceiros de equipe e em oposição aos adversários.

O esquema demonstrado (Quadro 1) representa a estrutura do handebol como esporte coletivo formalizado, olímpico e praticado no mundo todo. É preciso ressaltar que, já na categoria

**Quadro 1** - Categorias de competição de handebol

<b>Categoria</b>	<b>Idades</b>
Mini ou Pré-Mirim	06-10
Mirim	11-12
Infantil	13-14
Cadete	15-16
Juvenil	17-18
Júnior	19-20 (feminino)   19-21 (masculino)
Adulto	21 em diante (feminino) 22 em diante (masculino)

**Fonte:** Confederação Brasileira de Handebol (CBHb).

cadete (15 e 16 anos), são realizados campeonatos nacionais continentais e intercontinentais.

A partir da categoria juvenil, além desses campeonatos, são realizados os campeonatos mundiais. É necessário, então, haver padronização de idades cronológicas para que as competições sejam realizadas de forma organizada. Isso é feito pelas Confederações Nacionais e, principalmente, pela entidade máxima que comanda e gerencia o handebol no mundo, a International Handball Federation (IHF).

Em relação às primeiras fases do processo de formação do jogador (até 16 anos), Ehret et al. (2002, p. 2) afirmam que: “[...] ainda se comete o erro de realizar um treinamento precoce altamente especializado (e unilateral) com crianças e adolescentes, objetivando chegar relativamente rápido ao sucesso, ou seja, à vitória em torneios e campeonatos”.

Segundo o grupo de autores citados, até os 16 anos de idade não é obrigatório que haja uma periodização do trabalho, mas o importante é que os treinamentos sejam regulares ao longo do ano.

Quando se comete o erro de propiciar aos iniciantes um treinamento excessivamente estruturado e especializado, Ehret et al. (2002) apontam algumas consequências no processo, tais como:

- a elevação extremamente rápida do desempenho nas categorias de base;

- a posterior estagnação e o declínio rápido do desempenho nas categorias subsequentes;
- o ótimo desempenho não é alcançado no momento certo;
- os problemas de falta de motivação;
- as altas taxas de contusões;
- os jovens talentos encerram de forma abrupta a carreira esportiva.

Bompa (2002) reafirma a importância da multilateralidade no treinamento para crianças. O autor cita exemplos de escolas esportivas do leste europeu, onde os iniciantes desenvolvem habilidades fundamentais e coordenação motora, por meio de elementos como: correr, saltar, arremessar, apanhar bolas, dar cambalhotas e equilibrar-se.

Segundo Bompa (2002, p. 11), “praticar vários exercícios também desenvolve outros músculos além daqueles que o atleta usa especificamente no esporte que escolheu”. A utilização específica de movimentos de apenas uma modalidade, na iniciação, pode gerar problemas como: exaustão, lesões, desmotivação e abandono do esporte.



## 2 SISTEMATIZAÇÃO DE CONTEÚDOS E OBJETIVOS EM FUNÇÃO DAS CATEGORIAS DO ESPORTE

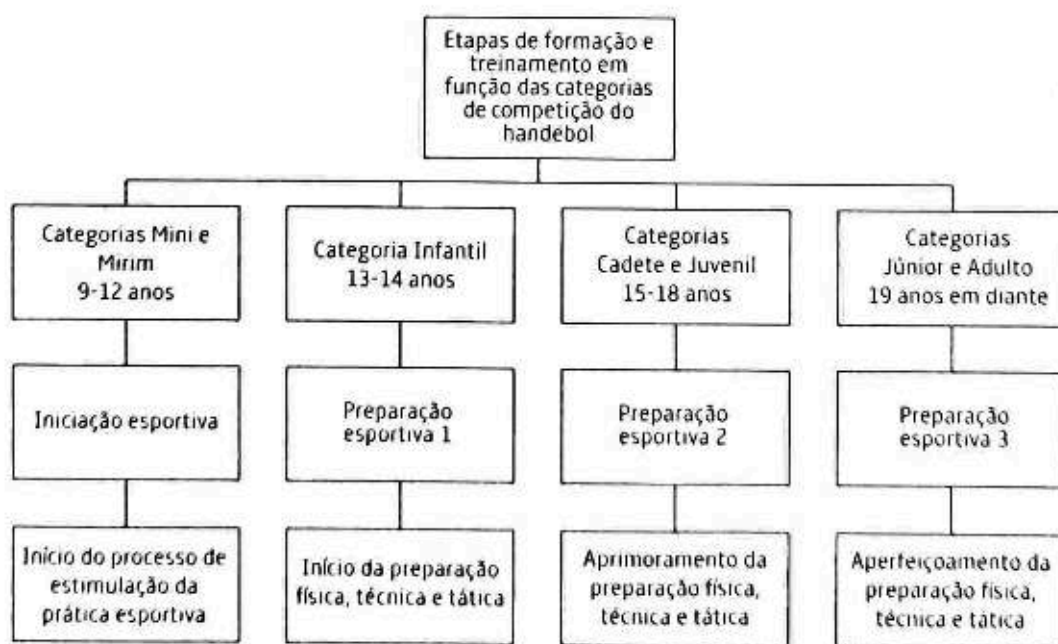
Na sequência, apresentaremos uma estrutura de trabalho e quadros (Figura 1 e Quadros 1-5) que apontam caminhos para a escolha dos principais conteúdos e seus respectivos objetivos, dentro do processo que vai da iniciação à preparação do jogador e da equipe de handebol. A atual proposta foi construída com base em: Coronado e González (1996), Bompá (2002) e Ehret et al. (2002), autores que se preocupam em criar sistematizações para o processo de formação e treinamento de atletas em longo prazo.

Com base nos Quadros 4 e 5 e na proposta de concepção estrutural – que vai da iniciação à preparação esportiva –, apresentamos a noção de que a iniciação esportiva acontece até os 12 anos de idade (Quadro 2) e que, a partir dos 13 anos, começa o gradativo processo de preparação física, técnica e tática do jogador e da equipe de handebol (Quadros 3).

No processo de iniciação esportiva, não deve haver preocupação com a preparação física específica, mas com o desenvolvimento natural das habilidades e valências físicas, por meio de um treinamento bem aproveitado, planejado e divertido; uma das

Figura 1 - Etapas de formação e treinamento.

Fonte: Elaboração do autor.



Quadro 2 - Etapa de iniciação esportiva

Categorias Mini e Mirim (9-12 anos)	
Conteúdos	Objetivos
Jogos de tomada de decisão	Desenvolver no iniciante inteligência, correta leitura e criatividade dentro das situações de jogo.
Capacidades motoras (físicas) Habilidades motoras com a bola	Aprimorar e enfatizar a capacidade motora: coordenação motora. Estimular a inteligência motriz, a coordenação motora e a "pré-técnica" (pré-fundamento).
Jogos reduzidos	Desenvolver de forma crescente o entendimento do jogo e de suas principais regras, a partir das estruturas reduzidas: 1x1 (um contra um), 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3, 4x4, 5x4 e 5x5.
Mini-handebol	Desenvolver o entendimento global do esporte e das suas regras básicas por meio do jogo reduzido e apropriado à criança: mini-handebol (5x5), com marcação individual obrigatória.

Fonte: Elaboração do autor.

capacidades motoras a serem priorizadas é a coordenação motora. Segundo Kröger e Roth (2002), a criança dos 9 aos 11 anos está muito mais preparada para o desenvolvimento da coordenação motora do que para o desenvolvimento da força e da resistência.

Em relação à preparação técnica, na iniciação esportiva não é aconselhável especialização e padronização de movimentos precocemente. Na iniciação esportiva não é preciso trabalhar com as técnicas específicas, porém desenvolver no praticante as habilidades motoras com a bola, também chamadas de "pré-técnicas" (KRÖGER; ROTH, 2002).

Finalmente, no que diz respeito à preparação tática, durante a iniciação, a preocupação com padrões táticos não é necessária, mas é importante colocar o iniciante em situações de jogo nas quais ele precise buscar o melhor posicionamento, fazer "leitura" e tomar as decisões adequadas a cada momento.

A preparação para o esporte, iniciada a partir dos 13 anos, considera que, nesse momento, começa a preparação física, técnica e tática, e, ao longo do tempo, deverá ser aprimorada e aperfeiçoada de acordo com a função desempenhada pelo jogador no jogo.

O esquema destacado no Quadro 6 apresenta, também, de forma estrutural, como as características do handebol devem ir se modificando ao longo das etapas ou categorias de ensino/aprendizagem/treinamento.



**Quadro 3 - Etapa de preparação esportiva 1**

<b>Categoria Infantil (13-14 anos)</b>	
<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>
Capacidades motoras (físicas)	Desenvolver, gradativamente, as capacidades motoras inerentes ao jogo de handebol: resistência, força, velocidade, agilidade, coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade.
Técnicas individuais (fundamentos)	Iniciar, gradativamente, a automatização dos padrões técnicos individuais ofensivos, defensivos e do goleiro.
Tática individual	Estimular a correta aplicação das técnicas individuais, dentro da situação de jogo, principalmente na estrutura 1x1.
Táticas coletivas	Iniciar o processo de entendimento dos principais padrões táticos coletivos a partir das situações de jogo 2x1, 2x2, 3x3 etc.
Sistemas de defesa	Promover a transição gradativa do sistema defensivo aberto e individual, para o sistema defensivo semiaberto e por setores 3:3.
Sistemas de ataque	Promover a transição gradativa do sistema de ataque livre e aberto para o sistema de ataque por postos de jogo 3:3.
Ciclo de jogo	Iniciar o entendimento do ciclo de jogo: defesa posicionada, rebote defensivo, contra-ataque, ataque posicionado, rebote ofensivo, retorno defensivo.
Handebol formal	Adaptar, progressivamente, o jogador e a equipe ao jogo formal com suas regras e seus postos e setores específicos de ataque e defesa.

Fonte: Elaboração do autor.

**Quadro 4 - Etapa de preparação esportiva 2**

<b>Categorias Cadete e Juvenil (15-18 anos)</b>	
<b>Conteúdos</b>	<b>Objetivos</b>
Capacidades motoras (físicas)	Aprimorar as capacidades motoras inerentes ao jogo de handebol: resistência, força, velocidade, agilidade, coordenação motora, equilíbrio e flexibilidade.
Técnicas individuais (fundamentos)	Aprimorar a padronização técnica individual do handebol em relação aos postos específicos de ataque e defesa de cada jogador.
Tática individual	Aprimorar a correta aplicação das técnicas individuais dentro da situação de jogo, principalmente na estrutura 1x1.
Táticas coletivas	Aprimorar os principais padrões táticos coletivos a partir das situações de jogo 2x1, 2x2, 3x3 etc.
Sistemas de defesa	Desenvolver o entendimento dos principais sistemas de defesa do handebol: 3:2:1, 5:1 e 6:0.
Sistemas de ataque	Desenvolver o entendimento do sistema de ataque 3:3 e seu desdobramento e reposicionamento para 2:4.
Ciclo de jogo	Aprimoramento do ciclo de jogo: defesa posicionada, rebote defensivo, contra-ataque, ataque posicionado, rebote ofensivo, retorno defensivo.
Handebol formal	Aprimorar o entendimento global do jogo formal: sistemas de defesa, contra-ataque, sistemas de ataque, retorno defensivo.

Fonte: Elaboração do autor.

**Quadro 5 - Etapas de preparação esportiva 3**  
**Categorias júnior e adulto (a partir de 19 anos)**

Conteúdos	Objetivos
Capacidades motoras (físicas)	Aperfeiçoar as capacidades motoras inerentes ao posto específico, defensivo e ofensivo de jogo (preparação física específica)
Técnicas individuais (fundamentos)	Aperfeiçoar a padronização técnica individual do handebol em relação aos postos específicos de ataque e defesa de cada jogador.
Tática individual	Aperfeiçoar a correta aplicação das técnicas individuais dentro da situação de jogo, principalmente na estrutura 1x1.
Táticas coletivas	Aperfeiçoar os principais padrões táticos coletivos, a partir das situações de jogo 2x1, 2x2, 3x3 etc.
Sistemas de defesa	Aperfeiçoar o entendimento dos principais sistemas de defesa do handebol: 3:2:1, 5:1 e 6:0.
Sistemas de ataque	Aperfeiçoar o entendimento do sistema de ataque 3:3 e seu desdobramento e reposicionamento para 2:4.
Ciclo de jogo	Aperfeiçoamento do ciclo de jogo: defesa posicionada, rebote defensivo, contra-ataque, ataque posicionado, rebote ofensivo, retorno defensivo.
Handebol formal	Aperfeiçoar o entendimento global do jogo formal: sistemas de defesa, contra-ataque, sistemas de ataque, retorno defensivo.

Fonte: Elaboração do autor.

**Quadro 6 - Alterações no formato do jogo em função das etapas de treinamento**

Etapas	Jogo de handebol
9-12 anos (Mini ou pré-mirim e mirim)	Jogo reduzido 5x5 (mini-handebol) Regras do mini-handebol Terreno de jogo reduzido Menos jogadores (4+1) Bola reduzida Baliza reduzida Tempo reduzido
13-14 anos (Infantil)	Transição do jogo reduzido para o jogo formal 7x7 Regras do handebol formal Terreno de jogo formal Jogador (6+1) individual - zona Bola reduzida e baliza formal Início do jogo em postos específicos Ciclo de jogo Tempo reduzido
A partir dos 15 anos (Cadete, juvenil, júnior, adulto)	Jogo formal 7x7 Regras do handebol formal Terreno de jogo formal Total de jogadores (6+1) Bola e baliza oficial Sistemas de ataque e defesa Jogo em postos específicos Ciclo de jogo Tempo oficial

Fonte: CUNHA; LIBERATO; MOREIRA, 1998. (Adaptado).

# 3 ABORDAGENS METODOLÓGICAS

Para discutirmos as abordagens metodológicas inerentes aos processos de ensino, aprendizagem e treinamento de um praticante de desporto coletivo, é importante enfatizar que toda ação motora coordenada e realizada no ambiente de jogo está diretamente relacionada ao sistema nervoso. Com base em Guyton (1988), podemos afirmar que o sistema nervoso humano é dividido em duas partes principais: o Sistema Nervoso Central (SNC), constituído pelo encéfalo e pela medula espinhal, e o Sistema Nervoso Periférico (SNP), formado pelas fibras aferentes e eferentes.

Portanto, para melhor compreendermos a relação entre o sistema nervoso e os processos ou métodos de aprendizagem ligados ao desporto coletivo handebol, utilizaremos o modelo proposto por Roth (1995 apud GRECO; BENDA, 1998, p. 120). Esse modelo destaca que, “para proceder a operacionalização de um processo de ensino-aprendizagem-treinamento” de uma ação esportiva coordenada, é necessário levar em conta: