

ENSINO TÁTICO E TÉCNICO NA TEMPORADA DE 2025 DA EQUIPE MASCULINA DO PROJETO DE HANDEBOL DA UFPEL

WESLEY BANDEIRA GUERREIRO¹; MARIO RENATO DE AZEVEDO JUNIOR²:

¹*Universidade Federal de Pelotas – wesleyguerreiro1234@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – mrazevedojr@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

O projeto de handebol da Universidade Federal de Pelotas é um projeto de ensino e extensão, cujas atividades são desenvolvidas na Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia (ESEF-UFPEL), com o objetivo de incentivar e aperfeiçoar a prática da modalidade. A equipe masculina é composta majoritariamente por atletas entre 18 e 25 anos, com ou sem vínculo com a universidade, e sua comissão técnica é formada por discentes de Educação Física e Fisioterapia da ESEF-UFPEL, orientados por docentes da Unidade. Os treinos ocorrem três vezes por semana na quadra da ESEF e são ministrados por um discente de educação física.

As sessões têm dois focos diferentes: duas delas focadas em ações tático-técnicas e uma exclusivamente para parte técnica. Os treinos táticos-técnicos têm sua ênfase em aprimorar de maneira coletiva ou individual uma determinada fase do jogo ou uma situação específica da partida, onde os exercícios têm o objetivo de simular tais situações. Todavia, o treino técnico, tem caráter analítico e individual, onde os atletas são instruídos a realizar exercícios que aperfeiçoem fundamentos prioritariamente técnicos do jogo. Em ambos os treinos, os exercícios são demonstrados em um quadro ou em formato de vídeo para os atletas, assim os possibilitando tirar dúvidas antes, durante e depois da execução dos exercícios.

O handebol é um esporte integrante dos jogos esportivos coletivos (JECs), caracterizado por ações de jogo complexas e imprevisíveis, requisitando de seus jogadores atitudes e comportamentos previamente treinados para superar tais desafios (GRECO; BENDA, 1998). Dentro do jogo, há várias alternâncias em atacar e defender, sendo assim, as fases do jogo se norteiam entre ações defensivas e ofensivas, as quais necessitam de uma organização coletiva e cooperação entre os companheiros de time (GARGANTA, 1998). A partir dessa perspectiva, o presente estudo tem o objetivo de descrever a metodologia de ensino tático das sessões de treinamento executadas no projeto de handebol da UFPEL em 2025.

2. ATIVIDADES REALIZADAS

As atividades do projeto ocorrem na Escola Superior de Educação Física da UFPEL, três vezes por semana, e são divididas em duas sessões, onde dois treinos têm foco técnico tático e um exclusivamente técnico. O projeto é aberto à comunidade, o que possibilita a participação de atletas que não têm vínculo com a universidade. A equipe masculina tem uma peculiaridade, em campeonatos universitários, são utilizados apenas atletas com vínculo, em contrapartida, em competições que não necessitam vínculo a equipe é composta por um misto de atletas com e sem vínculo do projeto.

As sessões de treinamento supracitadas, têm metodologias diferentes de ensino, tendo em vista os objetivos específicos de cada treino a saber:

Tático-técnicas: Tem primariamente o objetivo do ensino tático, tendo a parte técnica como objeto secundário e aprimorado de maneira simbiótica. O princípio que norteia essas sessões é o Global-Funcional, tendo sua perspectiva centralizada no jogo (GALATTI et al. 2012). As estratégias usadas são: Jogos reduzidos, situações de jogo e jogos formais condicionados, onde nos jogos reduzidos, os atletas são colocados em confrontos menores como ataque contra defesa, hand 5 e jogo de interceptações; nas situações de jogo, a ideia é fazer exercícios que recortem momentos do jogo, tanto em igualdade numérica do ataque/defesa quanto em momentos de transições ofensivas e defensivas; e por fim, nos jogos formais condicionados, às condições propostas são realizadas com o foco de criar situações específicas dentro do jogo formal com mais frequência, podendo ser para evitar que a equipe sofra com tal condição durante um jogo. Os modelos táticos e movimentações ensinados ao decorrer da temporada de 2025 foram:

- A) **7x6 com gol aberto:** Nesse modelo, a ideia é substituir o goleiro no momento ofensivo da equipe por um jogador de linha, com o intuito de atacar com superioridade numérica o adversário. Os treinos com gol aberto, foram essenciais para que os atletas conseguissem realizar os ataques com superioridade de maneira efetiva e organizada, tendo em vista que a troca rápida com o goleiro deve ser feita de maneira perfeita, pois qualquer atraso com a troca, pode acarretar em um arremesso direto para o gol sem goleiro.
- B) **Desmarque e Abertura:** Essa movimentação foi amplamente treinada durante a temporada, seu conceito é simples, atrair a marcação para um lado da quadra e passar a bola para o outro lado, criando uma situação de superioridade numérica ou 1 contra 1 com espaço. A única diferença de um para o outro é simples, abertura a bola começa para o lado do pivô e desmarque a para o lado oposto do pivô. As sessões de treino que abordaram esse tema, tiveram como objetivo primário recortar as situações de 1 contra um e superioridade numérica, para que os atletas conseguissem transmitir de maneira mais efetiva para o jogo. Além disso, o enfoque na diferença sutil das duas movimentações foi enfatizada em todos os treinos, já que o posicionamento do pivô é essencial.
- C) **Defesa 6 com Dissuasão:** Esse modelo foi a base defensiva durante a temporada. Seis jogadores ficam na primeira linha de defesa, porém existe um deslocamento em sentido a segunda linha de defesa, com o objetivo de atrapalhar a movimentação ofensiva da bola do adversário. Os treinamentos com esse modelo, foram focados em demonstrar o momento certo de subir entre as linhas para atrapalhar o adversário e a maneira de agir através das respostas do ataque.

Técnicas: Estas sessões têm exclusivamente o foco de aprimorar os fundamentos do jogo de maneira analítica e individual. O método metodológico empregado é o Analítico-Sintético, onde os exercícios são construídos de forma que um ou mais fundamentos específicos do jogo sejam trabalhados. Os principais exercícios dessas sessões são: Arremessos de diferentes distâncias e de posições diferentes, lançamentos, exercícios de contato controlado de defesa

entre outros (GALATTI et al. 2012). Uma característica relevante dessas seções é o foco individual nas posições de jogo, onde cada atleta tem um treino específico que potencializa as habilidades necessárias para sua posição correspondente. Os atletas são divididos em suas posições e colocados nos seguintes grupos.

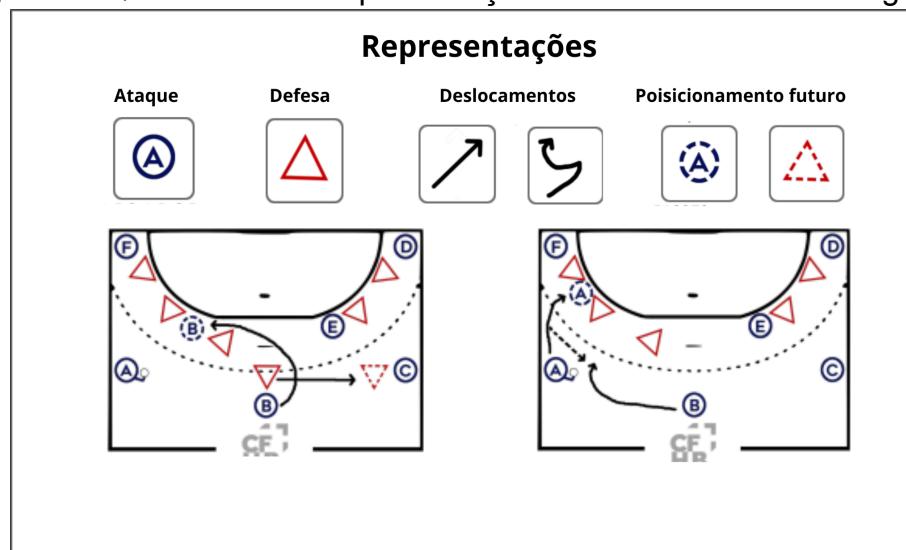
- A) **Pontas:** Os exercícios variam entre pré exaustão antes do arremesso, através de exercícios que trabalhem membros inferiores ou arremessos de estruturas elevadas como bancos, caixas e cadeiras, tendo o foco de aperfeiçoar o arremesso e leitura do goleiro, aspectos essenciais para a modalidade.
- B) **Armadores:** O exercícios dos armadores tem uma gama maior de variabilidade, pois são os jogadores que articulam e pré definem as ações ofensivas e de transição. Exercícios coordenativos, fintas, arremessos de suspensão e apoio, progressão bifásica e trifásica e troca de direção, são os principais aspectos trabalhados.
- C) **Pivôs:** Os pivôs fazem um trabalho de força e apreensão bem específico para suas posições. Os arremessos são estimulados para serem feitos de diferentes lugares próximos à linha dos 6m com o intuito de aumentar o repertório de arremesso. Exercícios de receber a bola com uma mão também são bastante trabalhados, tendo em vista que é uma capacidade importantíssima para sua posição.
- D) **Goleiros:** Os goleiros, passam por um treino específico, que trabalha tempo de reação, posicionamento e leitura. Além de participarem dos treinos das outras posições, possibilitando defesas de diferentes ângulos e diferentes posições.

Antes de cada sessão de treinamento, é realizada uma explicação teórica das atividades que serão propostas, ilustradas por meio de figuras, desenhos, linhas e marcações em um quadro branco (Imagem 1). O modelo adotado segue os conceitos descritos por Bizetti et al. (2021), que explicam a forma de representar os aspectos táticos por meio de figuras e linhas, elucidando seus significados (Figura 1).

Imagen 1. Explicação das atividades propostas em uma sessão de treinamento.



Figura 1. Quadro com as representações e nomenclaturas das figuras.



3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da metodologia proposta, foram obtidos resultados relevantes em relação ao entendimento tático e técnico dos atletas participantes. Os atletas mostraram melhorias significativas na tomada de decisão e criatividade, o que possibilitou uma melhora no seu entendimento do jogo. A comprovação de tais resultados, foi vista com clareza, em competições que o projeto participou durante o ano, onde as equipes do projeto, demonstraram um repertório tático maior do que em anos anteriores.

As dificuldades encontradas, foram principalmente o não conhecimento de alguns fatores táticos fundamentais, como basculação e marcação ímpar, sendo assim, esses conceitos tiveram que ser trabalhados com mais ênfase no início, para ser possível a compressão dos sistemas táticos mais complexos.

Estudos futuros, podem investigar, melhores ferramentas para o ensino técnico tático, explorando diferentes metodologias de ensino, procurando cada vez mais ensinar conceitos técnicos-táticos mais complexos.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BIZETTI, Mateus de Seixas (Org.); PELLEGRINI, Arthur Luiz; CASTRO, Diogo; BARICELLI, Vitor Faria. Um breve glossário do handebol brasileiro. 1. ed. [S.I.]: CFHB, 2021.

GALATTI, Larissa Rafaela et al. Pedagogia do esporte e basquetebol: aspectos metodológicos para o desenvolvimento motor e técnico do atleta em formação. Arquivos em Movimento, v. 8, n. 2, p. 79-93, 2012.

GARGANTA, Júlio. Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. 1998.

GRECO, Pablo Juan; BENDA, Rodolfo Novellino. Iniciação esportiva universal. Belo Horizonte: UFMG, 1998.