

Ensayos y revisiones bibliográficas  
Volumen 22, número 1, pp. 1-20  
Abre 1° de enero, cierra 30 de Junio, 2024  
ISSN: 1659-4436



## Planejando o ensino do handebol a partir da organização defensiva: aplicação na educação física escolar, na iniciação esportiva e no esporte universitário

*Rafael Pombo Menezes*

Envío original: 2023-01-11 | Reenviado: 2023-07-19 | Aceptado: 2023-11-08  
Publicado: 2024-01-01\*

Doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v22i1.53681>

Editor asociado a cargo: Ph.D Elizabeth Carpio Rivera

### ¿Cómo citar este artículo?

Pombo Menezes, R. (2024). Planejando o ensino do handebol a partir da organização defensiva: aplicação na educação física escolar, na iniciação esportiva e no esporte universitário. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 22(1), e53681. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v22i1.53681>

\*O artigo tem tradução para o espanhol. Disponível em Pombo Menezes, R. (2024). Planificación de la enseñanza del balonmano a partir de la organización defensiva: aplicación en la educación física escolar, en la iniciación deportiva y en el deporte universitario. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 22(2), e60457. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v22i2.60457>



## Planejando o ensino do handebol a partir da organização defensiva: aplicação na educação física escolar, na iniciação esportiva e no esporte universitário

Planning the teaching of handball on the basis of defensive organization: application in  
school physical education, sports initiation and college sports

Planificación de la enseñanza del balonmano desde la organización defensiva:  
aplicación en la educación física escolar, en la iniciación deportiva y en el deporte  
universitario

Rafael Pombo Menezes  <sup>1</sup>

**Resumo:** Planejar atividades em esportes coletivos é uma tarefa inerente a professores/as e treinadores/as, influenciada diretamente pelo contexto da equipe e pela formação dos profissionais envolvidos. O objetivo deste ensaio é apresentar a estrutura do Modelo de Ensino dos Jogos de Invasão a partir da Organização Defensiva (MEJIOD) e propor a aplicação em diferentes contextos (escolar, iniciação esportiva extracurricular – sub-10, sub-12 e sub-14 – e universitários). O MEJIOD apoia-se em três pilares: modelo de jogo, comportamento tático flexível e princípios dos modelos contemporâneos de ensino. A proposta de progressão para o ensino do handebol parte de defesas sem organização para defesas individuais e zonais, o que subsidia as propostas para o planejamento nos contextos mencionados considerando a experiência dos/as jogadores/as e o aumento gradativo da complexidade do jogo. A expectativa é apresentar possíveis diretrizes que possam respaldar o trabalho de professores/as e treinadores/as desses contextos e ampliar a reflexão sobre a temática.

**Palavras-chave:** ensino, jogos coletivos, professores, pedagogia do esporte.

---

**Abstract:** Planning activities in group sports is an inherent task for teachers and coaches, directly influenced by the context of the team and by the training of the professionals involved. The aim of this article is to present the structure of the Teaching Model of Invasion Games based on Defensive Organization (MEJIOD) and to propose its application in different contexts (school, extra-curricular sports initiation –under 10, under 12 and under 14– and college students). MEJIOD is supported by three pillars: game model, flexible tactical behavior and principles of contemporary teaching models. The progression proposal for teaching handball starts with

---

<sup>1</sup> Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil. Correo electrónico: [rafaelpombo@usp.br](mailto:rafaelpombo@usp.br)



unorganized defenses and moves towards individual and zonal defenses, which supports the planning proposals in the aforementioned contexts, considering the experience of players and the gradual increase in the complexity of the game. The expectation is to present potential guidelines to back up the work of teachers and coaches in these contexts and to amplify the reflection on this topic.

**Keywords:** teaching, group games, teachers, sports pedagogy.

---

**Resumen:** La planificación de actividades en los deportes colectivos es una tarea inherente a los profesores y entrenadores, directamente influida por el contexto del equipo y la formación de los profesionales. El objetivo de este ensayo es presentar la estructura del Modelo de Enseñanza de los Juegos Colectivos de Invasión desde la Organización Defensiva (MEJIOD) y proponer su aplicación en diferentes contextos (escolar, iniciación deportiva extraescolar –sub-10, sub-12 y sub-14– y equipos universitarios). MEJIOD se basa en tres pilares: modelo de juego, comportamiento táctico flexible y principios de los modelos de enseñanza contemporáneos. La progresión propuesta para la enseñanza del balonmano parte de las defensas no organizadas para las defensas individuales y zonales, lo que subsidia las propuestas de planificación en los contextos mencionados, considerando la experiencia de los jugadores y el aumento paulatino de la complejidad del juego. La expectativa es presentar posibles directrices que puedan apoyar el trabajo de profesores y entrenadores en estos contextos y ampliar la reflexión sobre el tema.

**Palabras clave:** enseñanza, juegos colectivos, docentes, pedagogía del deporte.

---

## 1. Introdução

---

O planejamento do processo de ensino-aprendizagem do handebol demanda tempo e conhecimento sobre diversos aspectos do jogo, como os metabólicos e tático-técnicos. Os aspectos tático-técnicos podem assumir papel central por representar os princípios norteadores do modelo de jogo dos professores/treinadores<sup>2</sup> ao longo das categorias (Mendes et al., [2021](#); Menezes, [2022](#); Musa & Menezes, [2022](#)) e, ao mesmo tempo, possibilitar a seleção de conteúdos ofensivos e defensivos.

Os aspectos tático-técnicos englobam os sistemas de jogo (ofensivos e defensivos), os meios individuais, grupais e coletivos (ofensivos e defensivos), os gestos técnicos (Menezes, [2011](#)) e, por conseguinte, o processo de tomada de decisão dos jogadores no contexto do jogo. Todos estão presentes, de alguma maneira, nas aulas/treinos ao longo do processo de formação de jogadores de handebol. Das possíveis vias de planejamento para o ensino desses aspectos

---

<sup>2</sup> Neste ensaio foi utilizado o termo “treinadores” e “jogadores” no gênero masculino por uma questão usual e de convenção gramatical. O autor entende que tais posições podem e devem ser ocupadas por mulheres, as quais desempenham um trabalho que contribui para o empoderamento feminino em diversas áreas profissionais ocupadas majoritariamente por homens.



serão destacadas duas, contrapostas entre si e que refletem as concepções de professores/treinadores a respeito do ensino do handebol a partir: a) da ênfase em um conjunto isolado de técnicas; e b) do entendimento do jogo e das interações entre os jogadores.

A primeira apoia-se no princípio analítico (Greco, [2001](#)) e parte de atividades de caráter prescritivo voltadas ao desenvolvimento da técnica, em que há um modelo a ser alcançado ou reproduzido pelos jogadores (Menezes et al., [2014](#)). Já a segunda, que ocupa uma posição central neste estudo, apoia-se em pressupostos interacionistas (Scaglia et al., [2014](#)) que priorizam as relações entre os jogadores e a manifestação dos aspectos táticos e técnicos em ambiente complexo, com pressão de companheiros e adversários (Petiot et al., [2021](#)). Nesse, há a aprendizagem concomitante da técnica, cuja preocupação centra-se em sua eficácia, ou seja, que esteja orientada para a resolução de situações-problema sem um estereótipo para sua execução.

A formação de jogadores de handebol é um tema explorado há tempos por diferentes autores (Antón García, [1990](#); Ehret et al., [2002](#)), e por iniciativas das federações nacionais e entidades específicas da modalidade (Deutscher Handballbund (DHB); Real Federación Española de Balonmano (RFEBm), nas quais as orientações (em grande parte) valorizam as defesas individuais e as consideram como pré-requisito para os sistemas zonais. No entanto, nos contextos dos autores, federações e entidades mencionadas anteriormente, as condições socioculturais, econômicas e de organização esportiva são completamente distintas daquelas encontradas no Brasil e em outros países da América Latina.

No Brasil, o handebol pode se desenvolver por diferentes percursos, como escolas, clubes, prefeituras, projetos sociais, universidades entre outros que, por muitas vezes, não possuem trajetórias convergentes e, sequer, continuidade em suas ações. A falta de convergência entre esses pode ser oriunda das características dos locais, da articulação entre instituições que garantam uma visão ampla de formação e/ou das competições organizadas pelas entidades que gerenciam o handebol em âmbito local e regional (e não necessariamente vinculadas às diretrizes da Confederação Brasileira de Handebol).

De maneira ampla é possível sugerir que o handebol tem seu início da prática marcado majoritariamente no contexto escolar, que representa o acesso à modalidade para a maioria dos jogadores (Lima et al., [2022](#); Silva et al., [2011](#); Souza et al., [2022](#)). Ao mesmo tempo, a representatividade do contexto escolar traz grandes responsabilidades aos professores/treinadores em aulas curriculares obrigatórias e/ou nas atividades extracurriculares, pois a esses cabe apresentar o handebol às crianças e jovens, selecionar os sistemas de jogo e os conteúdos ofensivos e defensivos a serem abordados, sistematizar o ensino desses ao longo do tempo e planejar as aulas/treinos específicos ao seu contexto. Por outro lado, a iniciação ao handebol pode ocorrer fora do contexto escolar, como nas ações de prefeituras e outras entidades (públicas e privadas) que ofereçam a sua prática, assim como no contexto universitário, tendo em vista que em algumas instituições é possível praticar e participar as equipes representativas.

Algumas queixas dos professores/treinadores aludem ao distanciamento das entidades federativas e à falta de ações para o desenvolvimento da modalidade (Menezes et al., [2017](#)). Trata-se de uma preocupação legítima, uma vez que o contexto de desenvolvimento do handebol



no Brasil é amplo e diversificado e, embora tenha um potencial não-mensurável, nem sempre está vinculado a clubes e a outras oportunidades fora do ambiente escolar. Ainda assim, um possível problema relacionado a esse cenário é de que muitas vezes o professor/treinador que vai assumir uma equipe ou iniciar um trabalho não tem (ou não conhece) diretrizes que possam balizar o planejamento de uma temporada ou em longo prazo.

Para ajudar nos dilemas relacionados à sistematização do ensino do handebol em vários contextos foi proposto o Modelo de Ensino dos Jogos de Invasão a partir da Organização Defensiva (MEJIOD) (Menezes, [2022](#)), que se baseia em aspectos como a definição do modelo de jogo pelo professor/treinador e na utilização de abordagens contemporâneas de ensino para o desenvolvimento de comportamentos táticos flexíveis. O MEJIOD apresenta diretrizes cuja aplicação na progressão do ensino do handebol se mostra coerente e aplicável à realidade brasileira e de outros países da América Latina, conforme apresentado por Menezes (en prensa).

Menezes ([2022](#)) apresentou as possibilidades de organização a partir de um jogo defensivo sem sistema, para a defesa individual e, posteriormente, para a defesa zonal, ao passo que o trabalho de Menezes (en prensa) versa sobre a aplicação do MEJIOD no handebol de maneira abrangente, sem voltar o olhar a um contexto específico. A partir do exposto anteriormente, este ensaio tem como objetivos: 1) apresentar a estrutura e os pilares do MEJIOD; e 2) produzir reflexões sobre sua aplicação prática no contexto escolar, da iniciação esportiva (extracurricular) e de equipes universitárias de handebol.

## 2. Características do MEJIOD e inter-relação com a prática

O MEJIOD foi proposto a partir da organização que os sistemas defensivos podem assumir, bem como nas consequências para os jogadores no ataque e na defesa mediante diferentes cenários (Menezes, [2022](#); Menezes & Reis, [2017a](#), [2017b](#)). Entende-se que embora seja pautado na organização defensiva, não se pode (em qualquer hipótese) desconsiderar a dicotomia entre os comportamentos ofensivos e defensivos, os quais influenciam-se mutuamente, constituem a lógica do jogo (Parlebas, [2001](#)) e são responsáveis pela complexidade do ambiente de jogo.

Ao passo que há a ênfase em determinados princípios defensivos (como proteção do alvo), estimula-se o desenvolvimento de competências ofensivas para atacar o alvo. Tal perspectiva é contemplada pelos três pilares que fundamentam o MEJIOD, que se pautam em conceitos consolidados no âmbito da Pedagogia do Esporte, como o ensino por meio de jogos e o desenvolvimento do comportamento tático flexível dos jogadores ([Figura 1](#)).

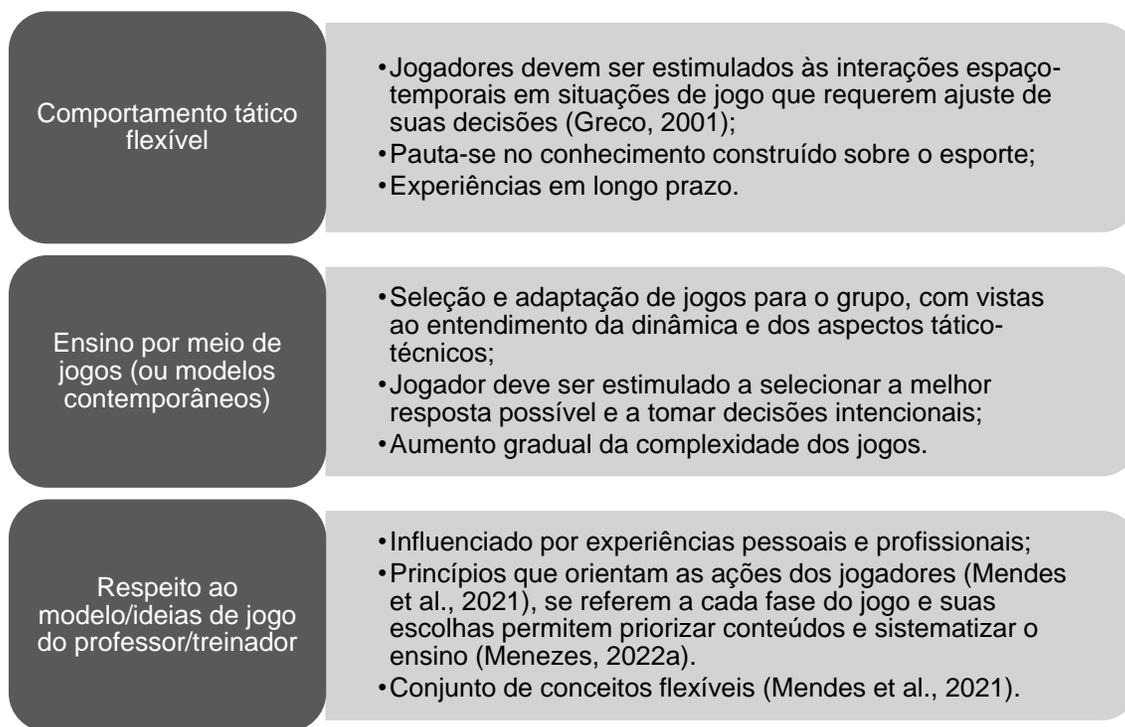


Figura 1. Elementos estruturantes do MEJIOD (adaptado de Menezes, [2022](#)). Fonte: Elaborado pelo autor

Observa-se que há o respeito simultâneo pelos aspectos que constituem a complexidade do jogo (característica inerente às interações propiciadas no handebol), o modelo de jogo dos treinadores (ou suas ideias de jogo, que estabelecem diretrizes sobre as pretensões de jogo para cada fase – ataque, defesa e transições) e o ensino a partir das interações entre os jogadores e outros elementos do handebol (que favorece as experiências de diferentes situações que demandam a tomada de decisão dos jogadores). Além disso, o MEJIOD é uma proposta que, embora não se pautem na faixa etária dos jogadores (e sim em suas experiências no handebol e em outras modalidades), pode servir como balizador para o planejamento do ensino ao longo das categorias e facilitar a seleção de conteúdos ofensivos e defensivos. Essa perspectiva vai ao encontro das afirmações de García-Herrero ([2003](#)) de que, embora a iniciação compreenda jogadores entre 7 e 12 anos, não significa que aqueles com idades superiores a essas e que queiram aprender a jogar handebol não apresentem as mesmas características esportivas de iniciantes.

A partir de uma perspectiva de longo prazo a intenção é proporcionar um contexto de formação de jogadores de handebol baseado em situações simples de assimetria numérica em direção a relações mais complexas em simetria numérica, com o aumento da complexidade nas interações de cooperação e de oposição. Na medida em que os jogadores passam a dominar aspectos inerentes às decisões tomadas individualmente e seus efeitos no contexto coletivo, à lógica interna do handebol e à alternância entre suas fases.

Na prática, a aplicação do MEJIOD no handebol preocupa-se com a sua introdução por meio de um jogo com superioridade numérica ofensiva e sem a preocupação de uma estruturação defensiva (ao menos no primeiro momento). A intenção nesta etapa inicial (ou Fase 1) é proporcionar experiências amplas aos jogadores que permitam entender e dialogar com aspectos da alternância entre as fases do jogo e com os elementos que constituem a sua lógica, como as regras da modalidade e as possibilidades individuais e de interações com colegas, adversários, bola, alvo e espaço da quadra (ou elementos invariantes) (Bayer, [1994](#)).

Após construir os conhecimentos básicos sobre os elementos mencionados anteriormente, há a transição para o jogo com sistemas defensivos individuais e o aprimoramento desses (chamada de Fase 2), que trazem novos desafios a atacantes e defensores ([Menezes, 2022](#)). Dois pontos merecem destaque nessa fase: a) o aumento da dificuldade dos atacantes para se desmarcarem de seus respectivos defensores (dada a maior proximidade entre esses); e b) os deslocamentos dos defensores que tentam pressionar e limitar as ações dos atacantes, ao mesmo tempo que tentam se manter entre seu atacante e o gol. É importante ressaltar que o jogo organizado a partir do sistema defensivo individual traz um requisito de maior intensidade nas ações, seja a partir dos sucessivos desmarques dos atacantes ou do constante ajuste de deslocamento e posicionamento dos defensores.

Concomitantemente ao ensino dos sistemas defensivos individuais pode haver a introdução de sistemas zonais (ou Fase 3), os quais se apoiarão em conceitos já enfatizados anteriormente, e que também servirão como pré-requisito para o desenvolvimento de sistemas defensivos mistos, condicionados muitas vezes ao regulamento das competições ([Menezes, 2022](#)). A transição para o ensino dos sistemas zonais envolve aprender as demandas dos postos específicos ofensivos e defensivos e a mudança de referencial dos defensores (para a proteção de regiões da quadra, não mais na perseguição de seu atacante). Dada a interação com os atacantes, há a demanda pela aprendizagem de novos meios tático-técnicos defensivos (como flutuação, dissuasão e cobertura, por exemplo) e ofensivos (como bloqueios, cruzamentos e trocas de postos específicos, por exemplo), que possibilitam a manifestação de novas interações entre os jogadores e permitam a fluidez do jogo. A progressão sugerida do MEJIOD para o ensino dos sistemas defensivos está apresentada na [Figura 2](#).





Figura 2. Sugestão de estrutura temporal do MEJIOD, referenciado nos sistemas defensivos e independente da faixa etária (adaptado de [Menezes, 2022](#)). Fonte: Elaborado pelo autor

Para ensinar o handebol é necessário organizar e sistematizar os conteúdos de maneira hierárquica ao longo do tempo (Amorim et al., [2021](#)), respeitando as características dos jogadores e garantindo o aumento da complexidade na medida em que esses constroem seus conhecimentos sobre o jogo. Ao mesmo tempo, por meio da aplicação dos princípios do MEJIOD especificamente ao handebol (Menezes, em [prensa](#)), sugere-se percorrer o caminho proposto por Menezes ([2022](#)) mas, ao chegar na etapa de ensino dos sistemas zonais, enfatizar primeiramente os sistemas como 1:5 e 3:3 até chegar ao 6:0. Por fim, dependendo das características que envolvem o contexto de treino e de competição da equipe, sugere-se o ensino dos sistemas defensivos mistos.

Nos contatos iniciais com o handebol, por exemplo, os jogadores enfrentam uma série de desafios provenientes do entendimento das regras do jogo e das interações com outros jogadores, bola e espaço da quadra, o que requer do professor/treinador selecionar conteúdos coerentes com os conhecimentos apresentados pelos jogadores. Pelo fato desta proposta se pautar no ensino por meio de jogos (perspectiva interacionista) é importante que professores/treinadores conheçam os diferentes elementos que estruturam o handebol, tais como: regras do jogo, regulamentos competitivos, princípios operacionais (ofensivos, defensivos e das transições), regras de ação, sistemas de jogo, postos específicos, meios táticos e aspectos técnicos (Menezes, em [prensa](#)). O conhecimento desses elementos é imprescindível para a resolução de problemas práticos, inerentes ao cotidiano das equipes. Sua sistematização deve visar a construção do conhecimento e o conseqüente aumento de desempenho dos jogadores e das equipes.

### Problemas práticos: planejando em diferentes contextos

A sistematização do processo de ensino é um dilema para professores/treinadores dos mais variados contextos de desenvolvimento do handebol, e é por meio dessa que os conteúdos são selecionados, os jogos e exercícios são elaborados e os objetivos podem ser alcançados em curto, médio e longo prazo. As características específicas de cada contexto são determinantes

para o planejamento de aulas e treinos e devem levar em consideração: os participantes, a instituição (e sua missão e valores), os objetivos da equipe, os modelos de ensino adotados e o conhecimento do professor/treinador sobre o handebol.

É importante frisar que os objetivos inerentes a cada contexto são únicos, diretamente ligados à formação dos professores/treinadores e devem permear as propostas de sistematização para o ensino do handebol; mas “se os objetivos são específicos, como os conceitos do MEJIOD podem ser aplicados em cada contexto?”. Tendo isto posto, serão apresentadas propostas para três contextos distintos, assim descritos:

1. aulas regulares de educação física, em que o interesse centra-se no desenvolvimento das mais diversas competências relacionadas ao handebol (e sua possível transferência para outras modalidades);
2. iniciação esportiva em contexto extracurricular, cuja preocupação está voltada à aprendizagem e ao rendimento esportivo futuro (constituído como um processo de longo prazo);
3. equipes universitárias, cujos objetivos apresentam-se de maneira variável (desde a prática de lazer às equipes voltadas ao mais alto nível competitivo).

As propostas apresentadas não se configuram como uma estrutura rígida e, sequer, têm a intenção de encerrar a discussão sobre o assunto. O principal objetivo é abrir o debate sobre possíveis diretrizes em diferentes contextos a partir da organização defensiva (MEJIOD), o também provocará reflexões sobre o desenvolvimento da técnica, no uso de jogos da cultura popular, nos exercícios coordenativos, nos questionamentos direcionados para os jogadores e na capacidade de tomada de decisão desses.

### Planejamento no contexto escolar

No contexto das aulas regulares de educação física escolar é possível planejar a progressão dos conteúdos pautando-se na organização defensiva. É sabido que cada escola dispõe de carga horária e número de aulas diferentes por semana, o que traz desafios ao planejamento pelos professores.

A educação física escolar desempenha um papel importante no processo de diversificação e ensino de modalidades variadas, especificamente nos anos iniciais (1º ao 5º anos), período no qual há a ambientação a diferentes práticas esportivas. Conforme orienta a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) devem ser respeitados os modos próprios de vida e as múltiplas experiências pessoais e sociais, que remete à singularidade do processo escolar, suas relações com a comunidade local e à continuidade das experiências em torno do brincar (Ministério da Educação Brasil, [2017](#)). Ao mesmo tempo, a BNCC apresenta como objetos de conhecimento as brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, assim como os esportes (de campo e taca, rede/parede e de invasão) (Ministério da Educação Brasil, [2017](#)).

Já o período referente aos anos tardios do ensino fundamental (6º ao 9º anos), a BNCC prevê que os estudantes possam ter acesso a um conhecimento mais aprofundado de algumas das práticas corporais, como também sua realização em contextos de lazer e saúde, dentro e fora da escola (Ministério da Educação Brasil, [2017](#)). Destaca-se a vivência em diferentes papéis



(jogador, árbitro e treinador), que permitam valorizar o trabalho coletivo e o protagonismo, por meio da prática de um ou mais jogos coletivos e que o conhecimento sobre esses promova a formulação e a utilização de estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, bem como permita “identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas” (Ministério da Educação Brasil, 2017, p.237).

Uma revisão sistemática sobre o ensino do handebol nas aulas de educação física escolar no Brasil (Krahenbühl et al., 2018), revelou oito artigos sobre a temática em um período de 10 anos. Os artigos referiam-se, principalmente, à análise de métodos de ensino, ao desempenho das habilidades motoras e ao conhecimento técnico-tático dos alunos. Outra revisão (do tipo estado da arte) (Cagliari, 2018) mostrou que embora a escassez de trabalhos seja um fato, a busca pelo termo “handebol” em 10 periódicos nacionais revelou 37 artigos publicados, com predominância da área pedagógica (48,6%), revelando a importância de estudos nessa linha para o desenvolvimento do handebol em diferentes contextos.

A partir do exposto serão apresentadas sugestões de organização para três contextos distintos: 5º ano do ensino fundamental (10-11 anos) e 9º ano do ensino fundamental (14-15 anos) para duas turmas (uma que já vivenciou o handebol e outra que não). A essas características dos participantes serão adicionados aspectos do cotidiano, como: número de aulas por semana e tempo dedicado ao ensino do handebol (um ou dois meses).

De maneira geral, serão apresentadas perspectivas pautadas inicialmente no tempo dedicado ao ensino do handebol em três possibilidades da estrutura curricular (Tabla 1).

Tabla 1.

*Número hipotético de aulas dedicado ao ensino do handebol no contexto escolar (aulas regulares)*

Aulas	Condições
4	1 mês, com 1 aula/semana
8	1 mês, com 2 aulas/semana 2 meses, com 1 aula/semana
16	2 meses, com 2 aulas/semana

Fonte: Elaborado pelo autor.

A partir desse número de aulas são sugeridas possíveis progressões de acordo com as características da turma. Será considerada ao longo do tempo a estrutura do MEJIOD, que preconiza a progressão do jogo sem sistema defensivo (Fase 1), para o sistema defensivo individual (Fase 2), para então alcançar os sistemas zonais (Fase 3).

O primeiro cenário é constituído pela oferta do handebol em quatro aulas, o que representa um tempo muito curto para que esse seja vivenciado de maneira ampla. Nessa condição o handebol será apresentado de maneira paulatina, com complexidade crescente a partir da proposta de organização apresentada no [Tabla 2](#).

Tabla 2.

Cenário 1 – opção para o oferecimento de quatro aulas de handebol

Turma		Aulas			
		1	2	3	4
<ul style="list-style-type: none"> <li>5° ano EF (10-11 anos)</li> <li>9° ano EF (14-15 anos) – <b>SEM</b> experiências prévias</li> </ul>	Opção 1				
	Opção 2				
<ul style="list-style-type: none"> <li>9° ano EF (14-15 anos) – <b>COM</b> experiências prévias</li> </ul>					

Legenda:

EF: educação física escolar

	Jogo sem sistema defensivo
	Sistema defensivo individual
	Sistema defensivo zonal

Fonte: Elaborado pelo autor.

Para o 5° e 9° ano sem experiências prévias sugere-se que inicie sem a organização em um sistema defensivo (1 ou 2 aulas), o que requer a utilização de jogos e brincadeiras pautadas na assimetria numérica. A recomendação é de que os atacantes estejam em vantagem numérica (de 1, 2 ou 3 jogadores) para que consigam finalizar frequentemente, além do desenvolvimento de aspectos ligados às fases e à lógica do jogo. Pretende-se desenvolver noções relacionadas ao ciclo do jogo, que envolve atacar, defender e suas transições. Desta forma, a ênfase estará direcionada aos princípios operacionais ofensivos (Bayer, 1994) que permitirão o estabelecimento de interações entre os jogadores que melhorem a fluidez do jogo e a consecução de alguns objetivos como, por exemplo, chegar perto do alvo e marcar o gol.

No segundo cenário a disponibilidade para o ensino do handebol conta com 8 aulas e poderia ampliar o desenvolvimento de aspectos ofensivos e defensivos de maneira mais aprofundada. Haveria a possibilidade de maior tempo para aproximação paulatina tanto do jogo sem sistema para a defesa individual, como do jogo com defesa individual para a zonal (quando comparado com o cenário 1, de quatro aulas). No [Tabla 3](#) estão apresentadas possíveis propostas para os contextos estipulados.

Tabla 3.

Cenário 2 – opção para o oferecimento de oito aulas de handebol

Turma		Aulas			
		1-2	3-4	5-6	7-8
<ul style="list-style-type: none"> <li>5º ano EF (10-11 anos)</li> <li>9º ano EF (14-15 anos) – <b>SEM</b> experiências prévias</li> </ul>	Opção 1				
	Opção 2				
<ul style="list-style-type: none"> <li>9º ano EF (14-15 anos) – <b>COM</b> experiências prévias</li> </ul>					

Legenda:

EF: educação física escolar

	Jogo sem sistema defensivo
	Sistema defensivo individual
	Sistema defensivo zonal

Fonte: Elaborado pelo autor

Destaca-se que para o 5º e 9º ano sem experiências prévias mantém-se a perspectiva de iniciar com jogo sem sistema e transitar para a defesa individual. Essa transição pode ser adiantada ou postergada em virtude da aprendizagem dos jogadores, cujo aumento da complexidade deve ocorrer de maneira paulatina e apresentar desafios tangíveis. Para o 9º com experiências prévias a proposta prevê maior tempo dedicado às defesas zonais, especialmente aquelas compostas por duas linhas (como o 3:3).

Já o cenário 3, com 16 aulas, permitiria maior tempo de contato com o handebol, além do desenvolvimento de conhecimentos específicos mediante diferentes contextos defensivos. A proposta para as 16 aulas está apresentada no [Tabla 4.](#)

Tabla 4.

Cenário 3 – opção para o oferecimento de 16 aulas de handebol

Turma		Aulas						
		1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5º ano EF (10-11 anos)</li> <li>• 9º ano EF (14-15 anos) – SEM experiências prévias</li> </ul>	Opção 1							
	Opção 2							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9º ano EF (14-15 anos) – COM experiências prévias</li> </ul>			*				**	

Legenda:

EF: educação física escolar

	Jogo sem sistema defensivo
	Sistema defensivo individual
	Sistema defensivo zonal
*	Sistema defensivo zonal 1
**	Sistema defensivo zonal 2

Fonte: Elaborado pelo autor

Esse exemplo mostra a possibilidade de enfatizar nas turmas de 5º e 9º anos sem experiências prévias os preceitos da defesa individual e introduzir conceitos de defesas zonais em duas linhas, como 1:5 e 3:3 como apontado por Menezes (en prensa). Para o 9º ano com experiências prévias a proposta prevê maior tempo dedicado às defesas zonais, especialmente compostas por duas linhas (como 3:3) e, a partir dos conhecimentos construídos, enfatizar um segundo sistema zonal (como o 5:1).

### Planejamento no contexto da iniciação ao handebol

A iniciação ao handebol pode ocorrer em diferentes ambientes, como prefeituras, projetos sociais, clubes, projetos em universidades ou mesmo em atividades extracurriculares na escola. Em todos esses, a intenção é de desenvolver as mais variadas competências dos jogadores de forma paulatina, com vistas a um processo de longo prazo e que não esteja (ou não deveria estar) preocupado com resultados competitivos em curto prazo.

No período de iniciação ao handebol é comum a participação em competições com características distintas, como os festivais com um dia de duração, os jogos aos finais de semana e outras que podem durar meses. Os termos que constituem o regulamento podem induzir o professor/treinador a 'se moldar' aos parâmetros competitivos, que muitas vezes não consideram aspectos que contribuam para o desenvolvimento dos jogadores.

Geralmente os sistemas defensivos são objeto de especificações em diversas competições, com obrigadoriedades e restrições específicas às categorias, como a sub-10, sub-12 e sub-14 (Leonardo & Scaglia, 2018). Mesmo diante dessa perspectiva, o professor/treinador poderia planejar e conduzir o ensino dos sistemas defensivos de modo que permitisse a

construção dos conhecimentos dos jogadores. Para isso, os princípios do MEJIOD e a estrutura temporal sugerida nesse (Figuras [1](#) e [2](#), apresentadas anteriormente) possibilitam uma organização coerente dos conteúdos em longo prazo. No âmbito da iniciação ao handebol em contexto distinto à aula regular de Educação Física escolar, serão apresentados cenários inerentes às categorias:

- sub-10: equipe em processo de familiarização com a modalidade, em que os jogadores estão tendo os primeiros contatos com o jogo;
- sub-12: equipe formada por maioria de jogadores que iniciaram na categoria anterior (sub-10);
- sub-14: equipe formada por maioria de jogadores que iniciaram na categoria anterior (sub-12).

Os cenários apresentados retratam uma condição recorrente em diferentes locais de prática do handebol, em que há a entrada de novos jogadores ao longo de todas as categorias e a formação de equipes de característica heterogênea, o que amplia os desafios para os professores/treinadores na elaboração dos planejamentos e das aulas/treinos das equipes. Pautando-se nos princípios do MEJIOD de desenvolvimento paulatino a partir dos sistemas defensivos, a sugestão inicial para as categorias está apresentada no [Tabla 5](#).

Tabla 5.

*Sugestões para o desenvolvimento em diferentes categorias*

Categoria	Fase do MEJIOD
<b>Sub-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Fase 1</u>: introdução com jogo sem sistema defensivo</li> <li>• <u>Fase 2</u>: defesa individual (introdução e aprimoramento)</li> </ul>
<b>Sub-12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Fase 1</u>: introdução com jogo sem sistema defensivo</li> <li>• <u>Fase 2</u>: defesa individual (introdução e aprimoramento)</li> <li>• <u>Fase 3</u>: defesa zonal em duas linhas (introdução ao 1:5 ou 3:3)</li> </ul>
<b>Sub-14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Fase 2</u>: defesa individual (consolidação)</li> <li>• <u>Fase 3</u>: defesa zonal em duas linhas (aprimoramento)</li> </ul>

Fonte: Elaborado pelo autor

Nesse contexto, as sugestões para um planejamento semestral nas categorias sub-10, sub-12 e sub-14 estão apresentadas no [Tabla 6](#).

Tabla 6.

*Sugestões para o desenvolvimento em diferentes categorias*

	Mês					
	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	
<b>Sub-10</b>	1			2		
<b>Sub-12</b>	1	2			2 e 3	
<b>Sub-14</b>	1	2	2 e 3			

Legenda:

1	Fase 1: sem sistema defensivo
2	Fase 2: defesa individual
2 e 3	Fases 2 e 3: defesa individual e zonal

Fonte: Elaborado pelo autor

Neste exemplo, a categoria sub-10 marca o início do contato com o handebol. Assim, sugere-se que seja enfatizada a Fase 1 em um primeiro momento para a construção de conhecimentos sobre a lógica e as fases do jogo, além do desenvolvimento dos aspectos relacionados à dinâmica e às regras (simplificadas) do handebol. A transição para a Fase 2 pode ser iniciada ao passo que os atacantes conseguem alcançar mais frequentemente regiões mais próximas ao gol (ou outro alvo) na quadra adversária, com diminuição das perdas de posse da bola ao longo da sua progressão. Alterações nas relações numéricas entre atacantes e defensores, ainda em assimetria numérica, podem ser interessantes para a aproximação com a defesa individual (por exemplo, progredir de 3x1 → 3x2 → 3x3...).

Na categoria sub-12, sugere-se enfatizar a Fase 1 no primeiro mês, especialmente para integrar aqueles jogadores que não vivenciaram a categoria sub-10 e não possuem conhecimentos sobre as regras e a lógica do jogo. A perspectiva é iniciar as aulas/treinos com situações mais simples de jogo e em superioridade numérica ofensiva, para então transitar para a defesa individual e aumentar gradativamente a complexidade do jogo e o aprimoramento das ações nesse contexto defensivo (Fase 2).

Já na categoria sub-14 o começo da temporada de treinamento (hipoteticamente em fevereiro) remonta à retomada do jogo sem sistema defensivo e, rapidamente, transita para a ênfase na defesa individual. Ao longo do ano a ênfase poderá ser dada no sistema individual e no sistema zonal em duas linhas, com preocupação voltada ao desenvolvimento do conhecimento tático-técnico em diferentes contextos do jogo. Nessa categoria (assim como na anterior) muitas das competições exigem que se jogue com mais de um sistema defensivo, o que também traz desafios à sistematização das aulas/treinos.

### Planejamento no handebol universitário

Nesse contexto as equipes também se caracterizam pela heterogeneidade no âmbito brasileiro, o que não se deve apenas aos jogadores envolvidos, mas a aspectos como:

- a organização da equipe: por associações atléticas de cursos específicos, ligas de diversas atléticas, iniciativas independentes ou institucionalizada pela faculdade/universidade;
- os objetivos: promover um ambiente para confraternizar (e sem ambições competitivas), para disputar competições pontuais, para ter uma regularidade competitiva em diferentes âmbitos;
- as competições que disputam: universitárias curtas e pontuais, universitárias mais longas (como ligas), ligas com equipes não-universitárias de diferentes características (representando municípios, clubes e associações esportivas de outras naturezas).

Propor situações para a sistematização dos treinos nesse âmbito não é uma tarefa trivial, uma vez que as possibilidades ainda dependem, além dos aspectos elencados anteriormente, da frequência semanal de treinos, do tempo de duração de cada sessão, das características dos jogadores, dos anseios das equipes e de elementos contextuais (semanas de provas, de entregas de trabalhos...). Não é raro observar equipes que treinam uma vez na semana, com duração 60 minutos, ou equipes que treinam três vezes na semana com 120 minutos de duração (em cada treino).

A comparação entre as duas condições mencionadas anteriormente mostra perspectivas completamente distintas para o treinamento do handebol e implicam planejamentos específicos. O quadro abaixo apresenta uma sugestão para organização de um semestre de treino (a partir do mês de março) para duas equipes: a) a primeira sem ambições competitivas e com 1-2 sessões semanais de treino; b) a segunda com ambições competitivas e de 2-3 sessões semanais de treino.

Tabla 7.

*Cenário 4 – sugestão para o desenvolvimento em equipes universitárias*

1) Para início dos treinos em março:

	Mês			
	Mar	Abr	Mai	Jun
<b>Sem ambições/ 1-2 treinos</b>	1 2	3		
<b>Com ambições/ 2-3 treinos</b>	2	3		

Legenda:

1	Fase 1: sem sistema defensivo
2	Fase 2: defesa individual
3	Fase 3: defesa zonal

Fonte: Elaborado pelo autor

Para a primeira equipe (sem ambições competitivas) sugere-se iniciar com um jogo sem sistema defensivo, mesmo que durante uma (ou duas) semana de treino. A ideia é aproximar o quanto antes da defesa individual, estabelecer alguns dos seus princípios e transitar para a defesa zonal (em duas linhas). Já para a segunda equipe (com ambições competitivas), a sugestão pela defesa individual já no início da temporada visa resgatar alguns conceitos com os ‘veteranos’ e trazer os ‘novatos’ para o ambiente competitivo nos treinos.

Logo após a ênfase nos conceitos da defesa individual, há a transição para o sistema zonal que é preconizado pelo treinador em seu modelo de jogo. A partir desse momento são desenvolvidos os princípios inerentes ao(s) sistema(s) defensivo(s) selecionado(s) pelo treinador, o que implica: 1) no aprimoramento da estruturação do jogo posicionado e das transições; 2) na ampliação do conhecimento sobre o jogo, as possibilidades e comportamentos defensivos e, simultaneamente, com os aspectos ofensivos.

### 3. Conclusiones

Este ensaio tentou contribuir para as reflexões de professores/treinadores de diferentes contextos (iniciação, base e universitário). O objetivo não foi encerrar o tema, mas levantar algumas possibilidades de planejamento, na prática, a partir dos princípios estabelecidos no MEJIOD. Tal planejamento se dá especialmente pautado na progressão do ensino a partir dos sistemas defensivos com o concomitante desenvolvimento dos aspectos ofensivos do jogo, sem ignorar o desenvolvimento dos aspectos técnicos, biomotores e psicossociais.

Espera-se que em uma perspectiva de longo prazo haja a ampliação do conhecimento dos jogadores sobre questões individuais, grupais e coletivas do ponto de vista ofensivo, defensivo e das transições. Após a discussão sobre o tema e as possibilidades de planejamento apresentadas é importante destacar que não se tratam de ‘receitas’ de aplicação, mas de possibilidades que devem ser adaptadas a cada situação. Assim sendo, se colocam como sugestões balizadoras para o planejamento das atividades das equipes.

### 4. Referencias

- Amorim, A., Amorim, A., Mendes, J., & Nascimento, J. (2021). Sistematização de modelos de ensino do handebol na formação de jogadores. *Cenas Educacionais*, 4, 1-24. <https://itacarezinho.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/13057>
- Antón, J. (1990). *Balonmano: fundamentos y etapas de aprendizaje*. Gymnos Editorial.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Dinalivros.
- Cagliari, M. (2018). *Pedagogia do Esporte e TIC: contribuições para o ensino do handebol na Educação Física escolar* [Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”]. Repósitorio Institucional UNESP. <https://repositorio.unesp.br/items/7d13af5c-d292-4242-b1ac-110d2f017b26>



- Ehret, A., Späte, D., Schubert, R., & Roth, K. (2002). *Manual de handebol: treinamento de base para crianças e adolescentes*. Phorte Editora.
- García, J. (2003). *Entrenamiento en balonmano: bases para la construcción de un proyecto de formación defensiva*. Paidotribo.
- Greco, P. J. (2001). Métodos de ensino-aprendizagem-treinamento nos jogos esportivos coletivos. In E. Garcia & K. Lemos (Eds.), *Temas Atuais VI em Educação Física e Esportes* (pp. 48-72). Health.
- Krahenbühl, T., Rodrigues, M., Ferraz, E., Rodrigues, H., & Leonardo, L. (2018). Produção científica sobre o ensino do handebol na educação física escolar. *Corpoconsciência*, 22(3), 74-85.  
<https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/7371>
- Leonardo, L., & Scaglia, J. (2018). Oito anos de adaptações competitivas na federação paulista de handebol: um estudo documental da categoria sub-14. *Motrivivência*, 30(55), 75-92.  
<https://doi.org/10.5007/2175-8042.2018v30n55p75>
- Lima, L., Silva, R., Scaglia, A. J., & Galatti, L. (2022). Engagement in athletic career: A study of female Brazilian handball world champions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(4), 1-11. <https://doi.org/10.1177/17479541221106763>
- Ministério da Educação Brasil. (2017). *Base Nacional Comum Curricular: educação é a base. Ensino Fundamental*. <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase>
- Mendes, J., Greco, J., Ibáñez, S., & Nascimento, J. (2021). Construcción del modelo de juego en balonmano. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 19(1), 1-25. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v19i1.42052>
- Menezes, R. (2011). *Modelo de análise técnico-tática do jogo de handebol: necessidades perspectivas e implicações de um modelo de interpretação das situações de jogo em tempo real* [Tese doutorado, Universidade Estadual de Campinas]. Repósitorio da Produção Científica e Intelectual da UNICAMP. <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/796445>
- Menezes, R. P. (2022). Enseñanza de los deportes de equipo de invasión desde la organización defensiva: un modelo posible. En P. E. Di Cesare (Ed.), *Iniciación, formación y desarrollo de los deportes de equipo*. EDUCASAL.
- Menezes, R.P. (en prensa). *Organización y sistematización de la enseñanza del balonmano: propuesta sustentada en el modelo de enseñanza de los juegos colectivos de invasión desde la organización defensiva (MEJIOD)*.
- Menezes, R. P., Marques, R., & Nunomura, M. (2014). Especialização esportiva precoce e o ensino dos jogos coletivos de invasão. *Movimento: Revista de Educação Física da UFRGS*, 20(1), 351-373. <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/40200>
- Menezes, R. P., Modolo, F., Santos, W. R., & Musa, V. (2017). Influence of normative institutions of handball for coaches' learning: standpoint of Sao Paulo State coaches. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 13(3), 183-190.  
<https://www.redalyc.org/pdf/865/86554636001.pdf>
- Menezes, R., & Reis, H. (2017a). Comportamentos ofensivos diante de diferentes cenários defensivos no handebol a partir da opinião de treinadores experientes. *Journal of Physical Education*, 28(1), e2821. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v28i1.2821>

- Menezes, R., & Reis, H. (2017b). O jogo defensivo diante de diferentes sistemas ofensivos no handebol: análise do cenário técnico-tático e reflexões sobre o ensino. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 39(2), 168-175. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2017.02.003>
- Musa, V. S., & Menezes, R. P. (2022). Coaches' opinions about teaching defensive skills for youth handball teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(5), 1009-1017. <https://doi.org/10.1177/17479541221091092>
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: léxico de praxiología motriz*. Paidotribo.
- Petiot, G., Aquino, R., Silva, D., Barreira, D., & Raab, M. (2021). Contrasting Learning Psychology Theories Applied to the Teaching-Learning-Training Process of Tactics in Soccer. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637085>
- Scaglia, A. J., Reverdito, R. S., & Galatti, L. R. (2014). A contribuição da pedagogia do esporte ao ensino do esporte na escola: tensões e reflexões metodológicas. In A. Marinho, J. V. Nascimento, & A. B. Oliveira (Org.), *Legados do Esporte Brasileiro* (pp. 45-86). Editora UDESC. <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/128033/Legados-do-Esporte-Brasileiro-2014.pdf?sequence=1>
- Silva, N. L., Ferreira, M. S., Pasko, V. C., & Resende, H. G. (2011). A prática do handebol na cultura físico-esportiva de escolares do Rio de Janeiro. *Movimento: Revista de Educação Física da UFRGS*, 17(4), 123-143. <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/19027>
- Souza, M., Rocha, A., Santos, A., Brun, G., Vagetti, G., Santiago, L., & Oliveira, V. (2022). A representatividade do handebol escolar na vida de alunos/atletas e professores/técnicos sob a perspectiva bioecológica. *Research, Society and Development*, 11(4), e17611427272.



# Pensar en Movimiento

Realice su envío [aquí](#)

Consulte nuestras  
normas de publicación  
[aquí](#)

Indexada en:



[pensarenmovimiento.eefd@ucr.ac.cr](mailto:pensarenmovimiento.eefd@ucr.ac.cr)



Revista Pensar en Movimiento



PensarMov

- 20 -



Esta obra está bajo una  
[Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)