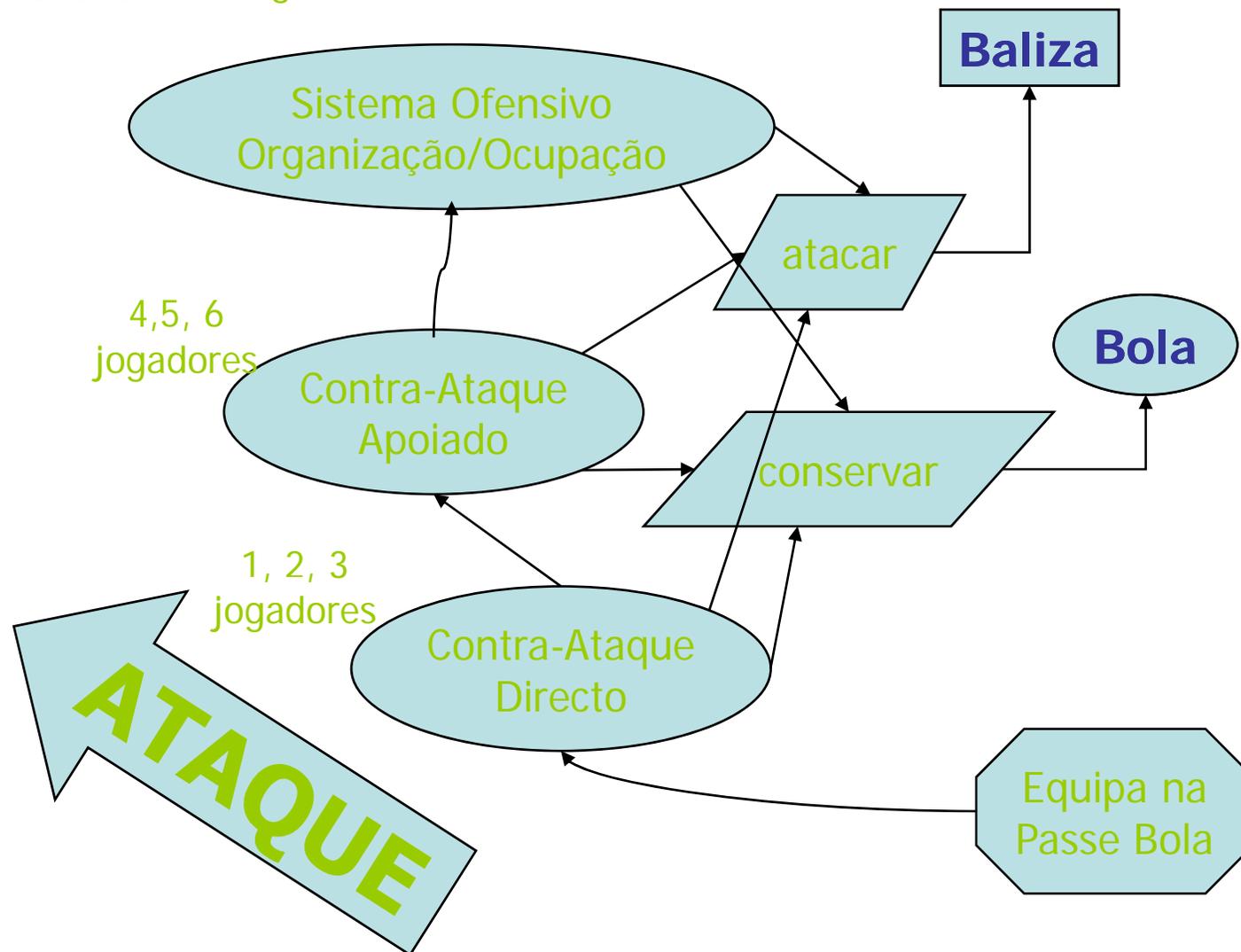


CONTRA-ATAQUE

CICLO DE JOGO

Jogo livre
Jogo dirigido
Jogo construído



O Andebol está mais rápido

- Ataques em poucos segundos
- Aumento dos *turn-overs* (*TO's*)
- Ataques iniciam-se com contra-ataque
- Ataque rápido é cada vez mais tentado
- Mais golos por jogo

Sibila (2003)

Porquê?

- Alterações às regras
- Melhores defesas
- Jogadores melhor preparados
 - Física, técnica, tática
- Exigências do público

Sibila (2003)



Tendências

- Contra-ataques rápidos e poderosos
- Não há tempo para combinações complicadas
- Defesas são tão rápidos como os atacantes
- Aprender a mover a bola antes que os defesas nos parem

Que fazer?

- Habituar-mo-nos a correr e a decidir
- Melhorar a velocidade de execução em todas as suas formas
- Manter uma ligação entre defesa e contra-ataque
- Melhorar os passes compridos
- Auto-pressão constante

TREINO

Contra-ataque

- Primeira fase do ataque
- Objectivo
 - Boa situação de golo muito rápida
- Em função do número de jogadores que participa no CA
 - Directo
 - Apoiado



Contra-ataque directo

- Duração entre 2-3 segundos
- Intervém 1-2 jogadores
- Entrada na posse da bola
 - Defesa do guarda-redes
 - Intercepção
- Recepção do passe no 1/2 campo adversário
- Finalização na zona central



Contra-ataque apoiado

- Não foi possível realizar CAD
- Objectivo
 - Conquistar SN rapidamente no 1/2 campo adversário
- Entrada na posse da bola
 - Perda da posse da bola por violação e/ou falta
- Primeiro passe na zona dos “nossos” 9 metros
- Perigos, mais erros  Treinar mais/melhor
 - Acções em corrida a alta velocidade
 - Decisões tomadas em corrida e com pressão do tempo



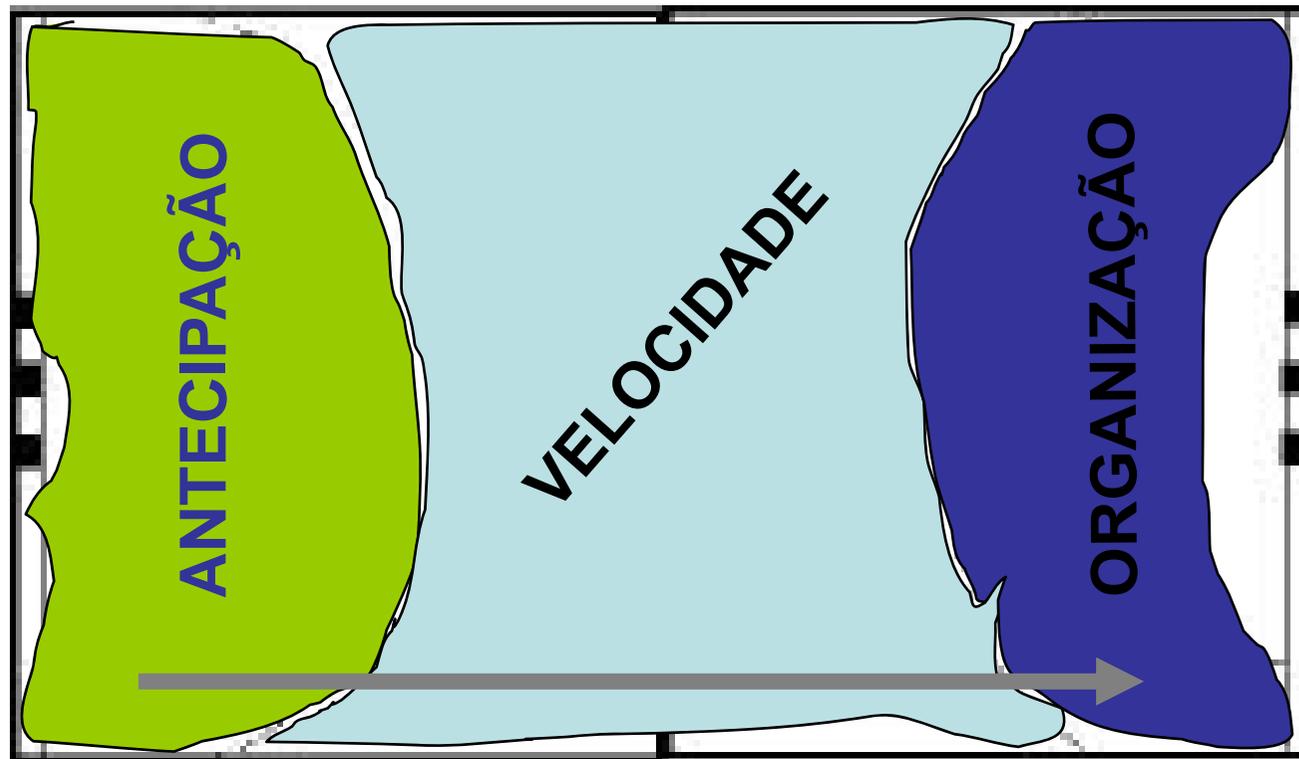
Fases

- Iniciação
 - Antecipação na
 - Conquista de zonas eficazes no campo contrário
 - Luta por “bolas” perdidas
- Desenvolvimento
 - Transporte rápido da bola, para uma zona eficaz
 - Estar em vantagem numérica ou posicional, quando a bola chega à zona eficaz
- Finalização
 - Explorar vantagem obtida
 - Interromper CA sem perder a posse da bola

Fases do contra-ataque



Fases do contra-ataque





Princípios

- Pontos de apoio
- Recepção em movimento
- No ataque sem bola não jogar na “sombra” da defesa
- Não correr na mesma linha de passe
- Não sofrer falta
- Evitar o drible
 - Passar é mais rápido
- Utilizar passes curtos
- Evitar passes em suspensão
- Evitar cruzamentos principalmente em sup. numérica
- Concretização na zona frontal

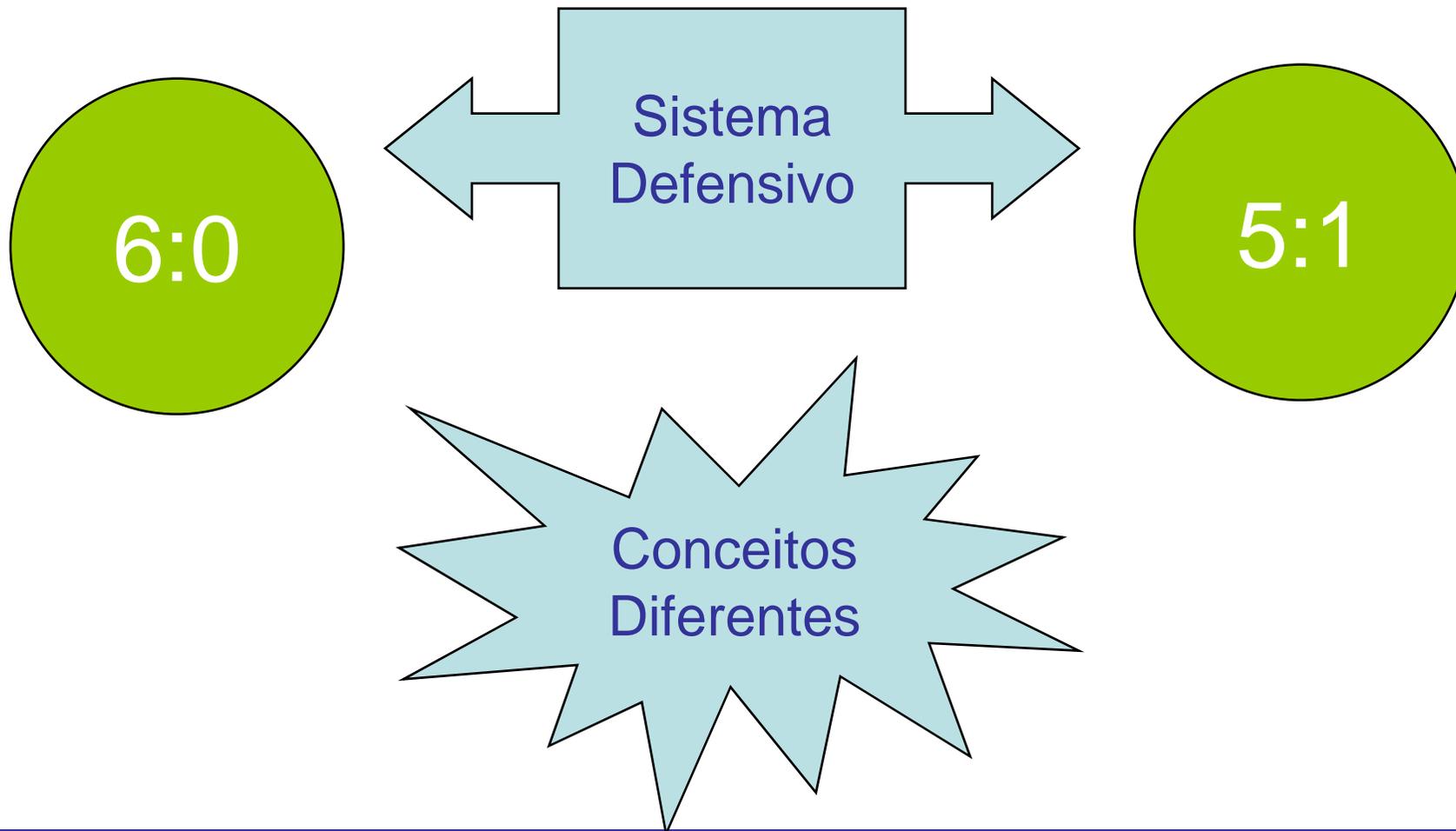
Ataque rápido

- Procura rentabilizar a instabilidade momentânea do sistema defensivo
- Circulação de bola rápida e agressiva
- Inversões no sentido de circulação da bola

Pontos críticos

- Velocidade recuperação bola
- Qualidade dos passes
- Atitude mental agressiva

Organização



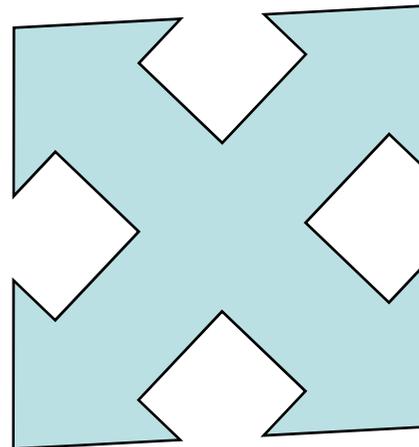
Ideias base



Finalização

Pressão
de um lado

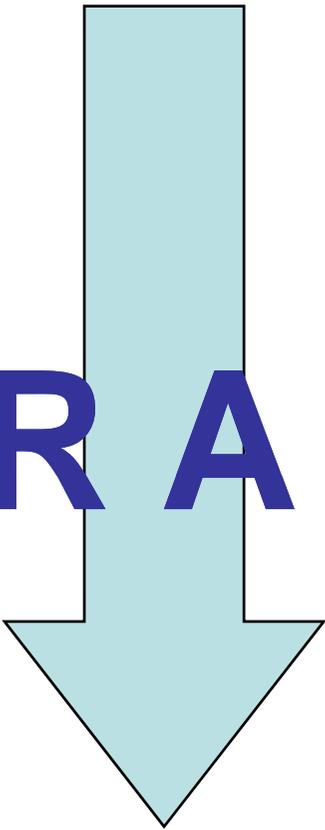
Cruzamentos
vários



Diferentes tipos
de corridas

Combinações
skills

EVITAR QUE A DEFESA ATINJA O SEU OBJETIVO



PARAR A BOLA

Soluções

Continuar o jogo de ataque

Ter ideias ou opções

Jogo colectivo - organização

NÃO PERDER A POSSE DE BOLA

POSSIBILIDADES

1 PIVOT

2 PIVOTS

RÁPIDO E SIMPLES



JOGADORES

RÁPIDOS

CONTROLO
E

VARIEDADE DE REMATE

***EQUIPA
PERIGOSA***

Estratégias

- Prevenir substituições defesa/ataque
- Atacar contra defesa não organizada
- Influenciar a velocidade do jogo
- Exercer pressão psicológica e física sobre o adversário
- Influenciar a tática ofensiva adversária



Melhor conceito?

- O mais eficaz
- Aquele que se adapta melhor às características dos nossos jogadores
- A melhor coordenação entre o sistema defensivo e o conceito de contra-ataque

Jogo / competição

- Utilizar dois ou mais conceitos de contra-ataque
- Função das características dos jogadores em campo
- Função dos adversários



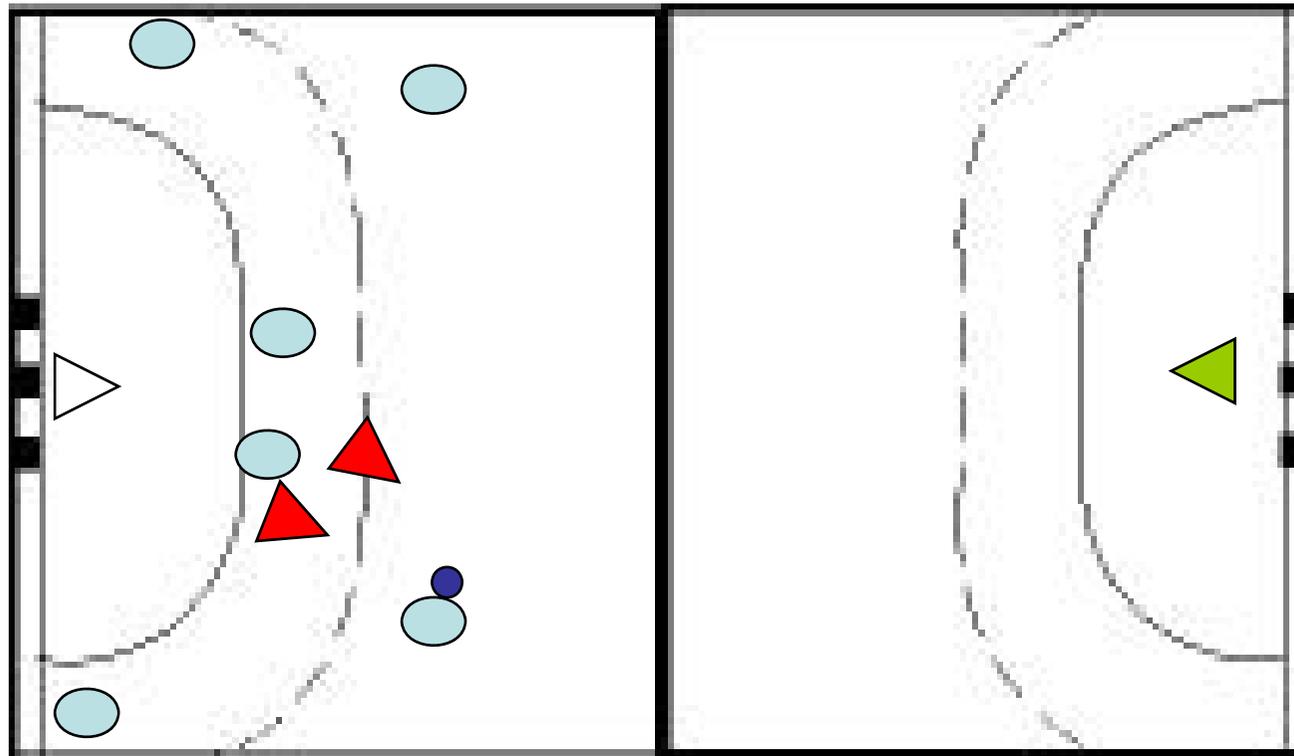


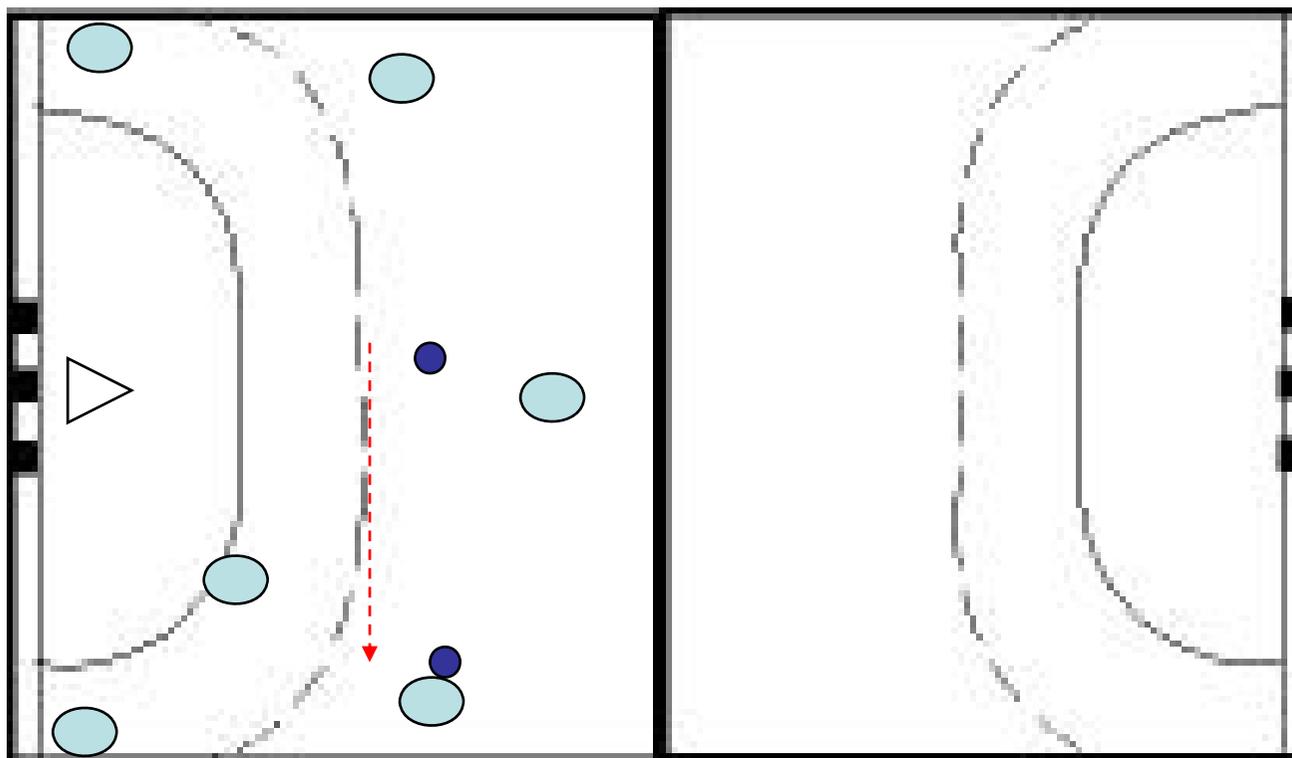


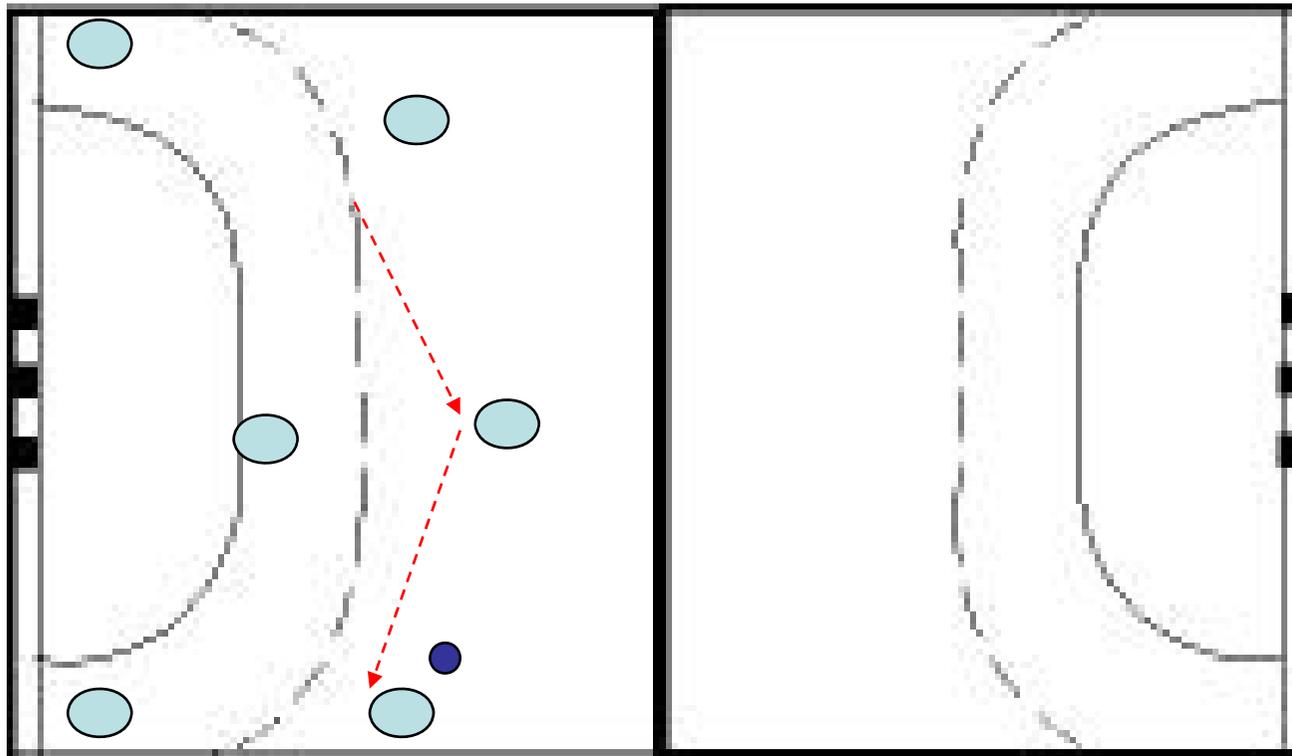












QuickTime™ and a
MPEG-4 Video decompressor
are needed to see this picture.