

RELATO DE EXPERIÊNCIA

VARIAÇÕES DO SISTEMA DE DEFESA 5:1 NO HANDEBOL

¹Washington Nunes Silva Junior
0000-0001-5072-6000

INTRODUÇÃO

O esporte é um fenômeno enraizado nas diferentes culturas da humanidade e faz parte da vida dos seres humanos há muito tempo. Ao longo da história, a forma de organizar e executar planos de trabalho com o esporte foi se modificando, partindo do empirismo até chegar a níveis sofisticados de observações, anotações, registros, análises, planejamento, organização e aplicação de ciclos de trabalho (CALDAS, 2003; NUNES 2017).

Conforme Nunes (2017) os esportes individuais, precursores de todo o movimento competitivo, foi um dos primeiros a se organizar, e apresentou modelos de trabalho na organização da preparação física, avaliação das necessidades e melhorias técnicas. Esse modelo se mostrou consistente e passou a ser utilizado, ao longo de muitos anos, por diferentes gerações de treinadores/as, por isso, se convencionou colocar o desenvolvimento da técnica como algo prioritário, além do estabelecimento do foco em uma preparação física segmentar (partes do corpo ou de capacidades) “descolada” das ações do jogo coletivo e das necessidades de propostas que abordassem diretamente o entendimento dos mecanismos do jogo.

As necessidades individuais e coletivas ofensivas para ultrapassar um/a adversário ou uma defesa, ou o trabalho individual e coletivo defensivo para impedir as ultrapassagens ou auxiliar na recuperação da bola são fundamentais para o bom desenvolvimento de atletas e do jogo, porém, durante muito tempo, a técnica acabou tendo supremacia sobre a tática do jogo, construindo, muitas vezes, jogadores com bom desempenho técnico, mas, com baixa capacidade de resolução de problemas (CALDAS, 2014).

Segundo Bayer (1994), as modalidades esportivas coletivas podem ser agrupadas em uma única categoria pelo fato de todas possuírem seis invariantes: uma bola (ou implemento similar), um espaço de jogo, parceiros com os quais se joga, adversários, um alvo a atacar (e, de forma complementar, um alvo a defender) e regras específicas.

São essas invariantes que geram a categoria Esporte Coletivo, ou Jogo Esportivo Coletivo, e que permitem visualizar uma mesma estrutura de jogo. Possuindo estrutura comum; é possível considerar as modalidades esportivas dentro de uma mesma lógica, o que as tornam passíveis de um mesmo tratamento pedagógico para seu ensino. Esta abordagem de ensino dos esportes coletivos considera as semelhanças entre as várias modalidades, definindo seis princípios operacionais comuns, divididos em dois grandes grupos, um para o ataque e outro para a defesa (MESQUITA, PEREIRA e GRAÇA, 2009).

Ainda Bayer (1994), os três princípios operacionais de ataque são: conservação individual e coletiva da bola, progressão da equipe e da bola em direção ao alvo adversário e finalização da jogada, visando à obtenção de ponto. Os três princípios operacionais da defesa são: recuperação da bola, impedir o avanço da equipe contrária e da bola em direção ao próprio alvo e proteção do alvo visando impedir a finalização da equipe adversária.

A dinâmica dos esportes coletivos de invasão tem aumentado de maneira significativa, com as ações ofensivas sendo ampliadas em qualidade e variação das trajetórias dos atletas com e sem bola, passes ao ponto futuro, ataques aos espaços oferecidos pela defesa

Professor de Educação Física
Coordenador do Setor de Esportes da Escola da Vila
Diretor do Centro de Formação do Handebol Brasileiro
Treinador de Handebol: Guarulhos, Corinthians, Pinheiros e São Caetano
Coordenador das seleções masculinas de base do Brasil
Coordenador dos Acampamentos Regionais e Nacionais
Treinador das seleções brasileiras Juvenil, Júnior e Adulta
E-mail: washnunes@hotmail.com

Defesa 5:1 no handebol

adversária ou criadas pela própria equipe, e a grande variedade na combinação de ações entre 2 ou mais atletas para poder ultrapassar a defesa e se posicionar em situações de duelo 1 x goleiro (ROMÁN SECO, 2016). Consequentemente, o trabalho defensivo segue o mesmo caminho de evolução (e essa constante evolução de um, trás a necessidade da melhoria do outro), buscando aprimorar as ações individuais e coletivas, ampliando os deslocamentos, as coberturas, os dessa forma, a técnica estaria sendo utilizada a serviço do objetivo final do sistema e do jogo, e não como mecanismo principal do desenvolvimento da equipe.

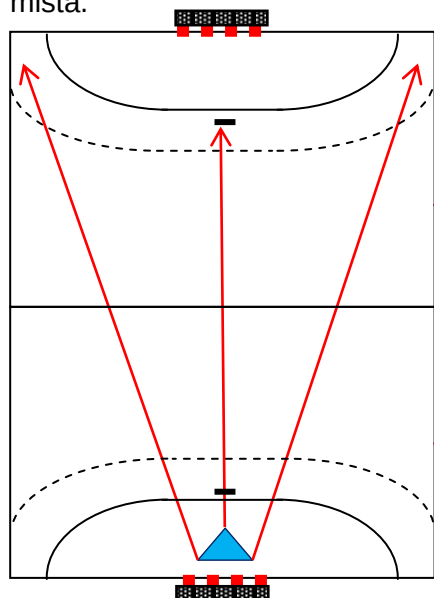
MÉTODO

Este relato se apresenta como um estudo descritivo concernente ao funcionamento do sistema de defesa 5:1 no Handebol, apresentando sua origem, evolução e funcionamento do referido sistema de jogo.

Origem do Sistema Defensivo 5:1

“Se é verdade que se joga com os atletas que se dispõe, nos últimos vinte anos tem havido um interesse especial em fazer com que quem utiliza esse sistema fosse mais dotados (as) antropometricamente falando (ROMAN SECO, 2016)”.

A partir de 1960 o sistema defensivo posicional 5:1 começa a ser praticado na Europa e aparecendo no plano internacional e, pode-se dizer que é a terceira construção, após 6: 0 e 5 + 1 mista.



posicionamentos, os sistemas, e incluindo atitudes defensivas que possam ser mais reativas e outras antecipativas (ESPINA AGULLÓ, PÉREZ TURPIN , CEJUELA ANTA, 2012).

Portanto o referido relato tem o objetivo de oferecer trabalhos que possam ter foco no que o jogo necessita dentro sistema de defesa 5:1 e, a partir daí, estabelecer estímulos para compreensão e com isso, qual gesto seria necessário para atingir os objetivos táticos individuais e coletivos;

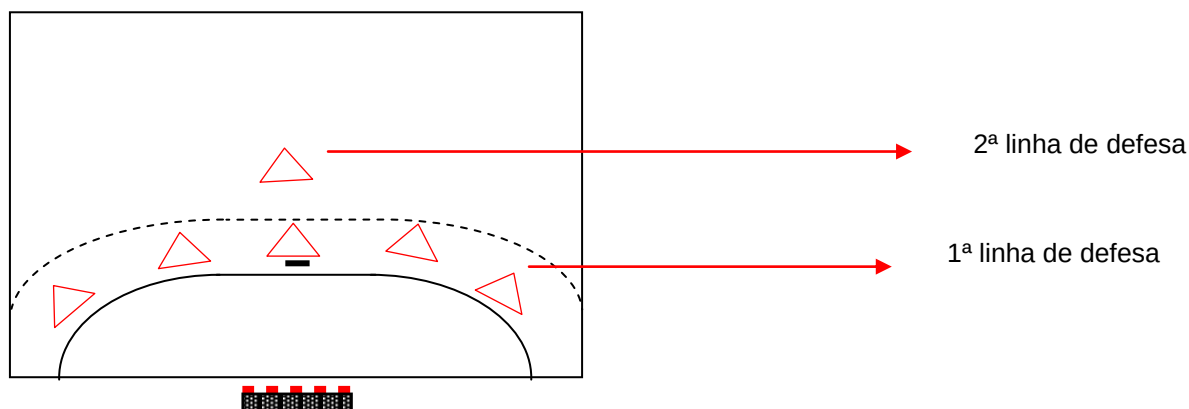
Quase simultaneamente, Romênia, República Federal da Alemanha, Iugoslávia e Tchecoslováquia iniciam sua prática e consequente aprimoramento. Não existem dados suficientemente contrastantes para localizar sua origem exata, mas é possível afirmar que nos países listados, a partir deste período, equipes desses países passaram a jogar, com maior ou menor frequência no sistema 5:1. Porém, é nos Campeonatos Mundiais Absoluto Masculino e Feminino de 1962 que se dão os primeiros passos, na medida em que algumas equipes incluíram essa estrutura em sua sistemática defensiva (ROMAN SECO, 2016). A partir daí, deu-se início, de forma constante e contínua, ao seu uso universal e ao seu aprimoramento.

Os sistemas de defesa no Handebol

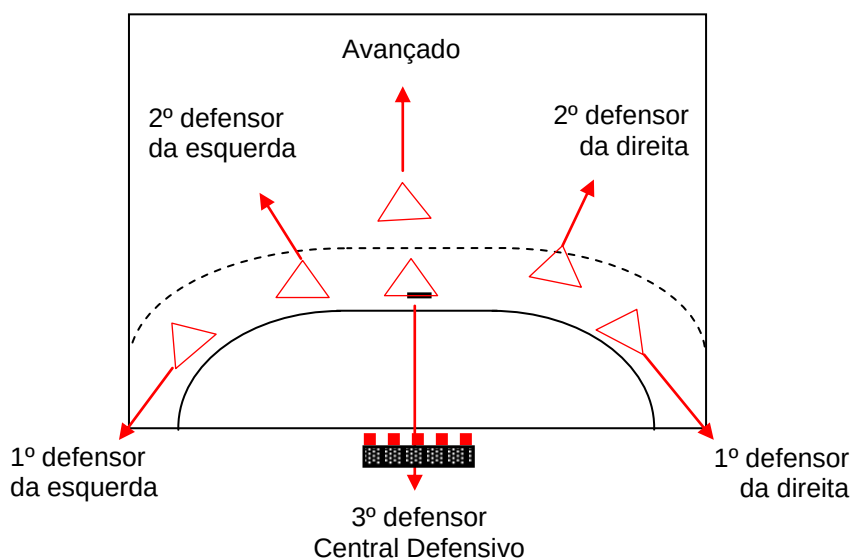
Antes de tudo, utiliza-se, como referência para estudo, a escola Ibérica (Espanha/Portugal), levando em conta a forma de olhar o jogo. Nesse caso, a disposição dos atletas no campo de jogo é feita a partir do campo visual do goleiro.

Defesa 5:1 no handebol

A partir do campo visual do/a goleiro/a, a defesa 5:1 é organizada em duas linhas defensivas



A disposição dos defensores é a seguinte:

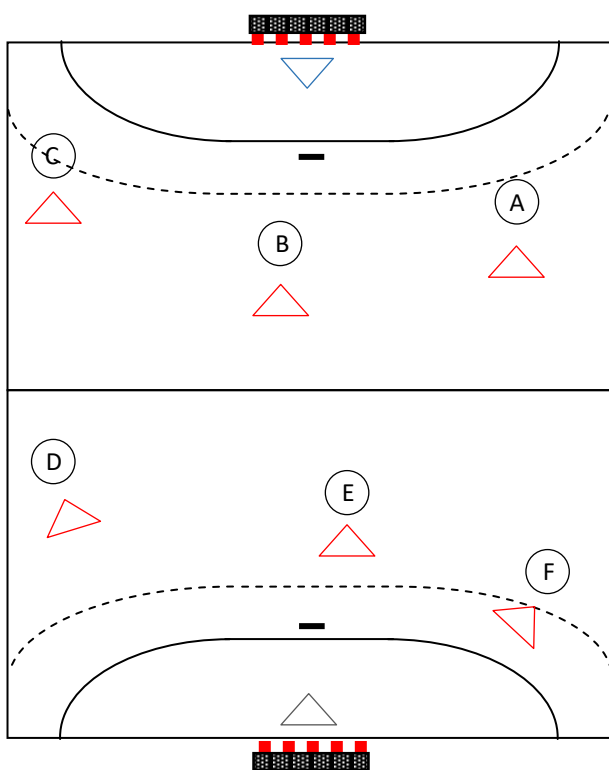


Os sistemas defensivos no Handebol podem ser classificados da seguinte forma:

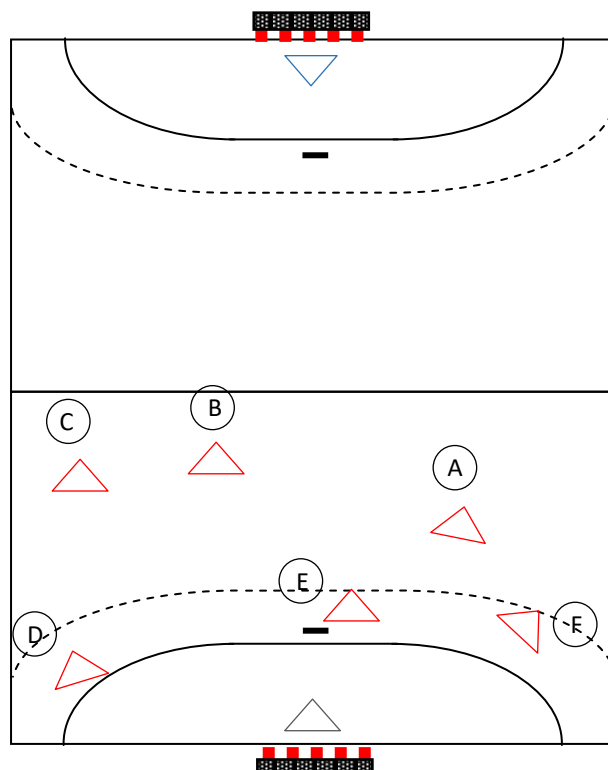
1- Defesa individual

- Quadra inteira ou em meia quadra: cada jogador/a de defesa define a marcação sobre um/a dos/das jogadores/as de ataque e faz uma pressão individual sobre ele/ela. Essa pressão poder ser realizada desde a perda da posse de bola, marcando no campo de ataque ou retornar e iniciar esse processo a partir do campo de defesa.

Defesa 5:1 no handebol



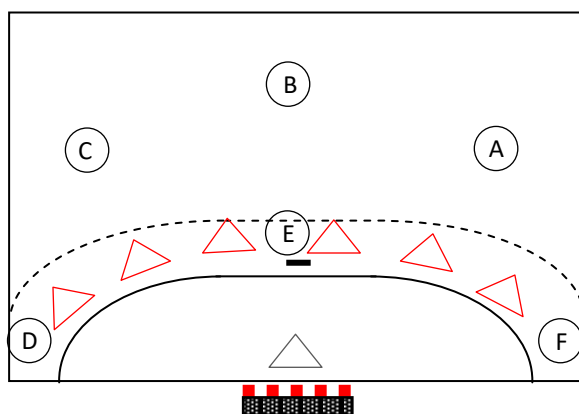
Marcação Individual quadra inteira



Marcação Individual meia quadra

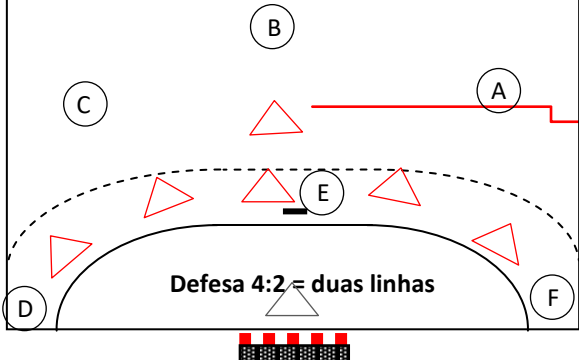
2- Marcação por zona - Defesa em linhas

Defesa 6:0 = uma linha de defesa



6 jogadores/as na mesma linha

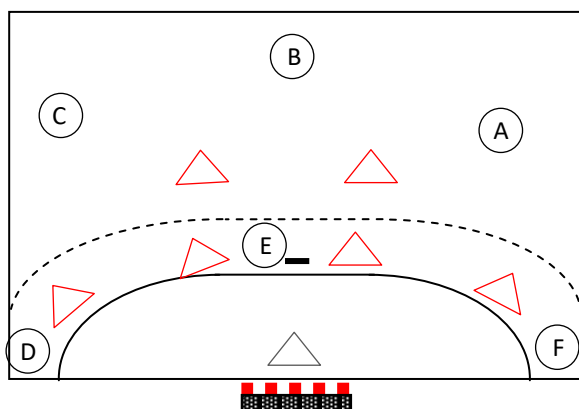
Defesa 5:1 = duas linhas de defesa



1 jogador/a em outra linha de defesa (2ª linha)
Avançado/a

5 jogadores/as em uma linha (1ª
linha)

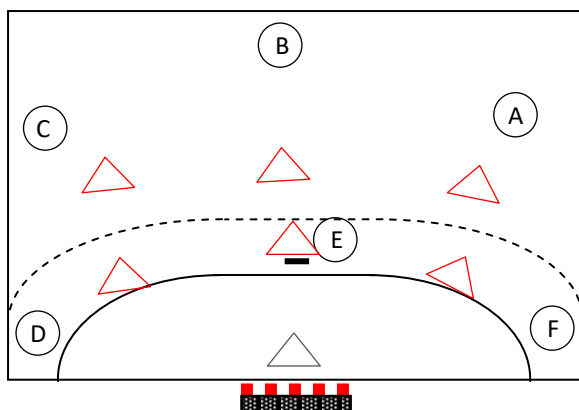
Defesa 4:2 = duas linhas



2 jogadores/as em outra linha de defesa (2ª linha)

4 jogadores/as em uma linha (1ª linha)

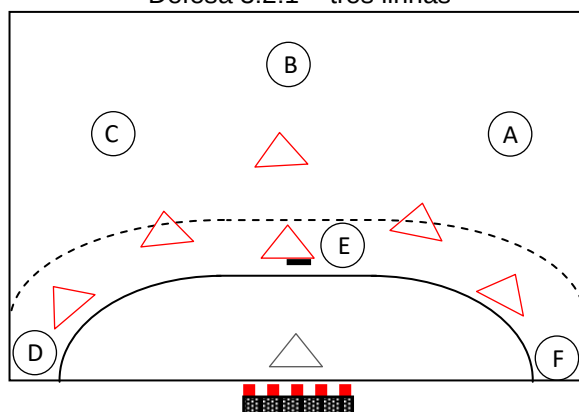
Defesa 3:3 = duas linhas



3 jogadores/as em outra linha de defesa (2ª linha)

3 jogadores/as em uma linha (1ª linha)

Defesa 3:2:1 = três linhas



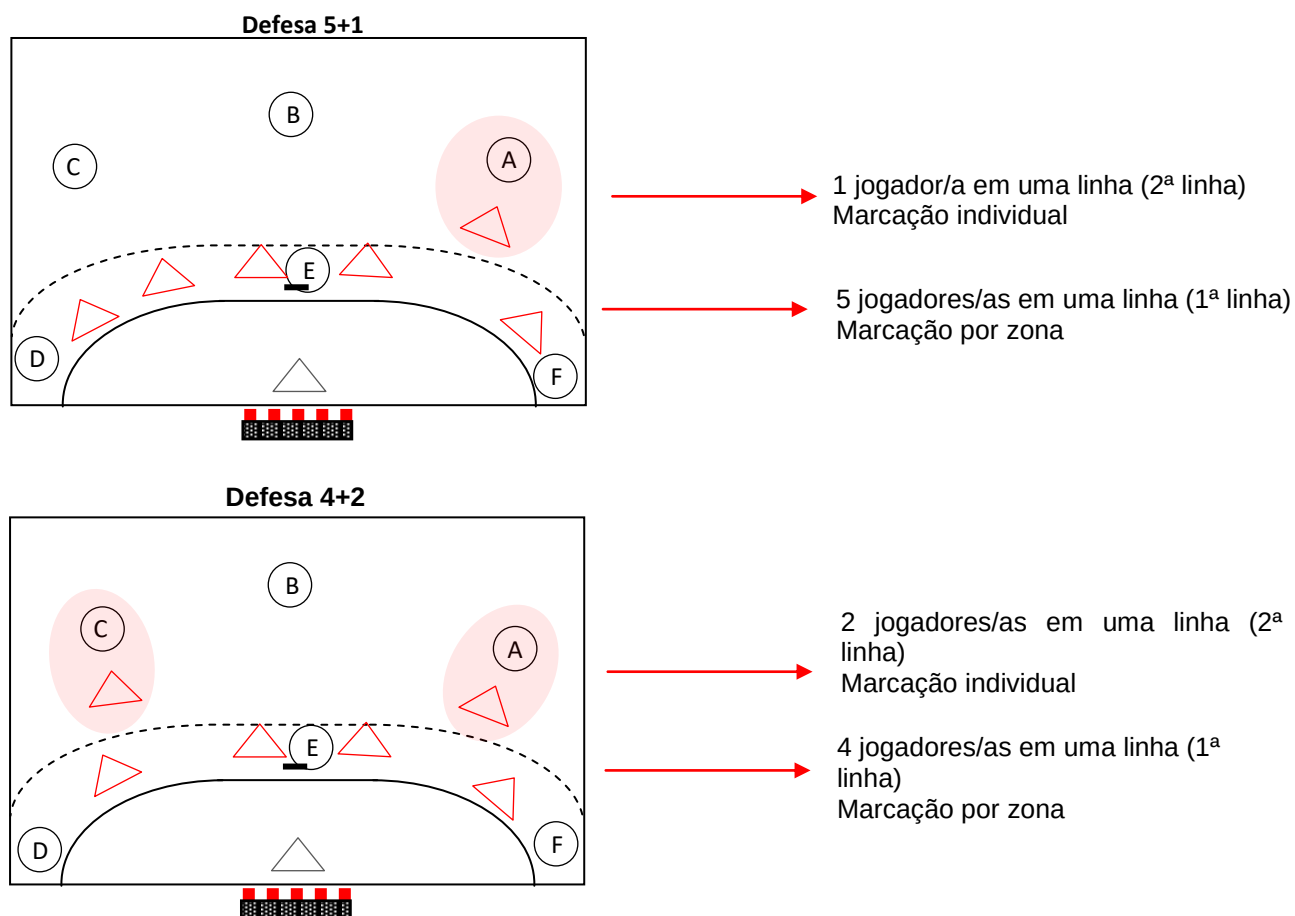
1 jogador/a em outra linha de defesa (3ª linha)

2 jogadores/as em outra linha de defesa (2ª linha)

3 jogadores/as em uma linha (1ª linha)

Defesa 5:1 no handebol

3- Defesa Mista

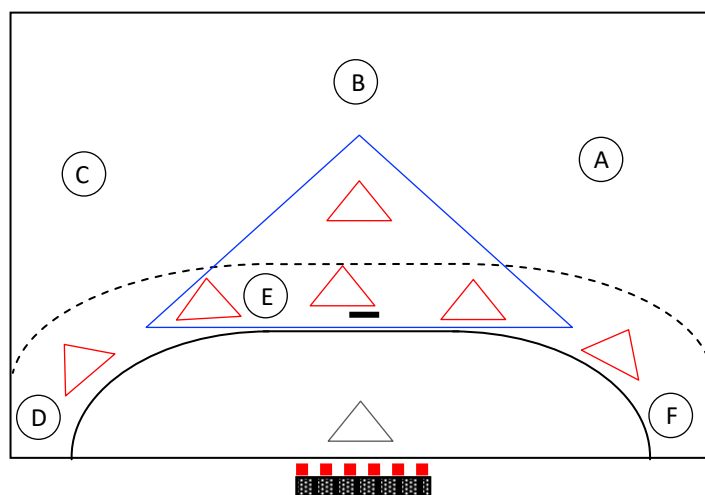


Defesa 5:1 e as diferentes variações para sua aplicação.

DEFESA 5:1

A defesa 5:1 é organizada em duas linhas defensivas e tem, como premissa, fechar o centro da quadra e

impedir arremessos próximos à zona central, local de melhor aproveitamento de atacantes, com trajetórias que ampliam os espaços de manobras para o ponto forte (braço dominante) e o campo visual para o arremesso.

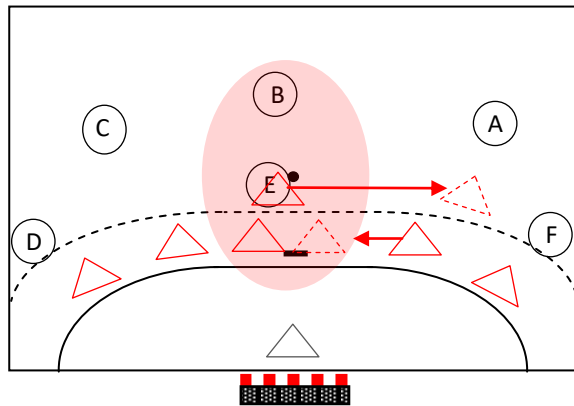
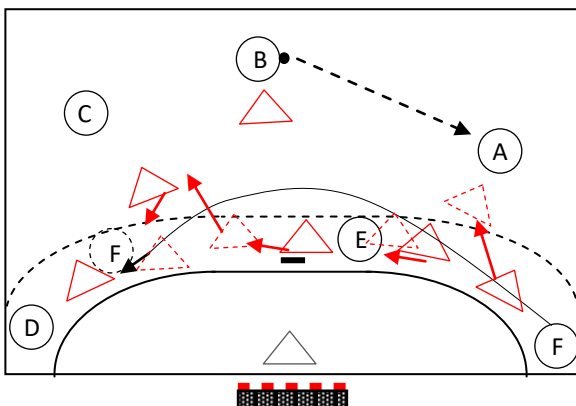
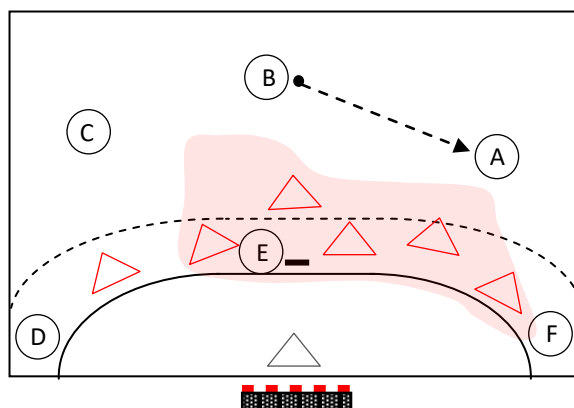
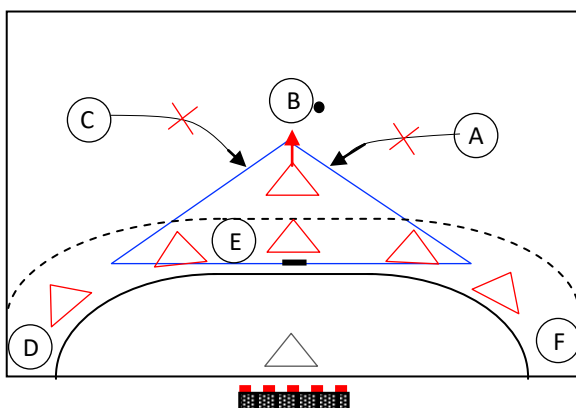


Defesa 5:1 no handebol

1- Defesa 5:1 com pequena profundidade: mais reativa, busca equilíbrio na profundidade e na amplitude defensiva, sempre defendendo o centro da quadra como premissa básica. As atividades mais significativas dessa defesa:

- Realizar uma basculação defensiva, deslocamento de um “bloco defensivo” na região da bola

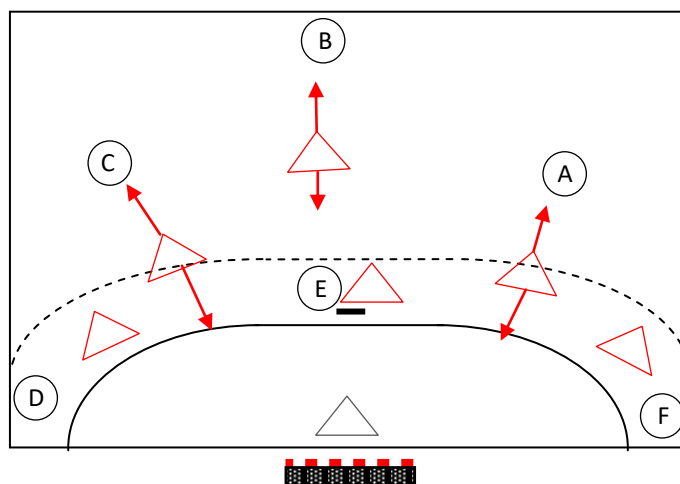
- Ser um pouco mais reativa;
- Ter a preocupação em fechar o espaço central de jogo;
- Quando há circulação, os/as primeiros/as defensores/as podem marcar o/a lateral ou se manter na amplitude defensiva e basculação;
- Em situações de faltas no centro da quadra, podem descer a 6:0 ou setorizar um/uma dos/das laterais.



2- Defesa 5:1 com grande profundidade: defesa ativa, que amplia a profundidade para deixar jogadores/as de primeira linha de ataque distantes do gol, tenta

impedir a movimentação da bola próxima às zonas perigosas e se posiciona sempre para pressionar e interceptar a bola.

Defesa 5:1 no handebol

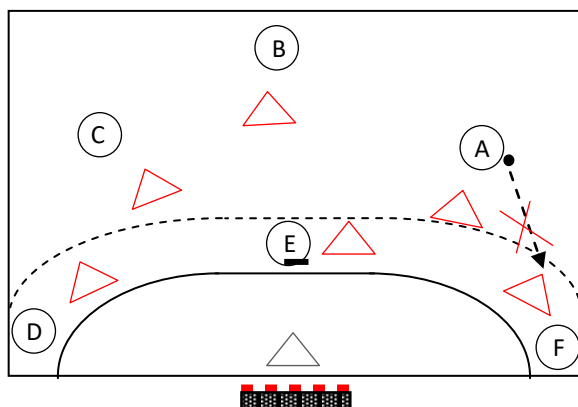


- Responsabilidade de cada posto específico defensivo

- 1º/1ª Defensor/a:

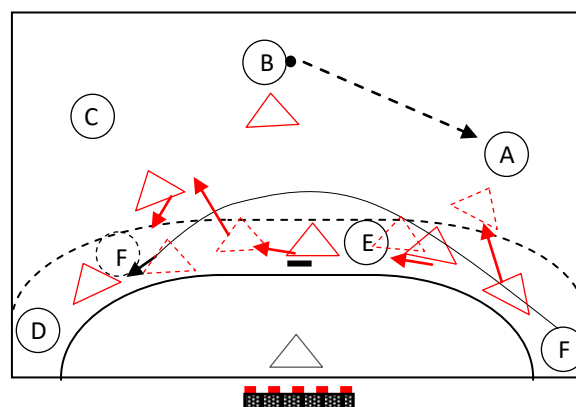
- . Não permitir que pontas recebam bola;
- . Pressionar para que pontas não participem do jogo;

- . Ajustar o jogo de circulação, subindo e fazendo pressão no lateral, tendo ou não o pivô entre 1º e 2º defensor.



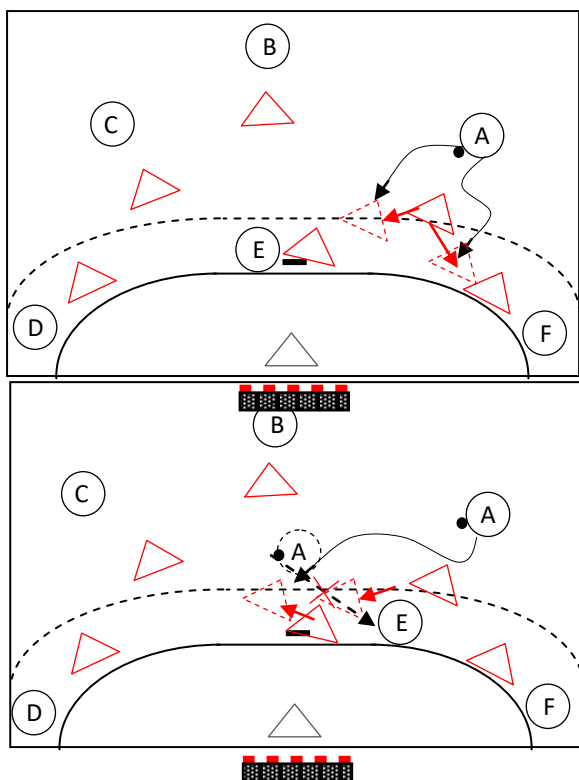
- 2º Defensor

- . Posicionar as pernas e o corpo direcionados para o centro da quadra para, ao mesmo tempo, controlar seu/sua atacante direto e estar posicionado para interceptar a bola;



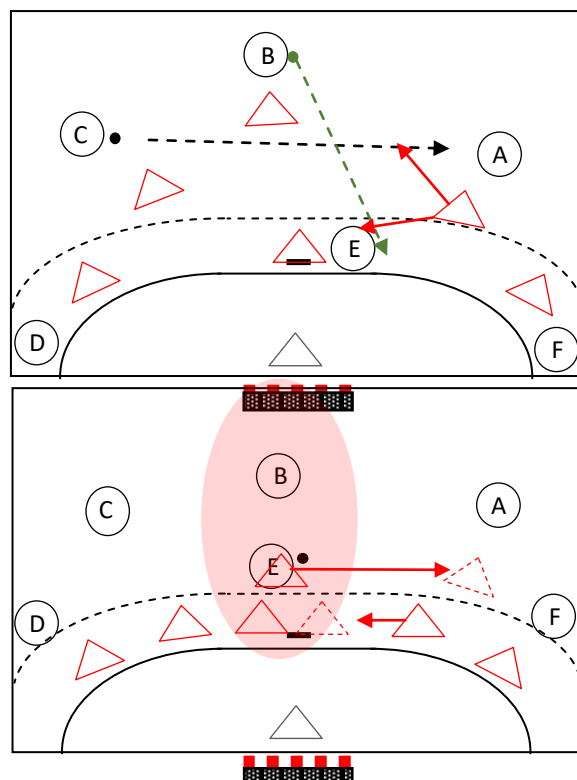
- . Controlar seu/sua adversário/a direto em situações de 1x1;
- . Antecipar e interceptar bolas passadas para A, C e E;
- . Controlar o jogo interior e buscar antecipar a frente do/a pivô em caso de trocas com o/a 3º/3ª defensor/a, para estar na linha de passe;
- . Faltas no centro da quadra: o/a avançado/a vai para uma das laterais e 2º / 3º jogam 2x2 x A-C/E.

Defesa 5:1 no handebol



- Avançado/a:

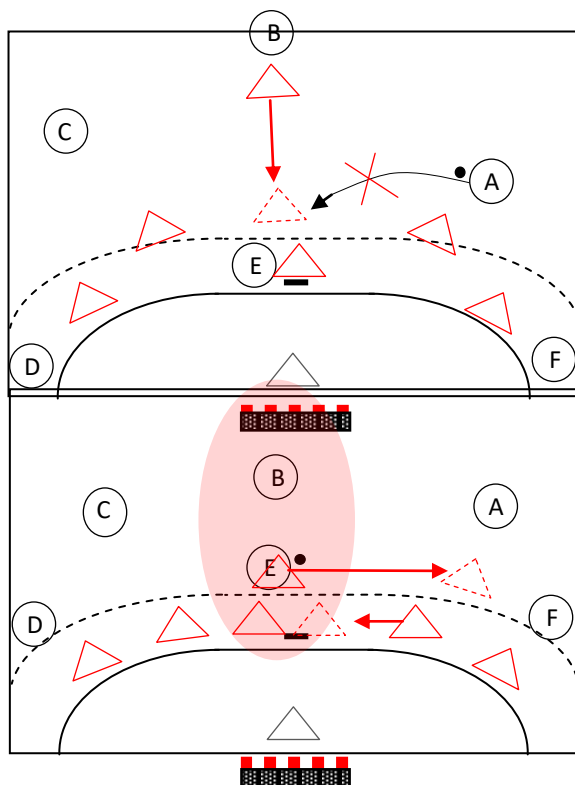
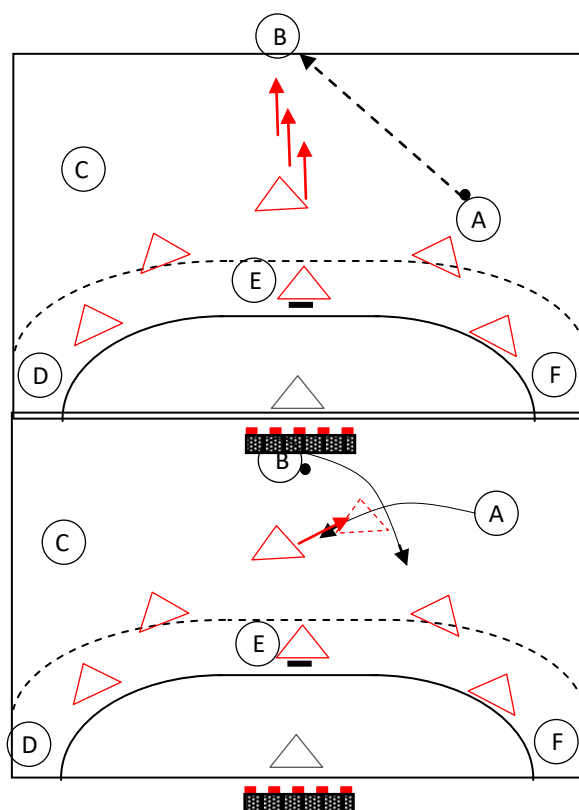
- . Procura fazer com que o/a central jogue distante do gol;
- . Fecha as diagonais nas costas e antecipa ações de cruzamentos ou permutas: antecipando as



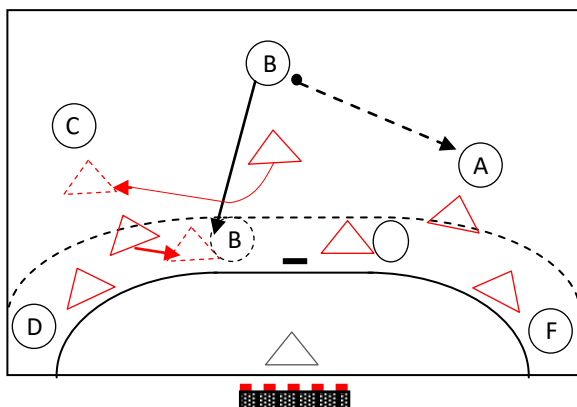
trajetórias dos/das atacantes ou tentando interceptar a bola;

- . Faltas no centro da quadra: o/a avançado/a vai para uma das laterais e 2º-2ª/3º-3ª jogam 2x2 x A/E

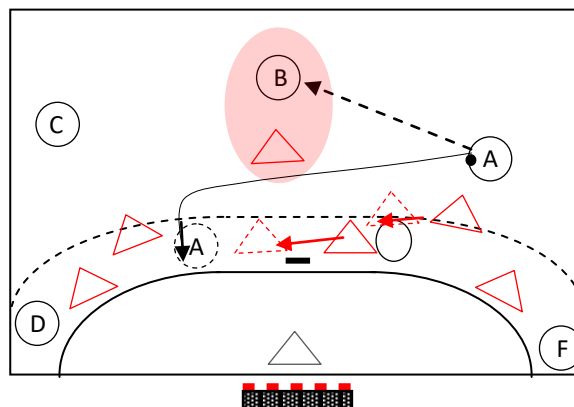
. Em ações de desdobramento, setoriza em um dos laterais, tendo o central como referência de deslocamento



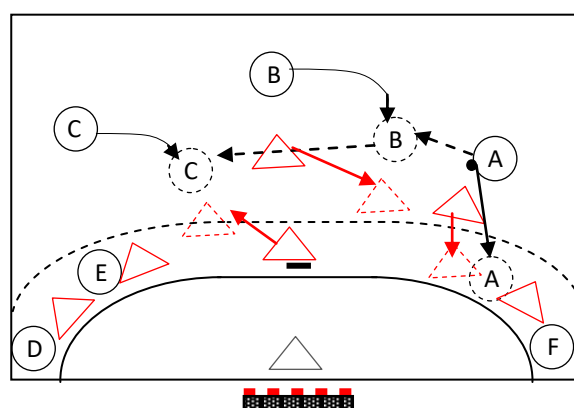
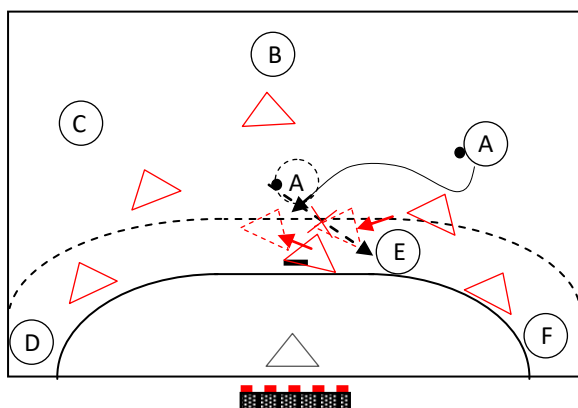
Defesa 5:1 no handebol



- 3º/3ª Defensor/a:**
- . Orienta o posicionamento geral da defesa;
 - . Trabalha em situações de trocas A/C-E com 2º/2ª defensor/a

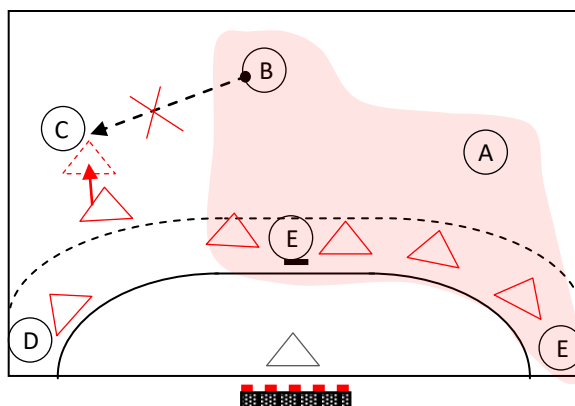


- . Se antecipa em situações de abertura (situações de "isolar" um/uma jogador/a com maior espaço para ações de 1x1



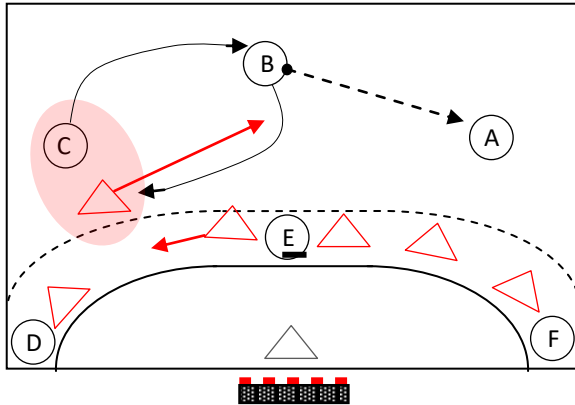
- 3- Defesa 5:1 com avançado "setorizado" (índia):** o/a avançado/a se posiciona na zona contrária da bola, impedindo a circulação da bola nesse setor, "desconectando" o trabalho de organização da primeira linha de

ataque. Quando a bola chega no/na central, o/a avançado/a faz dissuasões impedindo que a bola chegue no/na lateral e, quando a bola está no lateral contrário, pode também fazer dissuasões no/na central.

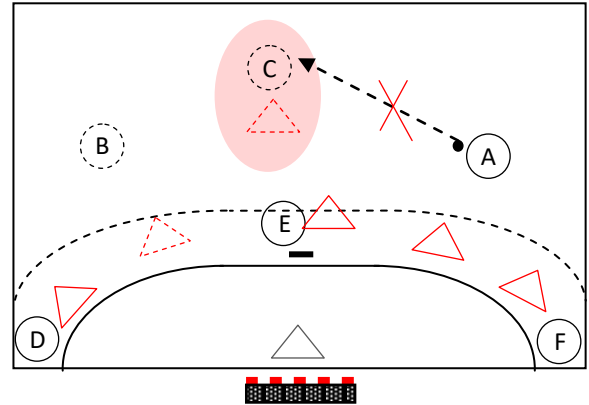


Defesa 5:1 no handebol

- 4- **Defesa 5:1 com pressão no jogador do espaço e mantém a pressão no mesmo jogador em ações ofensivas:** nesse caso, a defesa tem o comportamento do 5:1

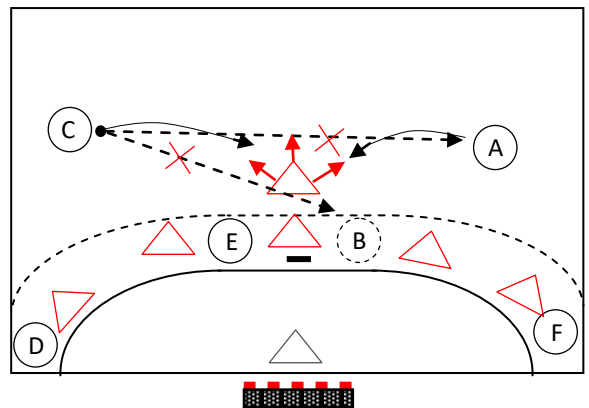
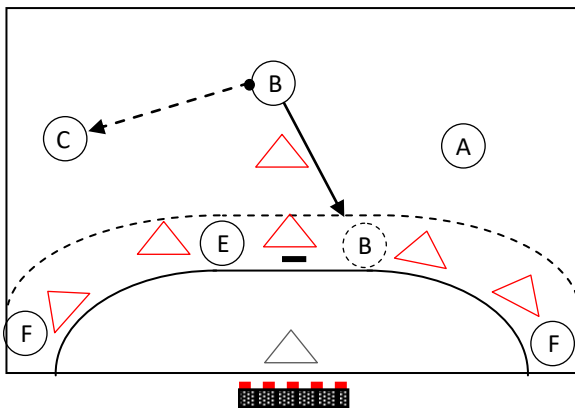


índia, mas, após uma ação ofensiva da primeira linha, o/a avançado/a “persegue” seu/sua marcador/a direto/a e não permite a continuidade de jogo.



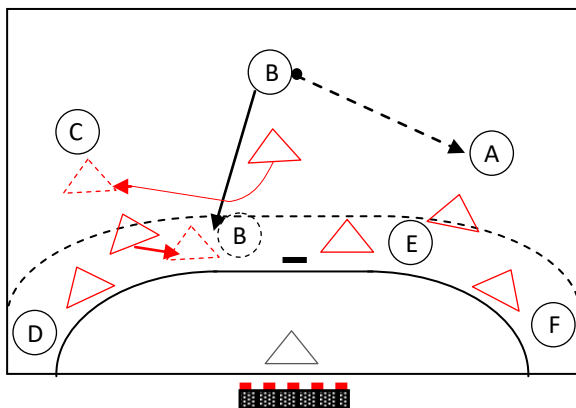
- 5- **Defesa 5:1 com manutenção do/a avançado após um desdobramento:** após um desdobramento de qualquer atleta da primeira linha, o avançado se

mantém no centro da defesa, com a responsabilidade de fechar todas as trajetórias diagonais para dentro, se posicionar para interceptar bolas dos/das laterais e passes ao pivô do lado contrário.

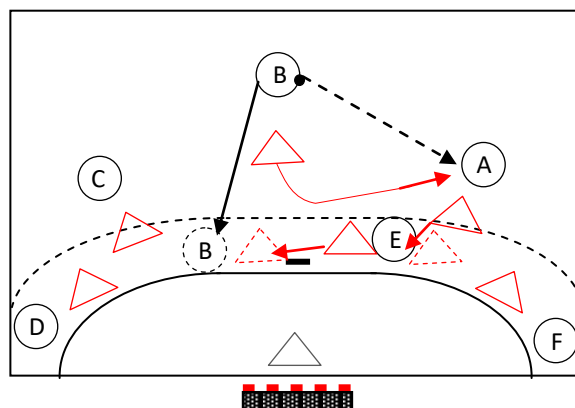


- 6- **Defesa 5:1 com setorialização do/a avançado/a após um desdobramento:** após um desdobramento, o/a avançado pressiona individualmente um/a dos/das jogadores/as da primeira linha. Essa pressão pode ser no/na jogador/a mais próximo/o ou, em alguns casos, o/a jogador/a com maior eficiência no jogo.

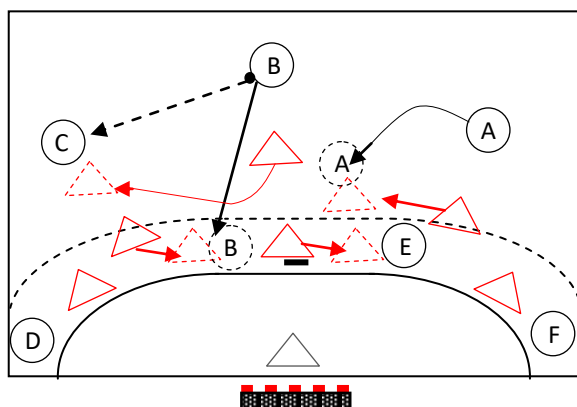
Defesa 5:1 no handebol



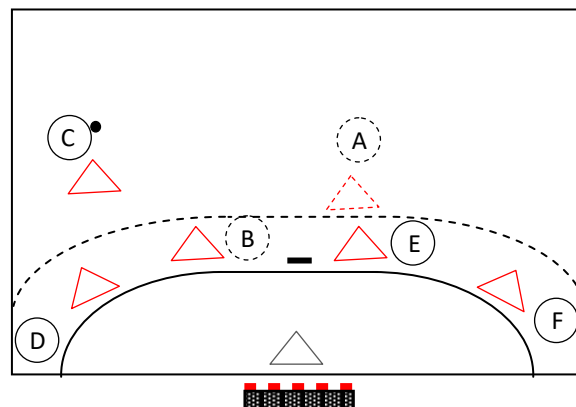
7- Defesa 5:1 transformada em 4:2 após um desdobramento: ante a uma situação de desdobramento, o/a avançado setoriza um/a dos/das jogadores/as e o/a segundo/a



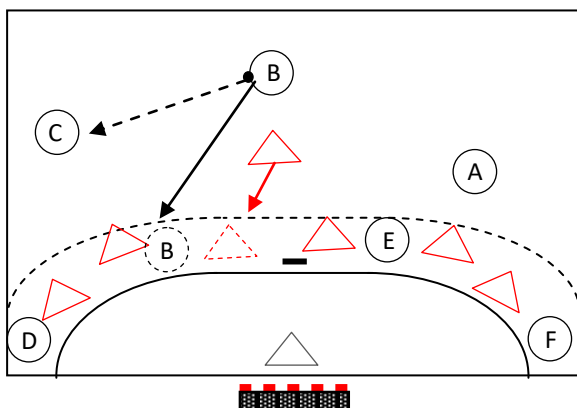
defensor/a do lado contrário avança e começa a marcar com maior profundidade, formando uma linha defensiva com dois/duas jogadores/as



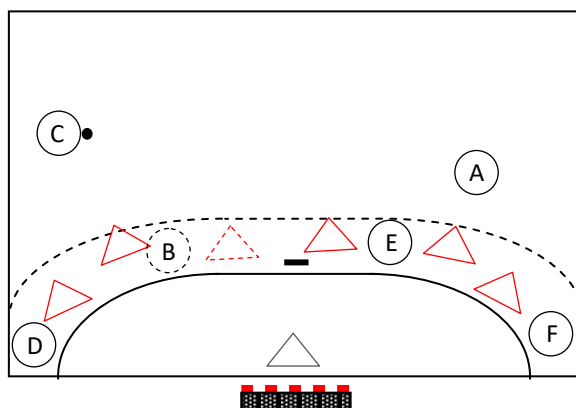
8- Defesa 5:1 transformado em 6:0 após um desdobramento: a partir de um desdobramento de algum/a jogador/a da primeira linha, o/a



avançado/a se incorpora à primeira linha, transformando a defesa 5:1 em 6:0.



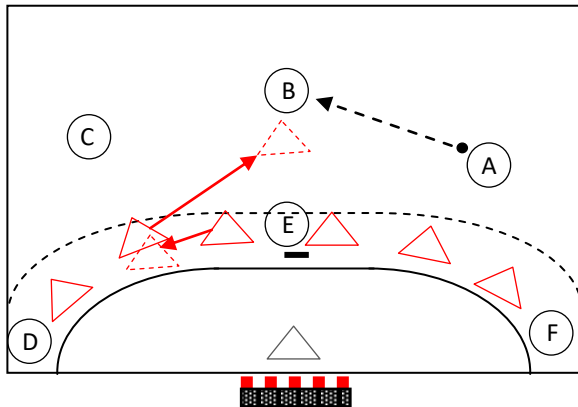
9- Transformação de uma defesa 6:0 em 5:1 após uma ação "ímpar" de um/a defensor/a: uma defesa 6:0



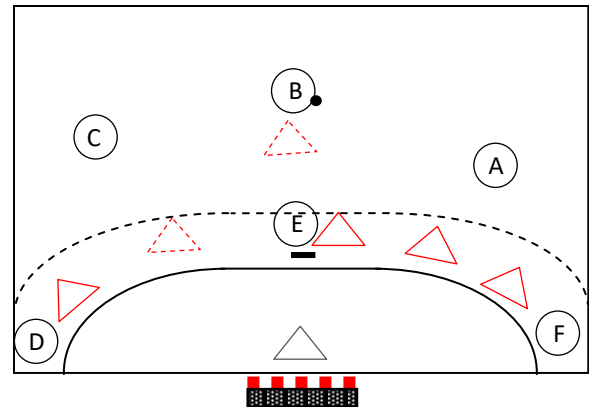
com os/as segundos/as defensores/as de deslocando em diagonal na direção do/a armador/a

Defesa 5:1 no handebol

central. Após a tentativa de neutralizar a continuidade da bola, há um desdobramento defensivo,

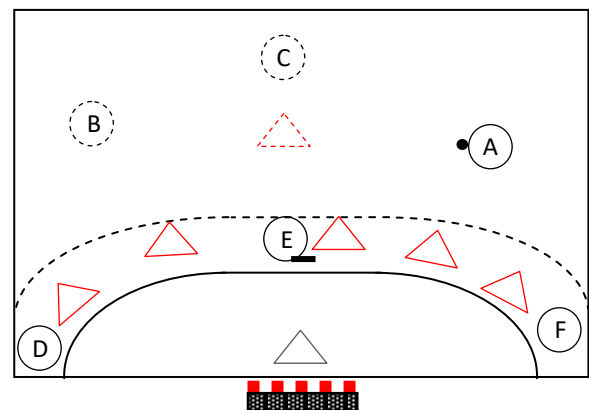
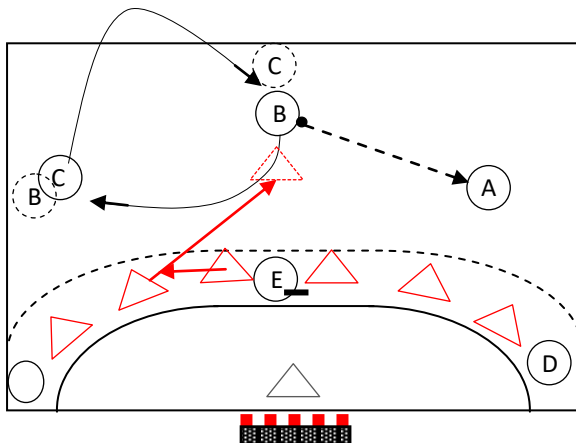


saindo de uma defesa em uma linha (6:0) para uma defesa 5:1.



10- Transformação de uma defesa 6:0 em 5:1 após uma movimentação ofensiva: após uma proposta ofensiva, como uma permuta, por

exemplo, o/a segundo/a defensor/a se antecipa à ação, acompanha seu/sua jogador/a direto/a e transforma a defesa 6:0 em 5:1.



DISCUSSÃO

O trabalho de um treinador (a) requer investigação, ousadia e inovação. Deve estar atento ao que acontece com a modalidade; conhecer como estão jogando as equipes adversárias diretas que disputarão torneios com sua equipe, quanto ao que acontece no mundo e a evolução apresentada, ou seja, conhecimento.

Ao pensar no trabalho defensivo, se faz necessário conhecer diferentes estratégias de melhorias tático-técnicas individuais e coletivas, quanto investigar e conhecer os diferentes sistemas defensivos, seus mecanismos, suas variações e as possibilidades de aplicação ou até de modificações, de acordo com as características de sua equipe.

Sempre tive muita paixão pelo trabalho defensivo e como o sistema 5:1 tem sido um dos sistemas mais utilizados do mundo (mesmo não sendo o sistema principal na preferência das equipes adultas, sua utilização em categorias menores é muito difundida) e por eu tê-lo aplicado muito nos últimos anos, pensei em compartilhar alguns estudos que possam auxiliar treinadores e treinadoras na formação, na investigação e na estruturação de treinos de Handebol, apresentando diferentes variáveis em sua estrutura.

É muito comum alguém dizer que um atleta tem dificuldades em “ler (interpretar)” o jogo. Essa é uma informação verdadeira, porém, percebe-se que algumas perguntas podem ser feitas

Defesa 5:1 no handebol

não aos atletas, mas, aos treinadores (as):

- Quais foram às propostas de treino que fizeram esse atleta ampliar sua capacidade de tomar decisões? E, conseqüentemente, entender e ler melhor o jogo?

- Ao longo da aprendizagem houve a preocupação em propor o entendimento do jogo?

- Foi dada a devida importância tática ofensiva sobre como ultrapassar a defesa?

- Ou defensivas, sobre como fechar espaços ou recuperar a bola?

- As atividades propostas tinham um caráter tático ou de desenvolvimento técnico individual?

Se as respostas passaram pelo entendimento do jogo, de tomadas de decisão, de atividades com equilíbrio e desequilíbrio numérico, com objetivos claros sobre diferentes formas de estabelecer rotas e caminhos, então os treinadores (as) trabalharam bem!

Se os objetivos foram de aprimoramento técnico apenas, é bem provável que as soluções táticas ficaram em segundo plano, com foco na repetição de gestos para aprimoramento individual

e, conseqüentemente, atletas com menor “leitura” do jogo.

CONCLUSÃO

Diante de tudo que foi descrito a respeito do sistema de defesa 5:1 no handebol, conclui-se que, todo sistema defensivo tem pontos fortes e pontos vulneráveis, portanto, conhecer os diferentes sistemas e seus mecanismos defensivos, suas características principais e secundárias, e como planejar os treinos individuais e coletivamente deve fazer parte do repertório de estudos de todo treinador (a).

No caso das diferentes formas de defender 5:1, dominar as suas variações e, a partir desses conhecimentos, ter possibilidade de eleger o que mais pode atender sua equipe, seja pelas características físicas de seus atletas, pela mobilidade e repertório defensivo individual e coletivo que sua equipe possui ou da necessidade de utilização contra determinadas equipes adversárias.

Dessa forma, com esse relato espero ter contribuído mais uma vez com a evolução do Handebol e aguçado a discussão sobre como defender em um dos sistemas mais utilizados nessa modalidade.

REFERÊNCIAS

BAYER, C. **O ensino dos deportes colectivos**. Lisboa, Dinalivro, 1994.

CALDAS, I. S. L. **Handebol como conteúdo para as aulas de Educação Física**. EDUPE, Recife – PE, 2003.

CALDAS, I. S. L. **Treinando Handebol**. Editora UFPE, Recife – PE, 2014.

ESPINA AGULLÓ, J. J., PÉREZ TURPIN, J. A.; CEJUELA ANTA, R. **Evolución histórica, táctica y estructural del sistema de juego defensivo 5:1 en balonmano**. Facultad de Educación Apunts. Educación Física y Deportes, p. 11-18, 2012.

MENEZES, R. P. O ensino dos sistemas defensivos do handebol: considerações metodológicas acerca da categoria cadete. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 13, n. 1, p. 1-16, 2010.

Defesa 5:1 no handebol

MENEZES, R. P.; MARQUES, R. F. R.; NUNOMURA, M. O ensino do handebol na categoria infantil a partir dos discursos de treinadores experientes. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 463-477, 2015.

MESQUITA, I. M. R.; PEREIRA, F. R. M.; DOS SANTOS GRAÇA, A. B. Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 4, p. 944-954, 2009.

NUNES, F. S. Perspectivas Metodológicas de Ensino da História dos Esportes. **Revista Brasileira de Ciências do esporte**, Brasília, v. 8, n. 2, p. 59-71, 2017.

ROMÁN SECO, J. D. Evolucion del juego em defensa em Balonmano: hacia las defensas alternativas como concepto. **E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte**, v. 12, n. 3, p. 151-164, 2016.