

UMA SÍNTESE HISTÓRICA DO SISTEMA DEFENSIVO DO HANDEBOL E SEU LEGADO NO CAMPO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Iago Michaeli Machado¹
Carlos Eduardo Werneck de Souza²
Roberto Cesar Pereira da Motta³
Anderson da Silva Souza⁴
Thiago José de Oliveira⁵
Wallace José Chicarino Oliveira Junior⁶

RESUMO: O presente trabalho aborda a origem, o histórico e o conceito do handebol, a fim de mostrar a evolução dessa modalidade esportiva até os dias de hoje. Apresenta também fatos relevantes sobre a modalidade esportiva. Mostra cada posição dos jogadores em quadra, mostrando sua função, perpassando pelas regras para adentrar as zonas defensivas explicando-as e elencando os sistemas defensivos, objeto de estudo deste trabalho, os sistemas de defesa 5x1, 4x2 e 6xo de forma a aprofundar e demonstrar que a tática 6xo vem a ser a mais eficaz explicando o porquê dessa eficácia em relação as demais apresentadas.

Palavras-chaves: Handebol. Esporte. Defesa. Tática. Sistema.

ABSTRACT: The present work addresses the origin, history and concept of handball, in order to show the evolution of this sport up to the present day. It also presents relevant facts about the sport. It lists each position of the players on the court, showing their function, passing through the rules to enter the defensive zones, explaining them and listing the defensive systems, object of study of this work, the defense systems 5x1, 4x2 and 6xo in order to deepen and demonstrate that the 6xo tactic is the most effective, explaining the reason for this effectiveness in relation to the others presented.

Keywords: Handball. Sport. Defense. Tactics. System.

1. INTRODUÇÃO

O handebol vem a ser um esporte praticado com as mãos sem haver algum envolvimento com os pés. É jogado em equipes, sendo uma para cada lado e representado

¹Graduando do Curso de Educação Física 8º período, Universidade de Vassouras.

² Graduando do Curso de Educação Física 8º período, Universidade de Vassouras.

³Especialização Fisiologia Geral e Avaliação Funcional, FAMATH, Docente do curso de Educação Física Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

⁴Especialização em Treinamento Desportivo, FIJ Faculdades Integradas Jacarepaguá, Docente do curso de Educação Física Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

⁵Mestrando em Ciências da Saúde, Universidade de Vassouras, Docente do curso de Educação Física Universidade de Vassouras, RJ, Brasil.

⁶Mestrando em Ciências da Saúde, Universidade de Vassouras, Docente do curso de Educação Física Universidade de Vassouras, RJ, Brasil

por sete jogadores sendo seis na linha e um no gol. O nome handebol deriva da língua inglesa, uma vez que *hand* ao ser traduzido significa mão.

Foi um esporte criado em 1919 apenas para mulheres, porém com o passar dos anos cresceu e é jogado tanto por mulheres quanto por homens. Dentro do handebol como em qualquer outro esporte há o conjunto de regras a ser seguido para a prática do mesmo.

Dessa maneira o objetivo geral do presente trabalho é apresentar de modo geral as táticas de defesa presente nos jogos de handebol e como objetivos específicos é aprofundar a mostrar os princípios de defesa 6X0 que foi o primeiro formato de defesa utilizado no handebol.

Assim sendo, em um primeiro momento é trazido no trabalho o conceito e o histórico do handebol a fim de mostrar como e de que forma surgiu essa modalidade esportiva. Ao dar continuidade é visto sobre o handebol no Brasil, aprofundando sobre a modalidade enquanto esporte passando pelo aprendizado do mesmo, assim como as regras e abordagem sobre as táticas e os princípios de defesa 6x0, 5x1 e 4x2, porém com foco na tática 6x0.

Diante disso a metodologia utilizada no presente de trabalho apresenta o caráter bibliográfico, trazendo autores para dialogar sobre o objetivo geral e específicos do mesmo que vem a ser a abordagem das táticas e princípios de defesa do handebol com foco na 6x0. Autores como Ribeiro que aborda sobre a história do handebol, bem como Joaquim que fala sobre a modalidade esportiva em conjunto com Schubert e Fernandes, os quais trazem suas abordagens sobre o assunto. Menezes e Stolf abordam sobre o sistema defensivo, bem como a tática 6x0 deixando claro que esta é uma das mais utilizadas. Santos, 2017 aborda que o *sistema tático defensivo 5x1, assim como o sistema 6x0, é o sistema mais utilizado no handebol moderno.* Continua o conceito abordando que o *sistema tático defensivo 4x2 utiliza do recurso de marcação em zona com todos os jogadores. (...) é caracterizado por possuir quatro jogadores, que integram a primeira linha, sendo esses responsáveis, inicialmente, pela marcação dos armadores direito e esquerdo da equipe adversária.*

2. HANDEBOL – CONCEITO E HISTÓRICO

O handebol é uma modalidade esportiva, a qual se pratica entre duas equipes envolvendo o passar da bola pelas mãos. Este esporte teve como seu criador o Professor de educação física Karl Schelenz, o qual criou a modalidade apenas para ser jogada por mulheres. Ao longo dos anos o Handebol sofreu inúmeras modificações como por exemplo,

ao ser incorporado nos jogos olímpicos passou a ser jogado tanto por mulheres quanto por homens, é jogado em quadra, antes era jogado ao ar livre e em gramados. De acordo com Ribeiro:

Desde sua criação, passou por diversos formatos até chegar as regras e sua forma atual de jogar. Inicialmente, começou a ser jogado na relva, ou seja, em um campo similar ao campo de futebol onde as dimensões eram as mesmas de hoje, entre 90 m (metros) e 110 m no seu comprimento e entre 55 m a 65 m na sua largura, com uma área de gol com um raio de 13 m e um gol com 7,32 m de largura por 2,44 m de altura, sendo jogado com 11 atletas. (RIBEIRO, 2017, p. 10)

Karl Schelenz era alemão, logo a criação do Handebol teve início na Alemanha, mais precisamente em Berlim enquanto acontecia a Primeira Guerra Mundial. Em seguida passou a ser praticado na Europa e por outras partes do mundo. Na década de 30 o Handebol passa a ser, oficialmente, um esporte olímpico. Sobre isso, Ribeiro aborda:

Em 1934, o Comitê Olímpico Internacional (COI) o handebol foi considerado um esporte da Olimpíada de Berlim, que só aconteceu no ano de 1936, com 6 países participantes, com a Alemanha sendo a campeã sobre a Áustria diante de 100 mil pessoas no estádio Olympia de Berlim. Logo, quando ao final da primeira guerra os dirigentes do handebol reuniram-se na cidade de Copenhague e fundaram a atual Federação Internacional, com sede na Suécia. (RIBEIRO, 2017, p. 10)

Sendo assim, após a criação da Federação Internacional que tinha sede na Suécia passou para a Basiléia na Suíça. Este órgão é o responsável por essa modalidade esportiva a nível mundial. Atualmente, o Handebol vem a ser praticado em mais de 180 países.

2.1 Handebol no Brasil

Na década de 30 o Handebol foi reconhecido no Brasil e frente a esse reconhecimento, na década de 40 fundou-se a Federação Paulista de Handebol, em São Paulo, porém a modalidade fica restrita ao estado até a década de 60. Ribeiro nos diz que:

Em 1954, oficializou-se o handebol de salão que é o que pratica - se atualmente. Foi neste mesmo ano que a Federação Paulista de Handebol instituiu o primeiro torneio de handebol aberto, improvisando-se as marcações atuais no campo com cal. Em 1971, foi incluso o handebol nos Jogos Estudantis e Jogos Universitários (JEB's e JUB's), pelo MEC. (RIBEIRO, 2017, p. 11)

Diante do exposto, na atual conjuntura diversos estados brasileiros praticam o Handebol, no entanto, o destaque para a modalidade fica para os estados de São Paulo, Paraná, Rio de Janeiro e Minas Gerais. Embora o esporte seja praticado no Brasil, este ainda não tem tanta adesão quanto o Futebol e o Vôlei, por exemplo.

Já o primeiro campeonato brasileiro foi realizado na modalidade juvenil, em Niterói no Rio de Janeiro, em 1973, pela Confederação Brasileira de Desporto (CBD), hoje extinta.

Em 1979 quando foi criada a Confederação Brasileira de Handebol (CBH), o Brasil passou a disputar inúmeras competições.

3. A MODALIDADE ESPORTIVA

O Handebol é uma modalidade esportiva que requer movimentos específicos mediante a habilidades motoras, as quais precisam ser desenvolvidas durante as partidas. Para melhor abordagem:

Passe, recepção, finta, drible, arremesso, progressão são os gestos usados no handebol que podem ser denominados de fundamentos. Cada um deles têm sua função e objetivos. Portanto, fundamento é o gesto ou movimento que deverá ser realizado pelo praticante, atleta ou aluno, cujo objetivo é o de permitir dar continuidade e desenvolvimento ao jogo. (JOAQUIM, apud TENROLLER, 2008, p.65)

Dessa maneira, cada gesto apresentado tem uma função dentro da partida, de forma que exigem as habilidades motoras para que sejam exercidos. O passe vem a ser o momento em que a bola é entregue ao parceiro de equipe, ao receber é preciso que haja controle dessa bola para que não a perca para o adversário. Este passe pode ser feito de duas maneiras: a primeira é parada e a segunda em movimento, podendo ser repassada com uma ou as duas mãos. A finta é o momento em que o jogador vai “engabelar” o adversário, ou seja, para ganhar espaço para passar, arremessar a bola e dessa maneira dar sequência na jogada. O drible é realizado quando o jogador consegue passar a bola passando pelo adversário sem prede-la, dando sequência a jogada iniciada. O arremesso é feito quando a bola é direcionada ao gol e por fim a progressão é realizada quando a equipe inicia a jogada perpassando pelo passe, recepção, drible, finta e chega ao arremesso. Por isso a importância em se ter as condições e habilidades desenvolvidas para a realização da modalidade esportiva. Schubert aborda:

O handebol caracteriza-se por algumas características físicas e motoras que são importantes para um desempenho durante uma partida, tais como: uma estatura e envergadura acima da média, boa agilidade, elevada velocidade de deslocamento e baixo tempo de reação (óculo manual). Demais condições tais como o aprimoramento da força dos membros superiores, resistência muscular, potência muscular e alta aptidão cardiorrespiratória, são características necessárias para permitir ao praticante um grande número de passes, arremessos, corridas constantes, além de movimentos típicos como saltos, arrancadas e paradas bruscas com mudanças de direção que serão executados durante a partida. (SCHUBERT, et al, 2013)

Sendo assim, destaca-se a importância dos treinos regulares para que se atinja as habilidades motoras necessárias para o bom desenvolvimento do atleta durante os jogos de Handebol. O esporte pode ser aprendido nas aulas de Educação física ministradas na escola,

bem como em escolas específicas que disponibilizam esta modalidade esportiva, podendo ser tanto de cunho privado como público através de projetos de políticas públicas desenvolvidos em conjunto com ONGs. Fernandes, sobre isso aborda:

O handebol é amplamente adotado e praticado nas aulas de educação física principalmente por crianças em idade escolar, propiciando a elas a vivência e utilização de diferentes habilidades físicas e cognitivas, influenciando diretamente o desenvolvimento das habilidades motoras do seu praticante. (FERNANDES, et al, 2012)

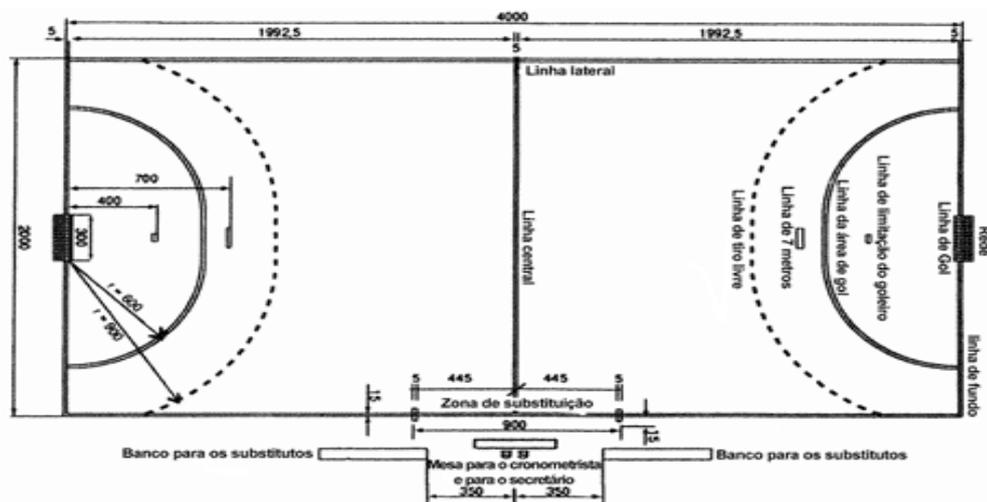
Dessa maneira, pode-se dizer que o Handebol é um esporte de grande relevância para o desenvolvimento da força, agilidade, domínio, velocidade dos atletas que o praticam. Ribeiro, ressalta ainda que:

Pode-se destacar ainda, a caracterização das noções espaciais e de espaço de jogo percebendo-se como o jogo, propriamente dito, pode ser um meio de grande importância no desenvolvimento biopsicossocial de seus praticantes, por meio do desenvolvimento físico e intelectual necessário para a prática deste esporte. Com isso, pode-se dizer que a prática esportiva como instrumento educacional visa o desenvolvimento integral das crianças, jovens e adolescentes, capacitando-os a lidar com suas necessidades, desejos e expectativas. (RIBEIRO, 2017, p.13)

Diante disso, é possível dizer que o esporte vem para agregar na vida do atleta de forma que ele possa desenvolver-se não apenas dentro do esporte, mas também em outras áreas psicossociais que utilizam as mesmas habilidades já desenvolvidas no Handebol.

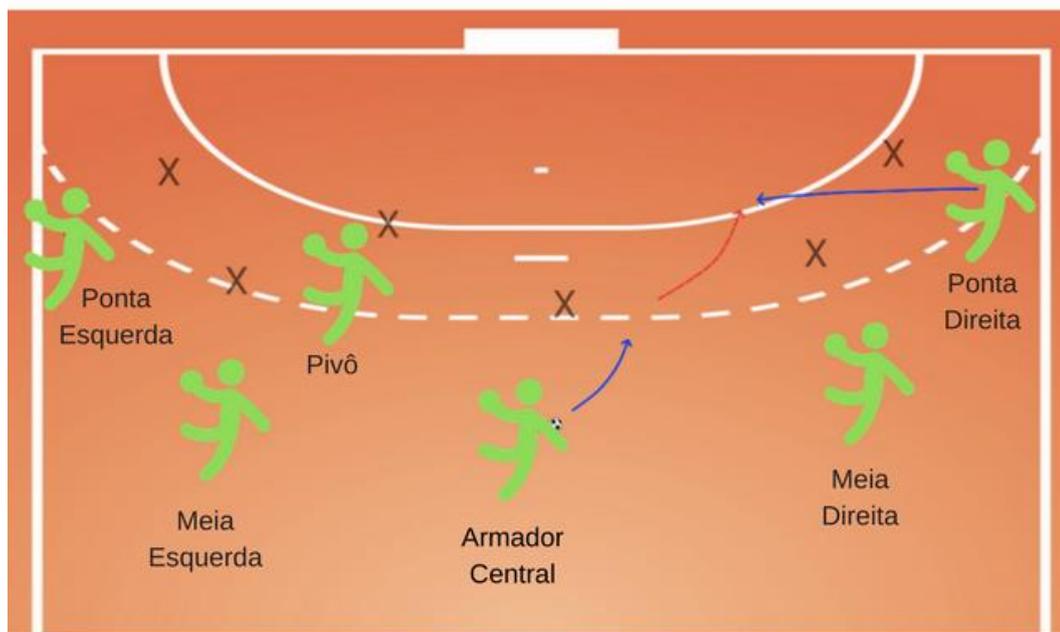
4. APRENDENDO O HANDEBOL

O Handebol é um esporte, hoje, praticado em quadras, onde se apresentam duas equipes com 7 jogadores para cada lado, sendo 6 na linha e 1 no gol. Apresenta também regras específicas tanto para o desenvolvimento do jogo quanto na própria quadra. Veja a imagem abaixo:



Fonte: google imagens.

Cada jogador, assim como em outros esportes, apresenta uma função dentro do Handebol. Ao observar a imagem acima vimos como se divide uma quadra para que receba a modalidade esportiva Handebol. Na imagem abaixo, veja como se posiciona cada jogador dentro de quadra.



Fonte: www.dicaseducacaofisica.info

Cada posição assume uma responsabilidade dentro da quadra.

4.1 Pontas

Tanto o jogador da ponta esquerda quanto da ponta direita é responsável pela participação nas ações que condizem ao ataque para com equipe adversária. Eles atuam conforme imagem acima próximo as linhas laterais da quadra. A função dos meias é buscar trazer a defesa da equipe adversária de forma que os jogadores de sua equipe tenham mais espaço no centro da quadra.

Os pontas também podem ao atrair a equipe adversária recuperar a bola e partir para o contra-ataque jogando de dentro pra fora em conjunto com o pivô de forma a permitir que haja arremesso de longa distância para os meias. Para jogar como ponta é preciso que se tenha alguns atributos como agilidade e habilidade, bem como precisão para que se faça arremesso em ângulos quando estão fechados e saber se posicionar em relação aos contra-ataques.

4.2 Meias

Tanto o meia esquerda quanto o meia direita jogam com ritmo para os outros jogadores é como uma espécie de harmonia para o restante da equipe. Eles também são conhecidos como armadores junto com o armador central dando equilíbrio e ritmização aos demais. Os meias são peças importantes na partida principalmente durante o ataque a equipe adversária. Os atletas que são meias precisam ser precisos, ter boa recepção dos passes e dar continuidade as jogadas, assim como os arremessos precisam ser fortes.

4.3 Armador central

Pode-se dizer que o armador central é o jogador que faz as principais jogadas da equipe, uma vez que o papel dele é armar e organizar todas elas pelo centro da quadra. Precisa ser habilidoso no que tange à força, agilidade, arremesso, criatividade para armar os esquemas, ser comunicativo com o restante da equipe e ser concentrado durante as partidas.

4.4 Pivô

Este jogador é o responsável pelo aproveitamento das jogadas, além de criar espaços para sua equipe, se infiltrando dentro da linha de defesa do adversário para fazer arremesso ao gol em distância menor com mais chances de boas finalizações. Esse jogador precisa ter agilidade, domínio dos arremessos, saber reverter as jogadas, etc.

4.5 Goleiro

O goleiro é aquele jogador que defende os arremessos a gol da equipe adversária. Este jogador deve ter um reflexo apurado para que consiga antecipar a jogada a ser arremessada pelo jogador da equipe adversária e dessa forma evitar que ela entre e seja gol. Seus atributos devem ser concentração, boa visão do jogo, controle do tempo com a bola em mãos, além de saber atuar como jogador em linha.

Sendo assim, vamos as regras que pertencem ao Handebol.

4.6 Regras

Como todo esporte que possui regras específicas, o handebol não é diferente. Para se praticar esse esporte é preciso seguir algumas regras, as quais são:

- Apresentação de duas equipes com 7 jogadores cada, sendo 6 na linha e 1 no gol.

- Por ser um esporte praticado, única e exclusivamente com as mãos, o goleiro é o único jogador permitido a utilizar os pés.
- Cada partida tem um tempo de 60 minutos, sendo dividido em 2 tempos de 30 e em caso de empate há prorrogação de 10 minutos dividido em 2 tempos de 5.
- O jogador em posse da bola pode dar apenas três passos antes do arremesso, caso o mesmo deseje dar mais algum passo é preciso que quique a bola no chão enquanto estiver apossado dela no jogo.

5. ZONA DEFENSIVA

Para que haja compreensão dos sistemas defensivos é necessário que se entenda os conceitos das linhas defensivas também conhecida como linha de defesa. A linha de defesa se divide em duas a de 6 e 9 metros, sendo a de 6 chamada de primeira linha, uma vez que está bem próxima do gol e a de 9 chamada de segunda linha por estar um pouco mais distante. Sobre os sistemas defensivos, Menezes aborda:

Os sistemas defensivos são instituídos com o objetivo de propiciar uma organização coletiva para as ações defensivas, por vezes delimitando as áreas de atuação dos jogadores ou apontando os adversários a serem marcados. Para isso, são necessários o entendimento da dinâmica de funcionamento do sistema e o motivo de seu posicionamento ou atitudes a serem tomadas. (MENEZES, 2010, p. 04)

Sendo assim, as zonas de defesa do handebol são aquelas em que se baseiam na largura da quadra. Subdivide-se em quatro, as quais são:

Zona defensiva nº1

É a posição que se aproxima da junção entre a linha de fundo e lateral da quadra, tanto do lado esquerdo quanto do lado direito. Essa zona é a principal responsável por marcar os jogadores de ponta esquerda e direita do time adversário.

Zona defensiva nº2

Essa posição fica em uma área mais centralizada no que se remete a zona anterior. Também é centrada tanto do lado esquerdo quanto do direito e tem responsabilidade em marcar o meia esquerda e direita do time adversário.

Zona defensiva nº3

A zona defensiva três fica na área mais centralizada da quadra, diferente da zona anterior que fica mais centralizada em relação a primeira zona. Tanto do lado esquerdo quanto do direito, tem como função principal de marcar o armador central e o pivô da outra equipe.

Zona defensiva nº4

Essa zona defensiva vem a ser o goleiro da equipe, o qual tem a função principal de defender a sua equipe em relação as bolas que chegam até o gol e não deixar que a outra equipe marque a pontuação.

Para que o sistema de defesa do handebol seja bom é preciso que os jogadores estejam em suas posições de forma rápida após perder a bola para equipe adversária, busquem se antecipar no que se refere as jogadas do outro time, corrobore com a marcação de outros jogadores, mesmo que não seja a sua posição. Afinal, o objetivo é um só, vencer a partida.

Há dois tipos de marcação dentro do handebol, sendo a primeira a marcação individual, onde cada um fará a marcação de um jogador, independente de sua posição em quadra e a segunda a marcação por zona, onde é colocada em prática as zonas defensivas referidas acima.

5.1 Sistema defensivo

Dentro do sistema defensivo do handebol temos o 6x0, 5x1, 4x2 que são os mais utilizados e temos também os sistemas 3x3 e 3x2x1. Porém, vamos abordar apenas os mais utilizados atualmente em quadra. É importante ressaltar que cada técnico apresenta seu sistema de defesa em relação as regras e a sua equipe. No entanto as mais vistas são a 6x0, 5x1, 4x2. Observe a imagem abaixo para visualização das defesas.

Sistemas Defensivos do Handebol: 6x0, 5x1 e 4x2



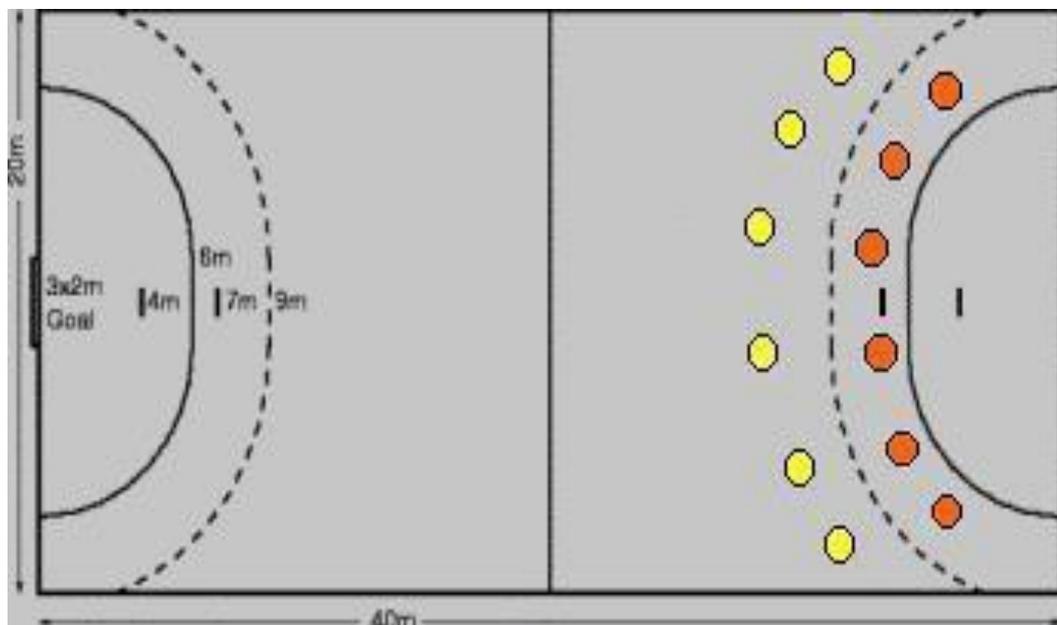
Fonte: www.dicasdeeducacaofisica.info

5.1.1 – Defesa 6xo

A começar pela defesa 6xo, pode-se dizer que dentre todas é uma das mais utilizada uma vez que os jogadores ficam posicionados a frente da linha de 6 metros, a qual é a primeira linha frente ao gol, defendendo sua equipe. Stolf, sobre essa tática aborda:

É um sistema com seis jogadores atuando à frente da área de tiro livre, equidistantes, procurando ocupar toda à frente da área. Os jogadores procuram trocar passes na tentativa de conseguirem penetrar ou obter condições vantajosas para executar os arremessos de longa distância. É o sistema mais simples sendo indicado para a ofensiva, continuando na mesma faixa de campo, dando aos alunos noção de ataque organizado, sem perder a estrutura defensiva, importante quando perder a posse da bola. Esta formação ofensiva não prevê o emprego de pivô, e as jogadas são armadas fora da área de tiro livre, prevalecendo os arremessos de longa distância e as penetrações laterais. (STOLF, 2021)

Dessa maneira, é necessário que haja orientação aos armadores, a fim de que armem as jogadas através das laterais, de forma a atrair a defesa mais para um dos lados e assim ter a possibilidade de adentrar pelo lado contrário com o ponta. Porém, se a armação for feita mais ao centro da quadra é preciso orientar que os passes sejam trocados mais perto do meio do campo, para que assim o jogo não fique tumultuado e haja facilidade de se cortar os passes pela defesa.



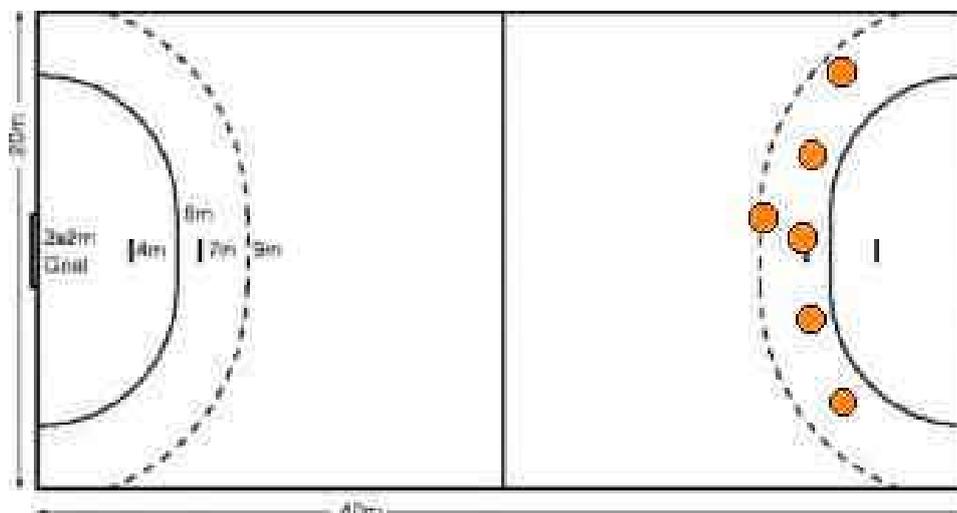
Fonte: google imagens

Ao observar a imagem acima pode-se notar a defesa 6xo a equipe vermelha é a defesa conforme mencionado anteriormente ocupando a primeira linha de 6 metros e a equipe amarela é a equipe que ataca.

5.1.2 – Defesa 5x1

Já o sistema 5x1 é um dos mais conhecidos, diferentemente do 6xo que vem a ser um dos mais utilizados. Nesse sistema cinco jogadores se posicionam na defesa, ou seja, na primeira linha, a de 6 metros, ao passo que 1 jogador vai se posicionar mais pra frente a fim de dificultar a armação de ataque da equipe adversária. Contudo esse tipo de sistema pode deixar a defesa mais vulnerável, uma vez que pode haver infiltrações da equipe adversária de forma mais rápida.

O sistema 5x1 pode ser utilizado de forma mista, ou seja, na marcação individual quando a equipe apresenta um jogador com alta habilidade quanto na marcação por zona em que a equipe fica posicionada na frente da linha do gol.

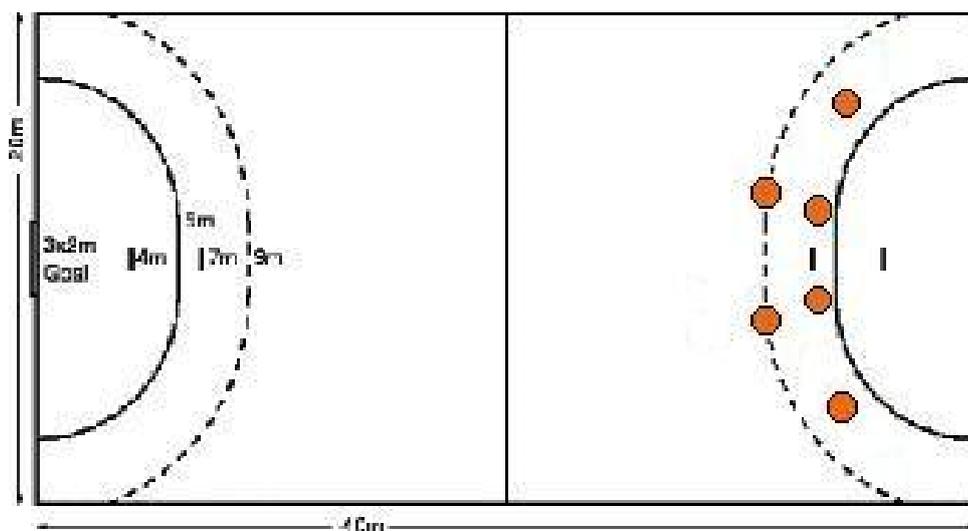


Fonte: google imagens

Na imagem é possível ver como ficam posicionados os jogadores para o sistema defensivo 5x1.

5.1.3 – Defesa 4x2

Esse sistema defensivo dentre os três aqui apresentados é o menos utilizado. Essa tática de defesa é utilizada quando na equipe adversária há jogadores com altas habilidades de arremesso em média e longa distância, bem como ponta e pivô com pouca habilidade. Embora, o sistema 4x2 dificulte as passadas de bola da equipe adversária, ele apresenta facilidade nas infiltrações do outro time. Da mesma maneira que a tática 5x1, esta também pode ser usada de forma mista, onde dois jogadores farão a marcação no formato individual e os demais farão a marcação por zona defensiva.



Fonte: google imagens

Na imagem é possível ver como ficam posicionados os jogadores para o sistema defensivo 4x2. É perceptível também, as aberturas para que sejam feitas de forma mais fácil as infiltrações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer do trabalho foi abordado sobre a modalidade esportiva handebol. Um esporte, hoje, praticado por ambos os gêneros, surgiu em Berlim durante a Primeira Guerra Mundial. Com o passar dos anos se consolidou praticamente em todo o mundo. Hoje, inclusive é uma das modalidades esportivas vistas em jogos olímpicos, por exemplo.

Sendo assim o presente trabalho buscou mostrar não só a história, trajetória e o conceito do handebol, mas também as suas regras, a apresentação das posições, visto ser importante para entender o objetivo principal deste trabalho, o qual é mostrar os sistemas defensivos de forma a focar no então mais utilizado, 6xo.

Foi abordado as posições de cada jogador, explicando o papel de cada um em quadra, perpassando pelas regras para chegar as zonas defensivas e então aos sistemas defensivos, 6xo, 5x1 e 4x2. Os três sistemas foram abordados, porém entendeu-se que o 4x2 é o menos usado por ter facilidade em haver infiltrações, o 5x1 é o mais conhecido por apresentar cinco jogadores na linha de defesa e um com marcação individual e a 6xo que vem a ser a mais utilizada por trabalhar com os seis jogadores na primeira linha de defesa do gol a de 6 metros.

Diante dos três sistemas, os quais foram abordados, entendeu-se que o 4x2 é o menos usado por ter facilidade em haver infiltrações, o 5x1 é o mais conhecido por apresentar cinco

jogadores na linha de defesa e um com marcação individual e a 6xo que vem a ser a mais utilizada por trabalhar com os seis jogadores na primeira linha de defesa do gol a de 6 metros.

Sendo assim, ficou evidente que o sistema defensivo mais usado é o 6xo por ser o mais eficaz uma vez que apresenta maior dificuldade de infiltração por parte da equipe adversária além de ser vulnerável em relação aos arremessos dos jogadores habilidosos de média e longa distância.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERNANDES, A.; AMORIM, D. C. **As Contribuições do Handebol no Processo Ensino Aprendizagem.** 2012.

MENEZES, Rafael Pombo. **O ensino dos sistemas defensivos do handebol: considerações metodológicas acerca da categoria cadete.** Revista Pensar a prática, Goiânia, v. 13, n. 1, 2010.

SANTOS, Luiz Gustavo Teixeira Fabricio dos. **Metodologia do ensino do handebol.** Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A. 2017.

SCHUBERT, Alexandre, et al. **Imagem corporal, estado nutricional, força de resistência abdominal e aptidão cardiorrespiratória de crianças e adolescentes praticantes de esportes.** Revista Paulista de Pediatria, v. 31, n. 1, 2013.

STOLF, Rogério. **Fundamentos técnicos do handebol.** Plano de aula. SC, 2021.