

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

DEFESA

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

**“Não importa como os vamos defender,
porque com a qualidade que tem,
sempre nos vão marcar um golo!**

Xesco Espar (2005)

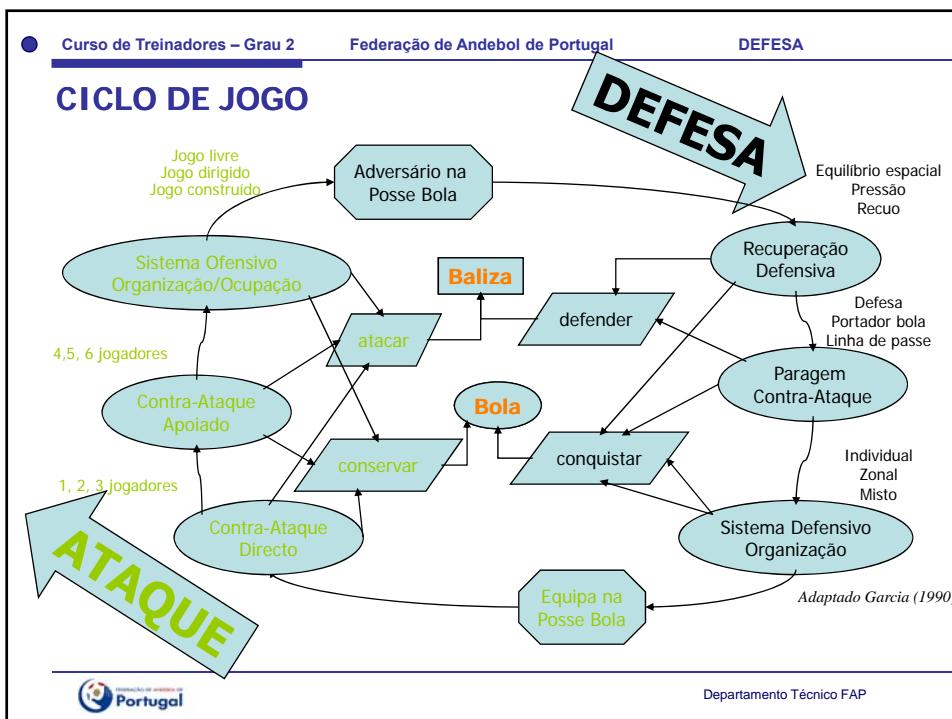
 Departamento Técnico FAP

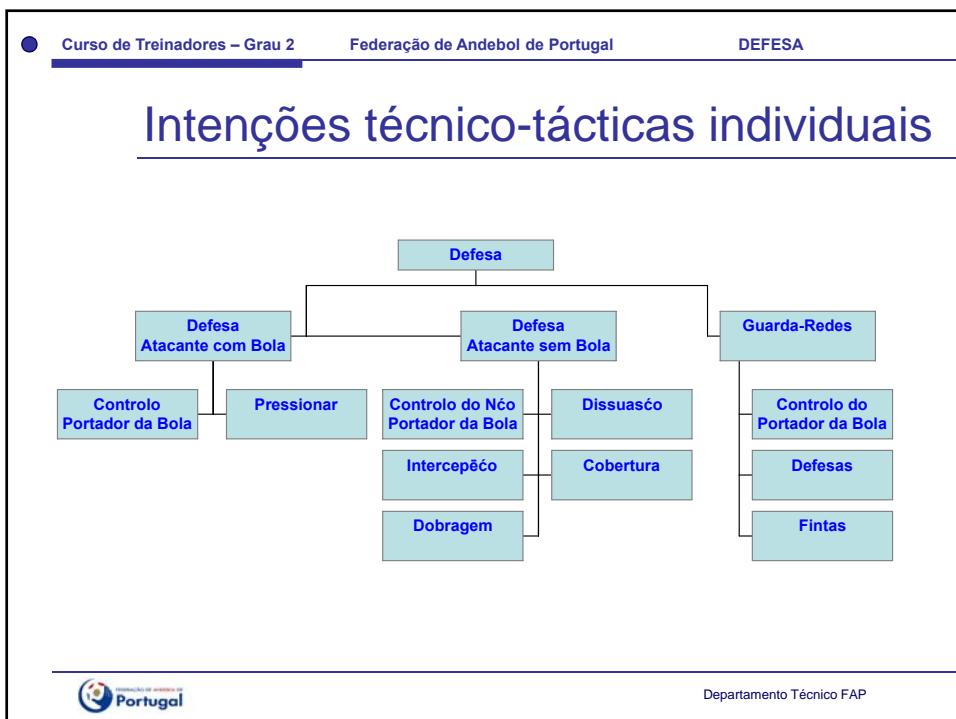
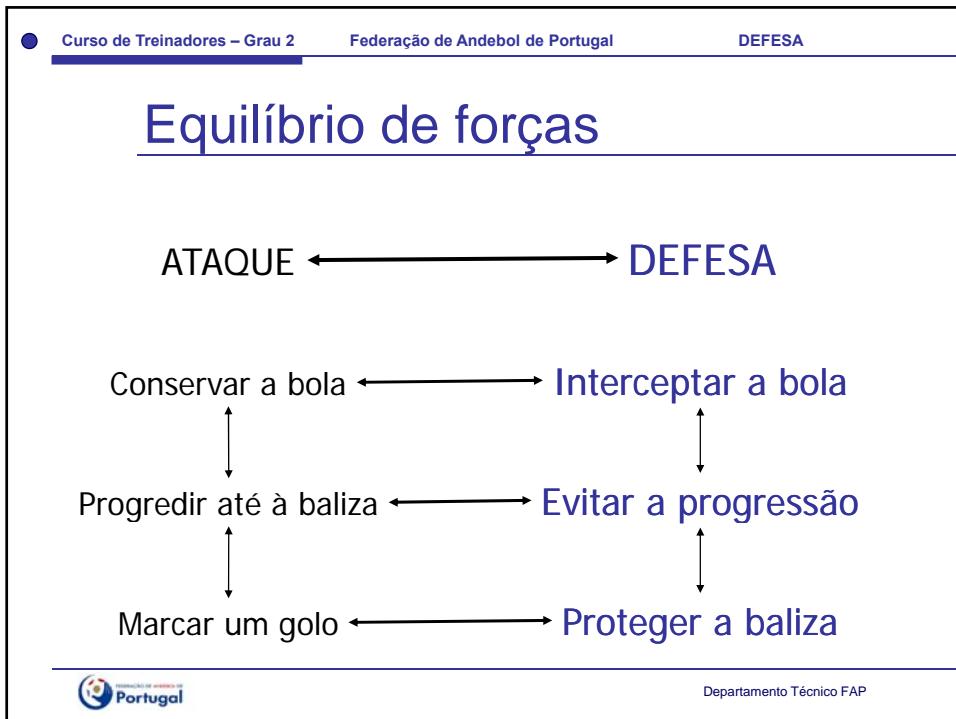
● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

O JOGO

70 - 90
acções / jogo

Departamento Técnico FAP





● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Intenções técnico-tácticas individuais

- Formas de manifestação diferentes em função de:
 - Adversário directo
 - Ter ou não a posse da bola
 - Distância e local onde se encontra
 - Estar mais ou menos afastado da
 - Bola
 - Baliza
 - Centro do terreno, etc.

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

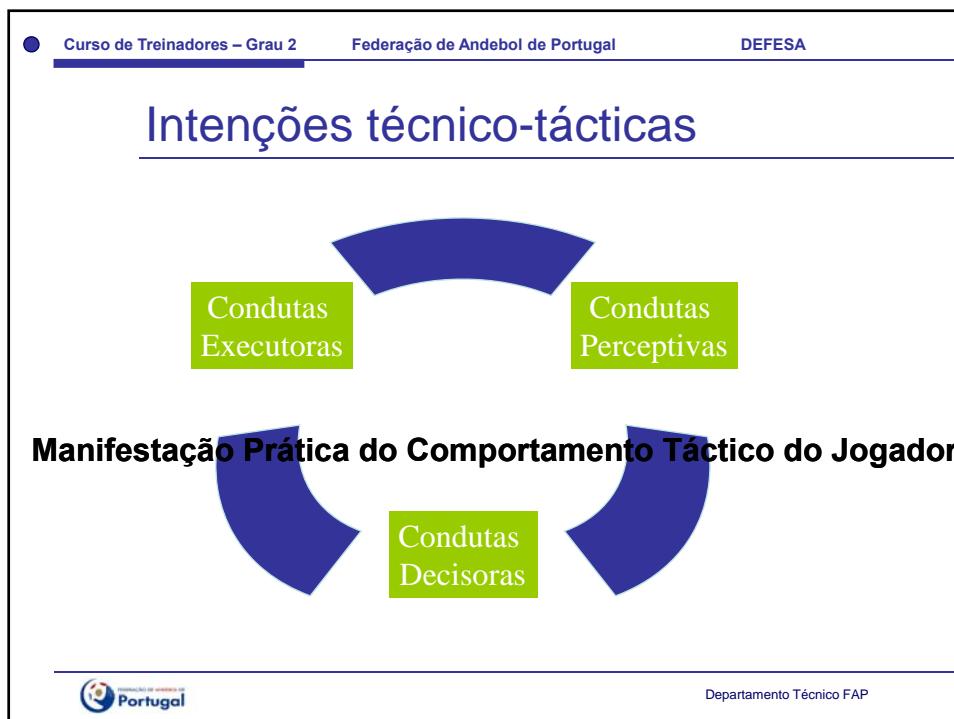
DEFESA ATACANTE COM BOLA



Pressionar

Linha de Remate
Controlo à Distância
bloco
orientação ponto forte

 Departamento Técnico FAP



● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Que queremos de um defesa?

The diagram illustrates six qualities of a good defender, each represented by a teal parallelogram pointing towards a central orange triangle labeled 'DEFESA'. The qualities are:

- Interpretação do Jogo
- Segurança nas intervenções
- Capacidade de adaptar as suas acções à situação
- Iniciativa e Capacidade de Antecipação
- Acções Técnicas Básicas e Específicas
- Esforço

Adaptado Guerrero (2005)

Federação de Andebol de Portugal
Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

E que sistema defensivo?

The diagram illustrates four components of a defensive system, each represented by a teal hexagon pointing towards a central orange cross labeled 'Sistema Defensivo'. The components are:

- Quebrar ritmos e timings do ataque
- Impedir ou travar a recepção da bola
- Defesas orientados para a bola
- Corte linhas de passe às zonas de risco

Federação de Andebol de Portugal
Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Tendências

Não é permitido esperar! Há que provocar erros!

Procurar conduzir o atacante a espaços concretos para reduzir a incerteza.

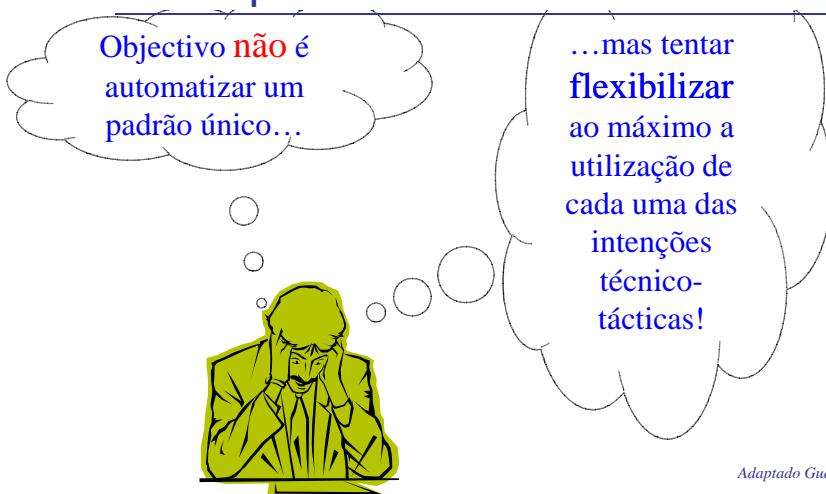
Assumir a necessidade de intervenções em profundidade, tanto sobre o portador da bola, como sobre a circulação da bola.

Adaptado Ávila (2005)

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Que tipo de exercícios?



Objectivo não é automatizar um padrão único...

...mas tentar flexibilizar ao máximo a utilização de cada uma das intenções técnico-tácticas!

Adaptado Guerrero (2005)

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Aprendizagem

Ampla disponibilidade motora

Relação entre intenções técnico-tácticas

Formas jogadas

Ataque / Defesa Desenvolvimento conjunto

Ambiente variável e próprio do jogo

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

DEFESA
Jogo 2X2 e 2X3

 Departamento Técnico FAP



Meios básicos de colaboração

- Função relação entre 2 jogadores
 - Troca de marcação
 - Deslizamento
- Função actividade defensiva
 - Defesa cruzamento
 - Defesa bloqueio
 - Colaboração com o guarda-redes



Obrigatório

Intervenções para trás após saídas em profundidade!

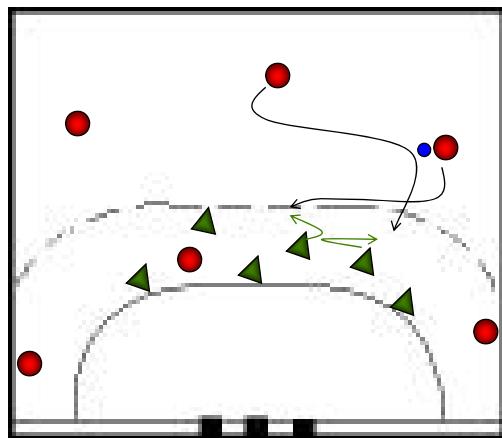
**Resolver situações de 2x2 com jogadores em diferentes linhas.
Marcação ao pivot é fundamental!**

**Ambiguidade defensiva!
Não existem soluções padrões de acordo com o que os atacantes fixam.**

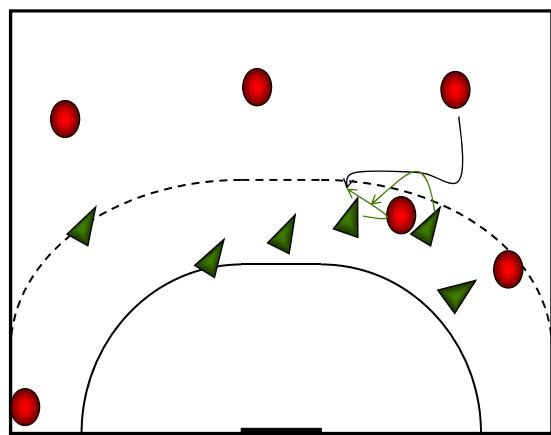
Adaptado Ávila (2005)



Troca de marcação em amplitude



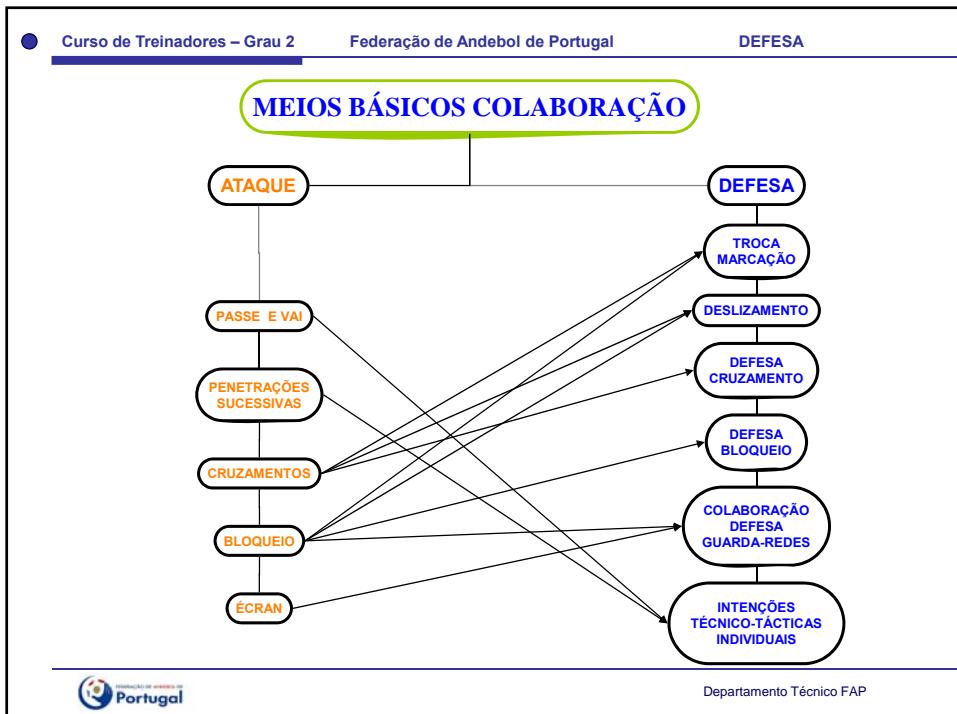
Troca de marcação em profundidade



● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Deslizamento

Departamento Técnico FAP





Intervir e controlar!



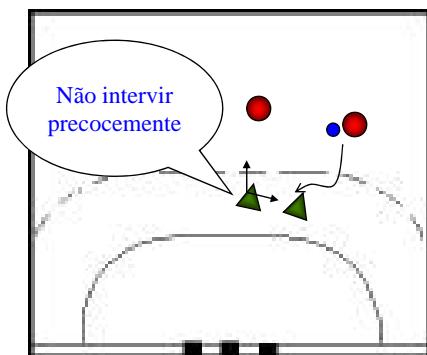
Base do jogo na defesa

- A base do jogo na defesa é **2x2**.
- Todos os defesas devem controlar o pivot com 1 braço e cortar a bola com a mão oposta
 - não deslocar lateralmente
- A defesa deve jogar sempre 3x2 ou 2x1, e quando muito 2x2.
- Defender em **frente do braço** e não ao corpo do jogador.
- Todos os movimentos dos defesas em triângulo.
 - Profundidade e amplitude

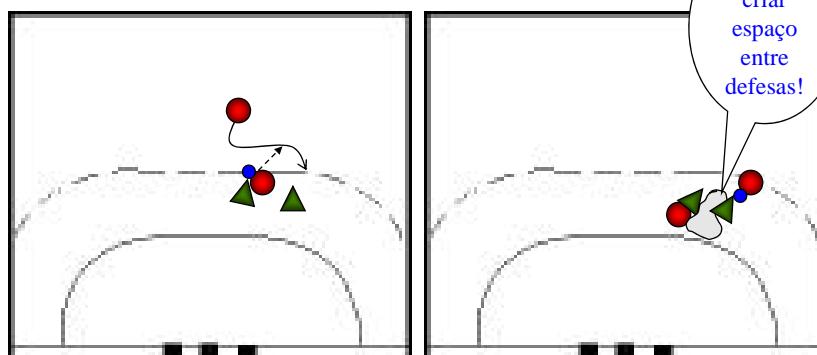




2x2 sem pivot



2x2 sem pivot

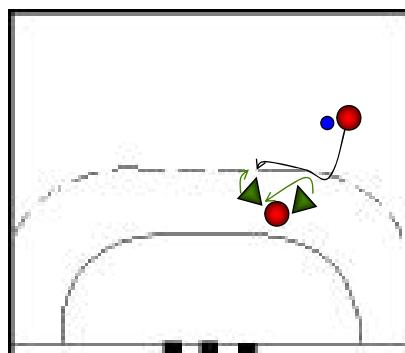
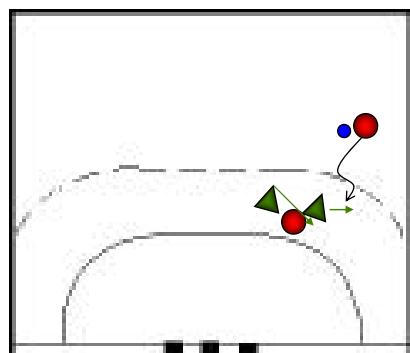




2x2...espaço livre entre....



2x2 com pivot





2x2 com pivot

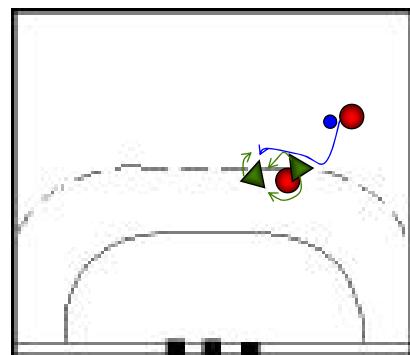


QuickTime™ and a
H.263 decompressor
are needed to see this picture.

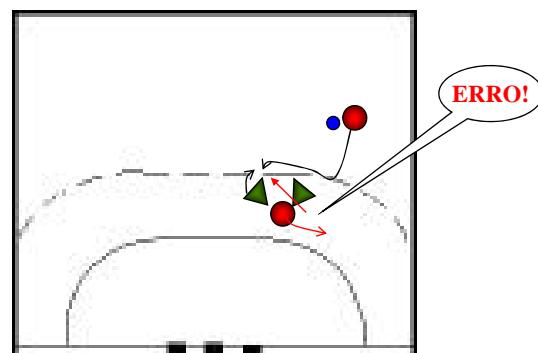




Defesa do bloqueio



2x2 com pivot



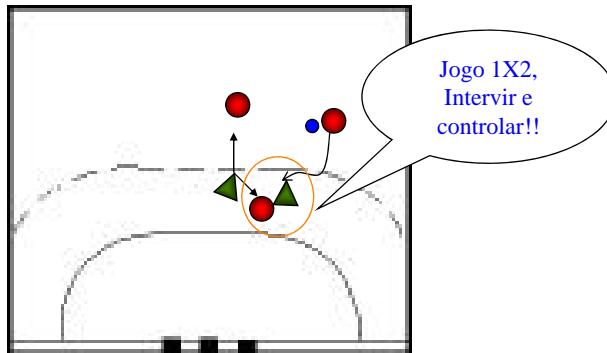
● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

QuickTime™ and a H.263 decompressor are needed to see this picture.

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Jogo 2x3



Jogo 1X2,
Intervir e
controlar!!

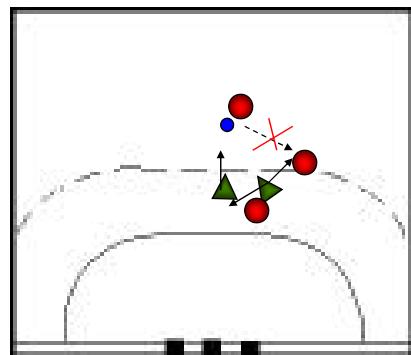
 Departamento Técnico FAP



Curso de Treinadores – Grau 2

Federação de Andebol de Portugal

DEFESA

2x3

Departamento Técnico FAP



Curso de Treinadores – Grau 2

Federação de Andebol de Portugal

DEFESA

2x2 / 2x3

Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

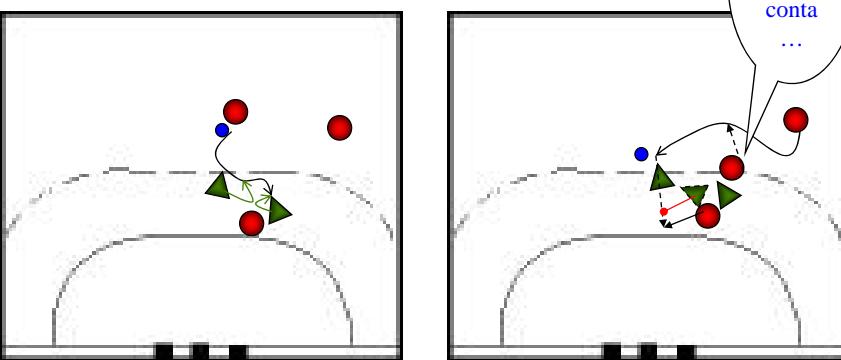
2x3



 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

2x3 com cruzamento



 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

QuickTime™ and a H.263 decompressor are needed to see this picture.

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Sistema defensivo 6:0



The four photographs show a defensive setup during a handball match. In each frame, six players from the red team are positioned to cover the five attacking players from the yellow team. The red team players are spread across the court, with some marking individual players and others covering the space between them. The yellow team players are shown in various stages of their attack, some with the ball and some without. The background shows the blue and orange floor of the indoor stadium and some spectators.

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Sistema defensivo 6:0



 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Sistema defensivo 6:0



 Departamento Técnico FAP



Sistema defensivo 6:0



QuickTime™ and a
H.263 decompressor
are needed to see this picture.



● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Sistema defensivo 5:1

Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Sistema defensivo 5:1

Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Inferioridade numérica



The sequence of four images illustrates a defensive strategy in handball known as 'inferioridade numérica' (numerical inferiority). In the first frame, a player in a red jersey is positioned near the goal, while several players in yellow jerseys are spread across the court. As the play progresses, the red team's numerical advantage is exploited; in the second frame, a yellow player is marked closely by two red players. By the third frame, the red team has increased their pressure, with three red players surrounding a yellow player. In the final frame, the red team's superior numbers allow them to apply intense marking and pressuring defense to the yellow team's attackers.

 Departamento Técnico FAP

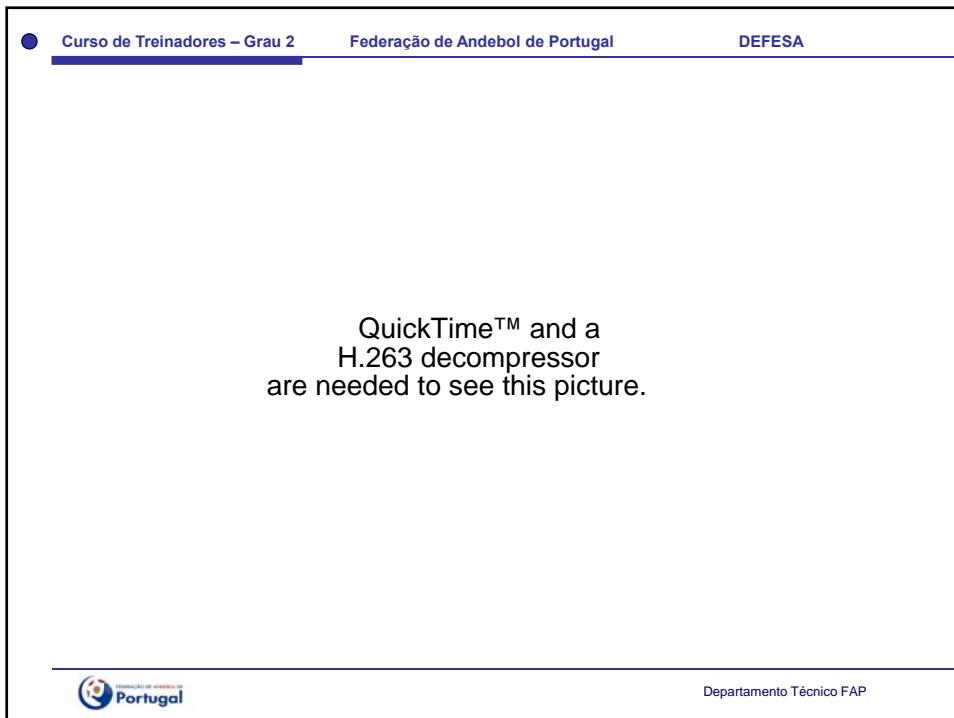
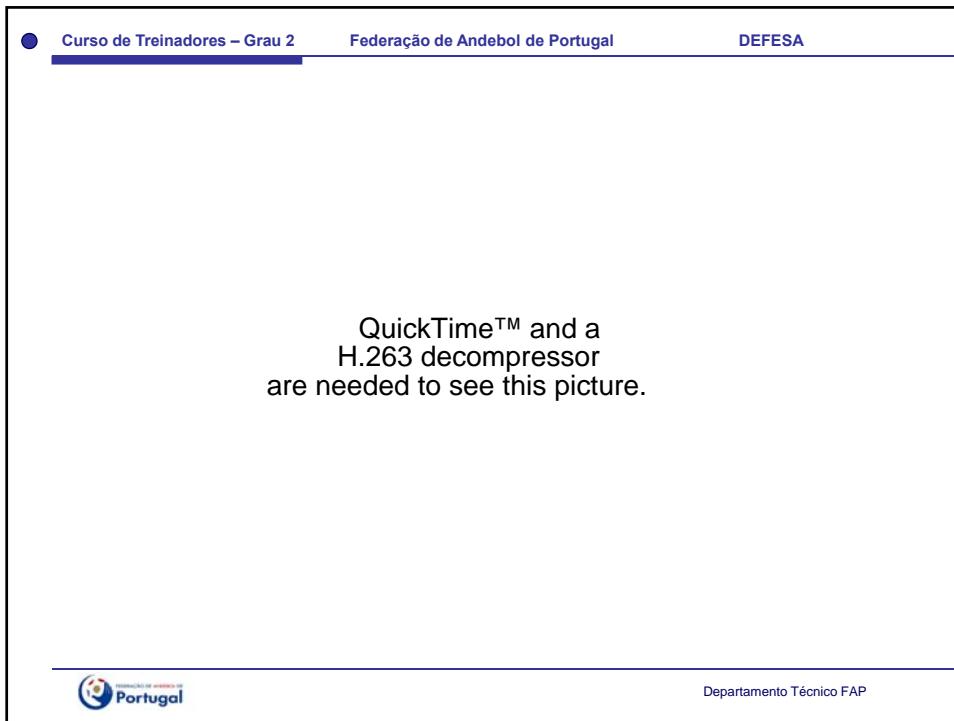
● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Inferioridade numérica



This sequence of four images shows a similar defensive scenario to the one above, demonstrating the concept of 'inferioridade numérica'. It depicts a situation where the red team, despite being numerically inferior, uses positional play and marking to effectively defend against the yellow team's offensive attempts. The progression from the first frame to the last shows the red team closing gaps and applying tight defense to limit the yellow team's options.

 Departamento Técnico FAP





6:0 Espanha



6:0 Grécia





Curso de Treinadores – Grau 2

Federação de Andebol de Portugal

DEFESA

5:1 Hungria



Departamento Técnico FAP



Curso de Treinadores – Grau 2

Federação de Andebol de Portugal

DEFESA

5:1 Islândia



Departamento Técnico FAP



5:1 França



Departamento Técnico FAP



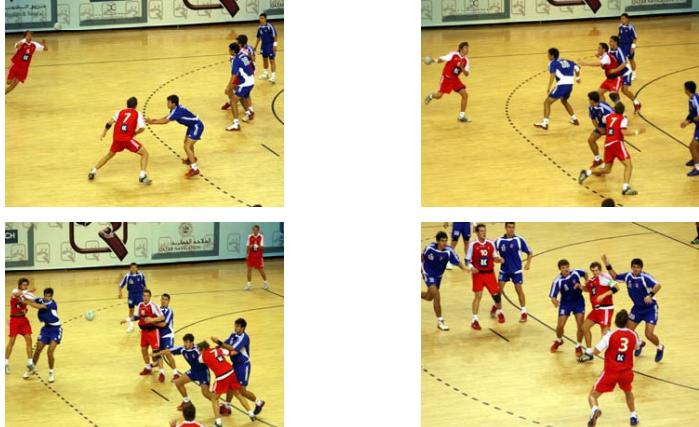
5:1 Eslovénia



Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Transformação 3:3/2:4



The sequence of four images illustrates a defensive maneuver in handball. In the first image, three players in red are positioned to defend against three players in blue. In the second image, one red player has moved to support another, creating a 2:4 defensive structure. The third image shows the red team maintaining this 2:4 formation. The fourth image shows the red team transitioning back to a 3:3 defense, with one red player moving forward to cover a gap.

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Jogo 3:3/2:4



The sequence of four images illustrates a game situation where a team transitions from a 3:3 defense to a 2:4 defense. The fourth image features a red arrow pointing to a specific player, with the word "ERRO!" written in red, indicating a mistake or foul during the transition.

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Jogo 3:3/2:4

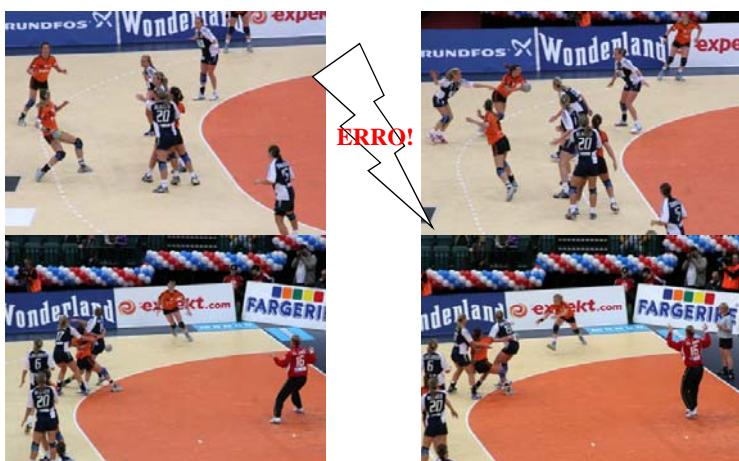


Departamento Técnico FAP



● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

Jogo 3:3/2:4



ERRO!

Departamento Técnico FAP





Quebrar ritmo e...timing!



Interromper ataque!



● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

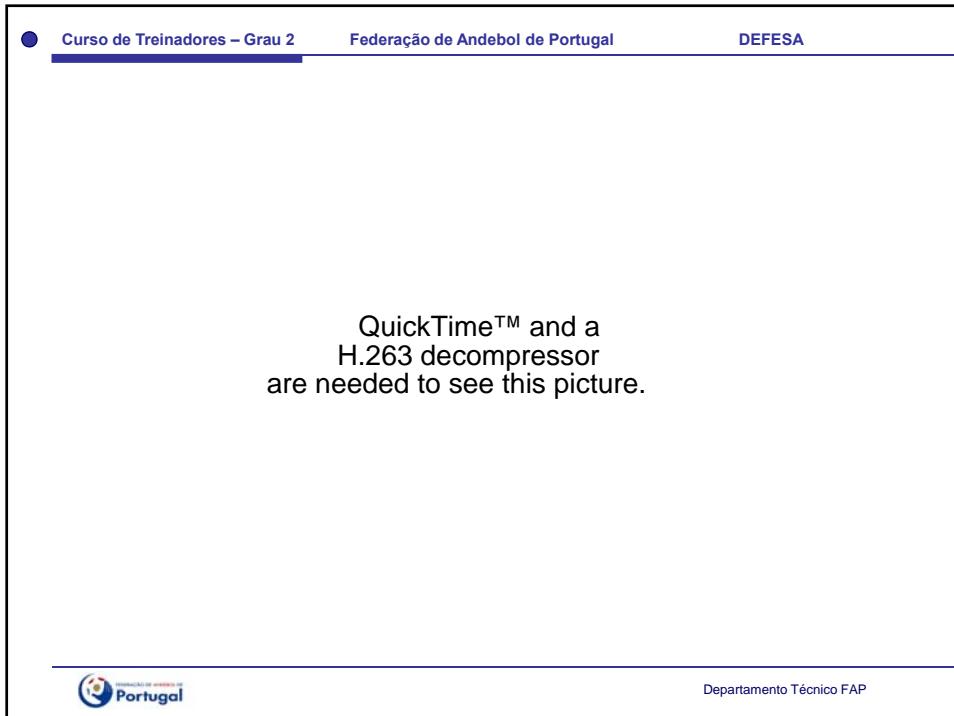
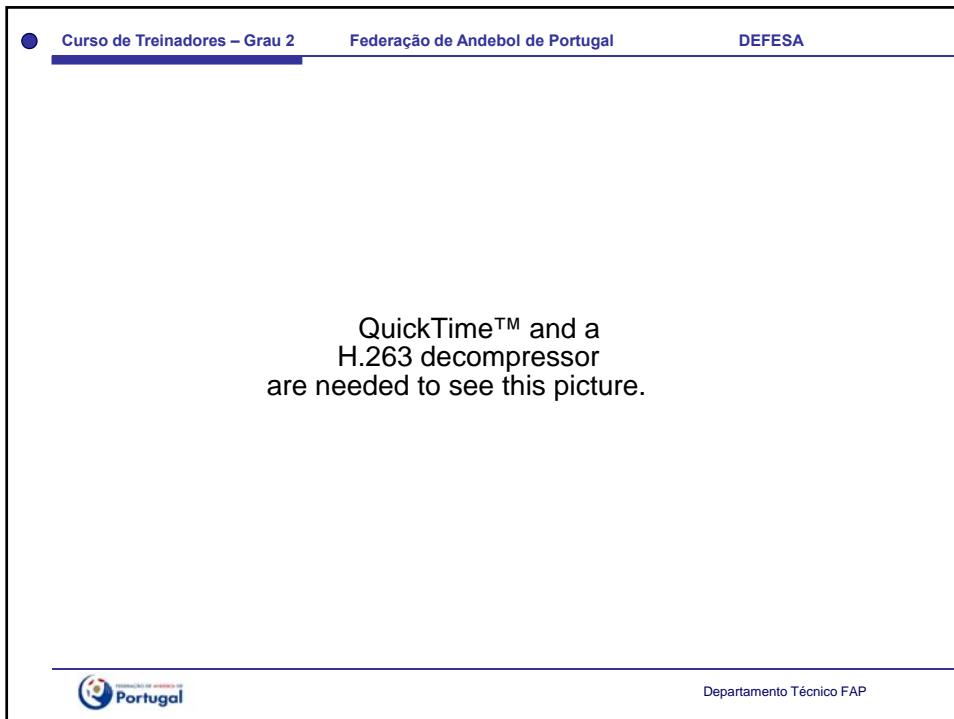
QuickTime™ and a
H.263 decompressor
are needed to see this picture.

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

QuickTime™ and a
H.263 decompressor
are needed to see this picture.

 Departamento Técnico FAP



● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

QuickTime™ and a
H.263 decompressor
are needed to see this picture.

 Departamento Técnico FAP

● Curso de Treinadores – Grau 2 Federação de Andebol de Portugal DEFESA

QuickTime™ and a
H.263 decompressor
are needed to see this picture.

 Departamento Técnico FAP



QuickTime™ and a
H.263 decompressor
are needed to see this picture.

