

Aspectos Pedagógicos do Movimento Humano: Formação Esportiva (A)

Padrão de Resposta

Como os sistemas defensivos 6:0 e 5:1 contribuem para a organização tática no handebol, quais são suas principais vantagens e desvantagens no contexto do jogo e do que depende eleger um sistema em detrimento do outro?

Espera que o candidato seja capaz de observar que o sistema defensivo 6x0 organiza os jogadores próximos à área dos 6 metros, formando uma única linha defensiva, sugerindo uma “barreira compacta”. Essa estrutura facilita ajuda entre os defensores, dificulta infiltrações adversárias e força arremessos de média e longa distância, protegendo efetivamente a área do gol. Entre suas principais vantagens estão a facilidade de execução, a proteção ao pivô adversário e a maior amplitude com relação a largura da quadra. No entanto, é vulnerável à arremessos de longa distância, especialmente contra equipes com bons arremessadores.

Já o sistema defensivo 5x1 se caracteriza por um defensor avançado, que atua pressionando a circulação de bola e buscando interceptações. Esse sistema é ideal para criar situações de erro no adversário, possibilitando contra-ataques rápidos. Suas vantagens incluem a capacidade de aumentar a profundidade da defesa e forçá-lo a tomar decisões precipitadas. Contudo, ele apresenta desvantagens como maior exigência física e tática dos jogadores, além do risco de deixar espaços livres na primeira linha defensiva caso a equipe não tenha boa coordenação e sistema de cobertura organizados.

A escolha entre esses sistemas depende do perfil da equipe, do estilo do adversário e das situações específicas da partida como placar do jogo, necessidade de alternar posturas de descanso, número de punições já sofridas e a capacidade de executar este sistema com eficiência.

SIMÕES, Antonio Carlos. Handebol defensivo: conceitos técnicos e táticos. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Phorte, c2008. 285 p

TENROLLER, Carlos A. Handebol: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2004. 128 p.

Disserte sobre os aspectos técnicos e táticos que favorecem a integração entre defesa e ataque no processo de ensino-aprendizagem e treinamento a longo prazo no handebol.

Espera que o candidato observe que a integração entre defesa e ataque no handebol é um elemento essencial para o desenvolvimento técnico e tático de jogadores e equipes, considerando que o handebol é um esporte coletivo de invasão. Esse processo exige uma compreensão das habilidades individuais e coletivas, bem como das dinâmicas

específicas que conectam essas duas fases do jogo. Assim, as habilidades motoras básicas de correr, saltar e lançar devem permear as intenções e o planejamento de professores e treinadores. Desde o início da formação, deve-se favorecer a construção de habilidades técnicas e táticas fundamentais os princípios operacionais do jogo que permitam uma transição eficiente entre os momentos defensivos e ofensivos.

Na defesa, o aprendizado técnico deve reconhecer as posturas básicas do jogador, que deve manter equilíbrio, flexão adequada das pernas e braços ativos e com condutas combinadas de combater e interceptar a bola. A marcação individual forma a base inicial, envolvendo ações como observar, vigiar, dificultar a progressão do adversário e antecipar movimentos. Essas habilidades técnicas individuais formam a base para sistemas defensivos mais complexos, como as marcações por zona. Sistemas como o 6:0 ou o 5:1 são fundamentais para proteger regiões específicas da quadra, reduzir os espaços disponíveis para os adversários e facilitar a recuperação de posse de bola. Paralelamente, o goleiro desempenha um papel decisivo, não apenas como último defensor, mas também como responsável por iniciar rapidamente as transições ofensivas, dando velocidade às ações da equipe.

No ataque, os jogadores precisam dominar ações técnicas que garantam a superação de modelos de jogo anárquicos e que aumente gradativamente a fluidez e a circulação da bola, assim fundamentos como o passe e a recepção e o arremesso são importantes de serem desenvolvidos. A garantia dessas habilidades técnicas visam permitir que os jogadores sejam capazes de manter a posse de bola e progredir ao gol. A progressão com a bola e as mudanças de direção, realizadas de forma coordenada, são indispensáveis para romper as linhas defensivas adversárias. A valorização dos fundamentos, como fintas e arremessos em movimento, permite aos atacantes explorar os espaços interdefensivos e criar desequilíbrios na defesa adversária. Além disso, a transição ofensiva deve ser eficiente, seja por meio de contra-ataques diretos, com passes rápidos e longos, seja por contra-ataques sustentados, nos quais a troca de passes entre os jogadores mantém a organização enquanto se avança em direção ao gol adversário.

A conexão entre defesa e ataque é também uma questão tática. Na transição defensiva para ofensiva, é essencial que os jogadores atuem de maneira coordenada para aproveitar momentos de vantagem numérica ou espaços abertos no campo adversário. Por outro lado, a transição de ataque para defesa requer rápida recomposição, evitando inferioridade numérica e garantindo uma marcação eficaz para desacelerar o avanço do adversário.

No ensino-aprendizagem e no treinamento de longo prazo, essa integração é trabalhada em fases. Inicialmente, os atletas são expostos aos fundamentos técnicos e às noções táticas básicas, com ênfase na organização individual e no entendimento dos princípios operacionais do jogo. Gradualmente, os jogadores aprendem a operar dentro de sistemas defensivos e ofensivos, aumentando a necessidade de aprimoramento técnico.

SIMÕES, Antonio Carlos. Handebol defensivo: conceitos técnicos e táticos. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Phorte, c2008. 285 p

TENROLLER, Carlos A. Handebol: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2004. 128 p.

GRECO, Pablo Juan. Caderno do goleiro de handebol. Belo Horizonte: [s.n.], 2002. 272 p.

Disserte sobre a seguinte afirmativa: o goleiro possui papel fundamental no início das ações de ataque no handebol.

Espera que o candidato(a) reconheça o papel estratégico do goleiro em acelerar as ações de ataque das equipes. Sua importância é especialmente evidente nas transições rápidas, uma vez que mais de 20% dos gols no handebol têm origem em contra-ataques. Para isso, o goleiro desenvolver visão de jogo apurada e orientada a saber executar com precisão passes, além de identificar os jogadores em posição vantajosa a.

Além de atuar como o ponto de partida para o contra-ataque, o goleiro tem a responsabilidade de organizar a saída de bola após defesas ou recuperações. Dependendo da situação, ele pode optar por passes longos, que aceleram a transição e criam situações de superioridade numérica, ou por passes curtos, garantindo maior controle da posse de bola. Essa capacidade de decisão afeta diretamente o ritmo do jogo e a capacidade da equipe de surpreender a defesa adversária.

O contra-ataque, além de ser uma fase do jogo eficaz para marcar gols, possui um impacto motivacional significativo na dinâmica do jogo. Jogadas rápidas e efetivas aumentam a confiança da equipe, colocam pressão psicológica no adversário e podem alterar o ritmo do jogo.

GRECO, Pablo Juan. Caderno do goleiro de handebol. Belo Horizonte: [s.n.], 2002. 272 p.

Disserte sobre os aspectos táticos do handebol

No handebol, a construção do ataque exige que os jogadores avancem ao campo adversário, promovendo a circulação da bola para desorganizar a defesa rival, abrindo espaços interdefensivos ou criando desequilíbrios momentâneos em jogadores específicos. Essas ações têm como objetivo gerar condições favoráveis para o arremesso ou possibilitar um passe eficaz a um jogador melhor posicionado. As estratégias de ataque incluem progressões em direção ao gol, exploração dos espaços interdefensivos, realização de arremessos em áreas vantajosas e manutenção da fluidez do jogo. A organização ofensiva fundamenta-se no engajamento, que se refere à movimentação coordenada da bola e à criação de desequilíbrios defensivos por meio de passes curtos e progressões individuais. Assim, os jogadores se movimentam de forma sincronizada, explorando espaços na defesa adversária e mantendo a circulação da bola.

Na transição ofensiva, o contra-ataque desempenha um papel essencial, podendo ser iniciado por passes diretos para um jogador já posicionado no campo adversário ou sustentado por trocas rápidas de passes, visando a chegada eficiente ao gol. Além disso,

o contra-ataque não só contribui para a dinâmica do jogo, mas também possui um impacto motivacional significativo para a equipe, com mais de 20% dos gols originando-se dessa estratégia.

No aspecto defensivo, a organização tática pode ser estruturada em sistemas individuais, coletivos (em zona) ou mistos. A marcação individual baseia-se na perseguição direta do atacante em qualquer região da quadra, sendo uma base para os sistemas em zona. Já na marcação por zona, o foco recai sobre a ocupação e proteção de áreas específicas da quadra, com deslocamentos coordenados de acordo com a movimentação da bola. Entre os sistemas defensivos em zona, destacam-se o 6:0, que prioriza a proteção da área do gol, e suas variações, como o 5:1, cada um adaptado às demandas táticas da equipe.

O goleiro, peça central no sistema defensivo, também desempenha um papel crucial no início das transições ofensivas. Além de organizar os jogadores de linha na defesa, é responsável por passes rápidos que potencializam contra-ataques e adicionam velocidade às ações ofensivas. Sua capacidade de leitura do jogo e antecipação às movimentações adversárias são fundamentais tanto para evitar gols quanto para iniciar jogadas ofensivas eficazes.

SIMÕES, Antonio Carlos. Handebol defensivo: conceitos técnicos e táticos. 2. ed. rev. e ampl. São Paulo: Phorte, c2008. 285 p

TENROLLER, Carlos A. Handebol: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 2004. 128 p.

GRECO, Pablo Juan. Caderno do goleiro de handebol. Belo Horizonte: [s.n.], 2002. 272 p.

