

**16 – 17
JUNHO
2018**

Auditório
Agostinho
da Silva
Universidade
Lusófona

CONGRESSO TÉCNICO CIENTÍFICO DE ANDEBOL

*15 anos a formar
treinadores de andebol*

Jogamos para ganhar...



...mas procuramos de repetir o que nos maravilha

*Não gostamos da rotina, do previsível.
Admiramos os jogadores capazes de
inventar soluções eficazes no momento.
Gostaríamos de formar atacantes capazes de...*

IMPROVISAR





MÚSICOS
ACTIVÉS
BAILETINES

*Sao gente com
um "don"
especial?*

*Todos temos a possibilidade
de improvisar eficazmente*

VOCE É CAPAZ DE IMPROVISAR!!

Do que é capaz o nosso cérebro...!

Leia o texto até ao final, sem pensar que este lhe parece estranho...

Em difreetnes invesigtações os cientastis inlgeses descburiram, que tem pcoua impotrância a odern etsão as lertas nas palvaras, o mais improtnate, é que a prirmeia e a ulimta lerta têm que esatr no seu luagr. O que etsá no mieo não é imoprtnate, pios mmseo asism podes ler.

Poruqe leoms as pavlaras inetiras e não lerta por lerta.

**SE CONSEGUIES LER AS PRIMEIRAS PALAVRAS O
CÉREBRO DECIFRARÁ AS OUTRAS**

**35T3 P3QU3N0 T3XTO 53RV3 4P3N45 P4R4 M05TR4R COMO 4
NO554 C4B3Ç4 CONS3GU3 F4Z3R CO1545
1MPR3551ON4ANT35! R3P4R3 N155O!
NO COM3ÇO 35T4V4 M310 COMPL1C4DO, M45 N3ST4 L1NH4
4 SU4 M3NT3 V41 D3C1FR4NDO O CÓD1GO QU453
4UTOM4T1C4M3NT3, S3M PR3C1S4R P3N54R MU1TO, C3RTO?
POD3 F1C4R B3M ORGULHO5O D155O!
4 SU4 C4P4C1D4D3 M3R3C3! P4R4BÉN5!**

***O problema não é conseguir jogadores
capazes de fazer grandes ações...***



É fácil conseguir bons "video clip"

Como são os "filmes" dos juvenis?

*Un partido de
juveniles de
buen nivel*

The background of the slide is a dark, blurry image of a soccer field at night. A yellow soccer ball is visible on the right side. The text is overlaid on this image.

Perdão: vou fazer uma ironía



Perdón por la ironía...

... o problema é "fabricar" jogadores que erram pouco no fácil



... procuramos fazer um "bom filme"

... Mas isso não acontece apenas em andebol



Treinamos para conseguir fazer as coisas de rotina de forma fluida, rápida e fácil, sem forçar a atenção

A atenção emprega-se em objetivos mais elevados segundo aumenta o nível competitivo e do treinamento. O esforço mental põe-se em umas coisas ou outras dependendo da experiência.

Ninguém cria do nada!!

Se são capazes de inventar no momento é porque previamente dominam muitas pequenas e grandes coisas do seu ofício

***Para poder improvisar eficazmente é preciso primeiro dominar muito bem as ferramentas do "ofício".
Tem que ser muito seguro e muito rápido no "fácil"***

As etapas cadete e juvenil conformam o "Período Específico", é o momento de...

APRENDER O "OFÍCIO"

Uma ideia básica:

Ganhar fiabilidade, ser muito seguro na hora de "FACER O FÁCIL"

O Trabalho do Ataque Posicional

Que Trabalhar?

Numéricas

Espaciais

Complexas

Simples

F. Atenção

**Cria
Ventagem**

**Em 1ª linha
Em 2ª linha
Por fora**

Faze

Usa

Velocidade

???

**Usar os
contatos
bloqueios**

**Resolve
situações de
ventagem**

Técnica

Pontos

Defensivas

Defensivas

**Fixar-passar:
A amalgama
do jogo**

**Conquistar
situações de
remate**

Desmarcações

**Criar perigo
com recursos
individuais**

Rematar

**Potencia
Precisão
Variedade
Observação
Surpresa**

Quais são as ferramentas básicas do jogo coletivo de ataque posicional?



A argamassa: fixações e passes



O contato físico: os bloqueios



Algo mais que simples matemáticas



Eficácia nas situações de vantagem



Ampliar os espaços: Abrir uma porta



Liberar companheiros

Fazer bem o que é fácil”

Fixar e passar



Em geral, vocês estão muito preocupados com

"O que fazer"

Hoje vou falar de

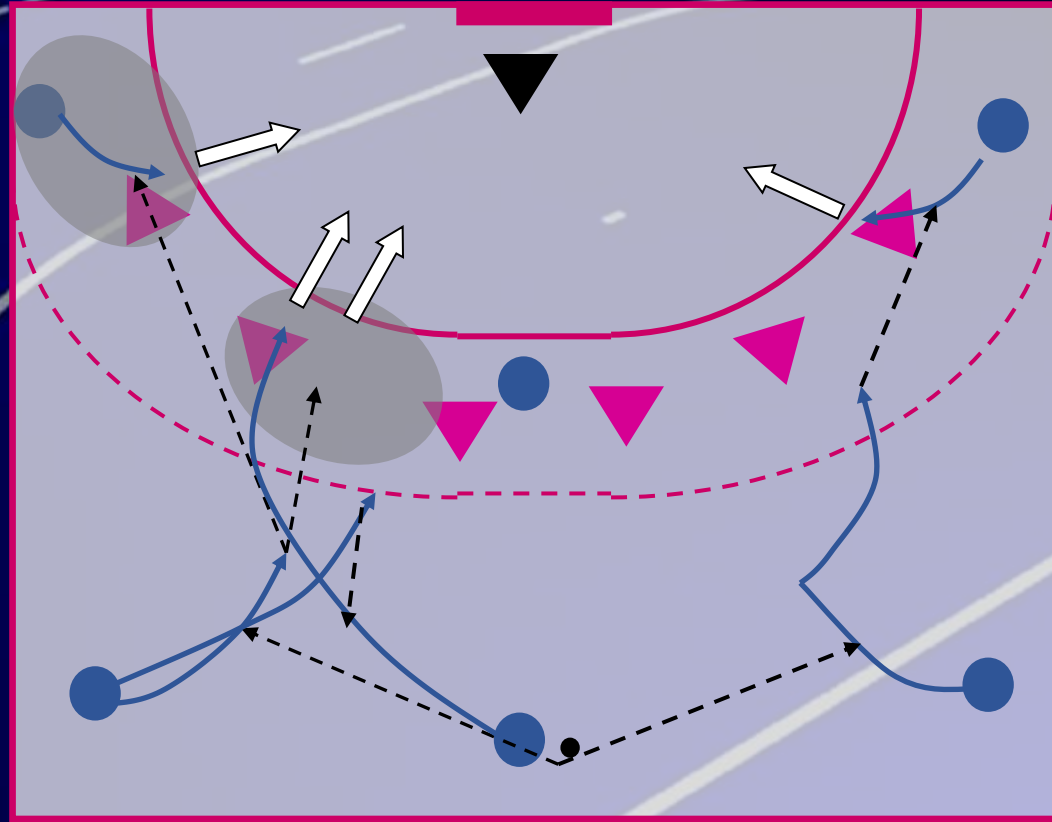
"Como fazer"

Fixar e passar: a base do jogo coletivo

COMO APROVEITAR AS FIXAÇÕES?

Paixão pelas ciencias exatas

- *Criando espaços para os colegas*



- *Liberando os colegas*

ALGO MAIS QUE SIMPLES "MATEMÁTICAS"

- ***Fixar a atenção***



Formar também no sentido do "JOGO INTENCIONAL"

ALGO MAIS QUE SIMPLES "MATEMÁTICAS"

- *Fixar a atenção*



Formar também no sentido do "JOGO INTENCIONAL"

ALGO MAIS QUE SIMPLES "MATEMÁTICAS"

- *Fixar a atenção*



Formar também no sentido do "JOGO INTENCIONAL"

ALGO MAIS QUE SIMPLES "MATEMÁTICAS"

- *Fixar a atenção*



Formar também no sentido do "JOGO INTENCIONAL"

ALGO MAIS QUE SIMPLES "MATEMÁTICAS"

- *Fixar a atenção*



Formar também no sentido do "JOGO INTENCIONAL"

ALGO MAIS QUE SIMPLES "MATEMÁTICAS"

- ***Fixar a atenção***



Formar também no sentido do "JOGO INTENCIONAL"

ALGO MAIS QUE SIMPLES "MATEMÁTICAS"

- *Desviar a atenção*



Formar também no sentido do "JOGO INTENCIONAL"

ALGO MAIS QUE SIMPLES "MATEMÁTICAS"

- *Desviar a atenção*



Formar também no sentido do "JOGO INTENCIONAL"

IMPORTANCIA DA TÉCNICA

***É o que nos faz parecer perigosos
sem necessidade de pensar nesse
problema***

Treis pormenores importantes:

- ***Pes dirigidos a baliza***
- ***Passes em 1ª linha com "braço armado"***
 - ***Olhar à baliza nos momentos
chaves do ataque***

A MOVIMENTAÇÃO DA BOLA

Treis insetos como metáforas

***Jogar como
"borboletas"
O "bobagem-
pase"
(bonito,
porém...)***

***Jogar como
"moscardoes"
(muito ruído,
muita fastidio...
porém pouco
danho)***

***Jogar como
"vespas"
(rápido e fazendo
danho)***

"criar perigo"

A MOVIMENTAÇÃO DA BOLA

Minha opinhao

Tem que saber jogar como "vespas"...

***... porém nao jogar constantemente como
vespas***

A MOVIMENTAÇÃO DA BOLA

Mover rápido a bola não é uma questão de "passar com velocidade"...

... é uma questão de fazer ações muito curtas com a bola na mão

Temos que ensinar a "criar perigo com poucos passos, poucos gestos, pouco tempo" !!

A MOVIMENTAÇÃO DA BOLA

Uma tarefa coletiva: aprender a mover a bola com velocidade



... Mas dando sensação de perigo!!

A MOVIMENTAÇÃO DA BOLA

***Para melhorar la
capacidade colectiva de
"Fixar e Passar"
propongo...***



***Combinar três tipos
básicos de exercícios***



***Exercícios baseados na
Técnica, com pouca ou nula
exigência de decisões***

***Exercícios para capitalizar
as vantagens en situações
"Flash" ("em finalização" y
"em circulação")***

***Exercícios para criar
vantagens***

IMPORTANCIA DA TÉCNICA

Qualquer um pode fixar um defensor, porém se trata de Face-lo "com poucos passos, poucos gestos, empregando pouco tempo". Se trata de: NAO DEIXAR PENSAR AOS DEFENSORES

ALGUNS EXEMPLOS

- ***Mover um defensor***



- ***Atacar na 1ª linha***



As situações da vantagem numérica:

Um desequilíbrio habitual:

**APARECEM DE
FORMA
IMPREVISTA**

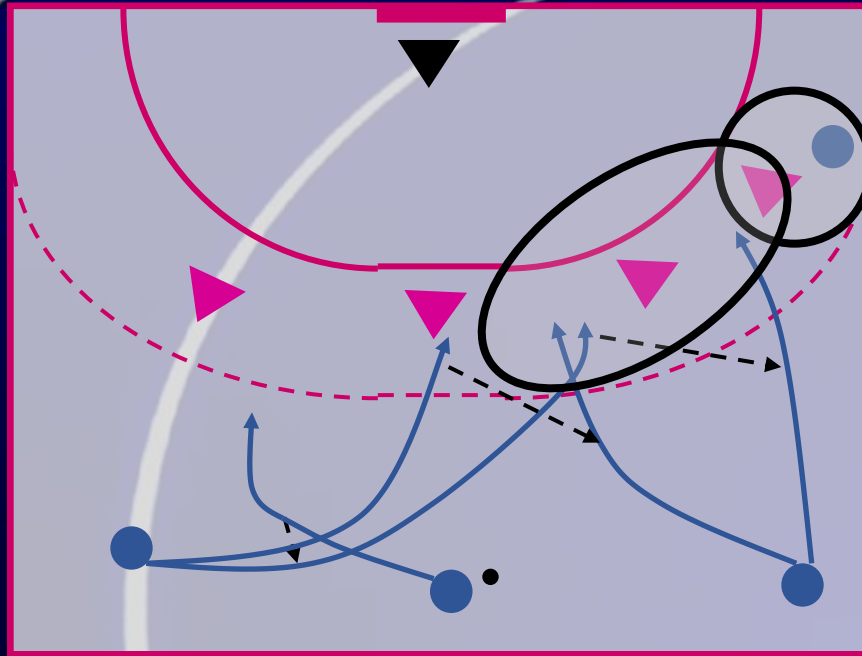
**SE TREINAM
DE FORMA
MUITO
PREVISÍVEL**

***No treinamento tem que coloca-las sem que os jogadores possam controlar totalmente sua aparição e seu desenvolvimento:
AS SUPERIORIDADES "FLASH"***

As situações de vantagem numérica:

Dois erros muito comuns que tem que se evitar

1 ***Liberar a um colega... porém fechar o espaço***



2 ***Deixar "flutuar" aos defensores***

Ampliar o espaço... ou fechá-lo



Deixar ou não deixar "flutuar" aos defensores



As situações de vantagem numérica: **ALGUNS EXEMPLOS**

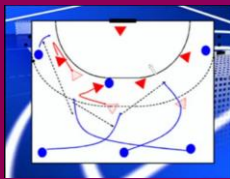
EM SITUAÇÕES "FINALISTAS"...

- *2x1 após de um cruzamento*
- *3x2 com movimento prévio*



EM SITUAÇÕES "CIRCULANTES"...

- *2x1 nos lados*
- *Algumas complexas*



Criar situações de vantagem

Um conceito geral...



...ampliar o espaço para o colega



***Ampliar o espaço:
"Abrir uma porta de surpresa"***

AMPLIAÇÃO DO CENTRAL PARA O LATERAL



AMPLIAÇÃO DO LATERAL PARA O PONTA



AMPLIAÇÃO DO PONTA PARA O LATERAL



"Abrir uma porta": ***ALGUNS EXEMPLOS***

- ***Abrir uma porta, diretamente ou comum cruzamento.***
- ***Para jogar as opções individuais ou para jogar uma situação coletiva de vantagem***

EXERCICIOS "FINALISTAS"



EXERCICIOS "CIRCULANTES"



AMPLIAÇÃO COM CRUZAMENTO PARA O LATERAL



... E AMPLIAR CORRENDO NAS COSTAS DE UM DEFENSOR QUE SAI



ATACANTES EM DIFERENTES LINHAS

... E AMPLIAR CORRENDO NAS COSTAS DE UM DEFENSOR QUE SAI



ATACANTES EM DIFERENTES LINHAS





**Espacio
para el
desmarque
del lateral**



“Fazer bem o que é fácil”

A utilização dos bloqueios

*Para além de "fixar e passar"
Existe mais alguma coisa importante
que deveremos trabalhar
sistematicamente?*

*O contato físico com os
defensores: os bloqueios*

BLOQUEIO

Ação de interpor-se na trajetória de um defensor para impedir ou dificultar o seu movimento

APROVEITAR O CONTATO FÍSICO

...Trabalhar para os colegas

3 TIPOS DE BLOQUEIOS

APROVEITAR O CONTATO FÍSICO



BLOQUEIOS NA 1ª LINHA DA DEFESA

UM RECURSO QUE FACILITA O PASSE



APOVEITAR O CONTATO FÍSICO



***BLOQUEIOS NA 2ª LINHA DA DEFESA
(Bloqueios dinâmicos)***

APOVEITAR O CONTATO FÍSICO



BLOQUEIOS EXTERIORES

NOS BLOQUEIOS EXTERIORES...



APROVEITAR O CONTATO FÍSICO



Utilizado pelos grandes jogadores de Handebol

APROVEITAR O CONTATO FÍSICO



Utilizado pelos grandes jogadores de Handebol

Aproveitar o contato físico:

ALGUNS EXEMPLOS

Treinamento de diferentes possibilidades de bloqueio



***Ao combinarmos
bloqueios, podemos
criar situações
difíceis de defender***

COMBINAÇÕES TÍPICAS DE BLOQUEIOS



Bastante utilizados



Muito idêntico... mas com diferentes detalhes





NOR 2
SWE 3
7:28 1ST

1

London 2012



London 2012



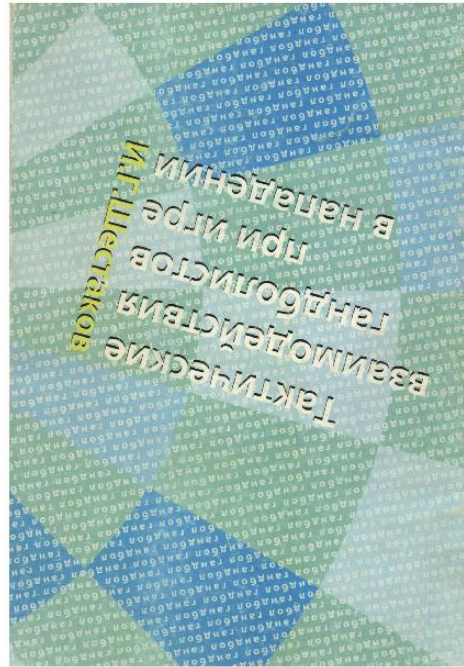
... ou com um bloqueio na 1ª linha e outro na 2ª



Para aquellos que "procuram conceitos"



Para aqueles que ainda "procuram jogadas"



Jogar na "Habitação das 4 portas"



***As planificações abstratas
não são rentáveis quando se
trata de dominar o básico***

***Para poder improvisar de forma eficaz
é preciso, em primeiro lugar dominar
muito bem os rudimentos do "ofício".
Ha que fazer a viagem "do concreto
ao abstrato"***

CRIA PERIGO POR SI SÓ

- *Qualidade do remate*
- *Conquista situações de remate*

TORNA OS COLEGAS PERIGOSOS

Através de:

- *Fixações*
- *Passes*
- *Bloqueios*

**JOGADOR
NO
ATAQUE**

***APROVEITA O JOGO DOS
OUTROS***

- *Atua de forma "ecológica"*
- *Beneficia das vantagens que os colegas proporcionam*



“As bases para a construção do ataque posicional no período específico de formação (14-18 anos)”

OBRIGADO

Manolo Laguna
laguna_manuel@hotmail.com