

O BLOQUEIO

Bloqueio

Pode ser intenção técnico-táctica individual
É um meio básico de colaboração

Objectivos

Interromper trajectórias dos defesas
Favorecer as trajectórias dos atacantes

Problema

Chegar no momento certo

Fases

Atacar o espaço livre ao lado do defensor

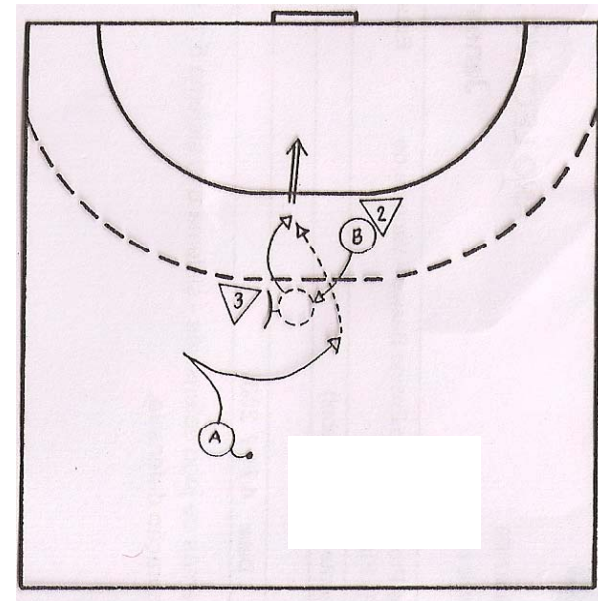
Procurar sempre o golo ou a penetração

Decidir

Penetrar

Passar ao bloqueador

Passar ao posto específico
adjacente



Fases II

Jogador que bloqueia não deve chegar cedo ao bloqueio

Da mesma forma, nunca deve perder de vista a bola

Beneficiário deve realizar uma trajectória muito próxima do jogador que bloqueia

Bloqueio não deve ser mantido

Quem bloqueia deve ocupar espaço livre por quem ajuda

Metodologia de treino

Fase de aprendizagem e mecanização das acções técnico-tácticas

Exercícios de mecanização do bloqueio sem adversários

Exercícios de ajuste espaço-temporal

Fase de análise

Exercícios com oponentes

Exercícios em diferentes postos específicos

Trabalho e análise das diferentes variantes em função do comportamento da defesa

Metodologia de treino

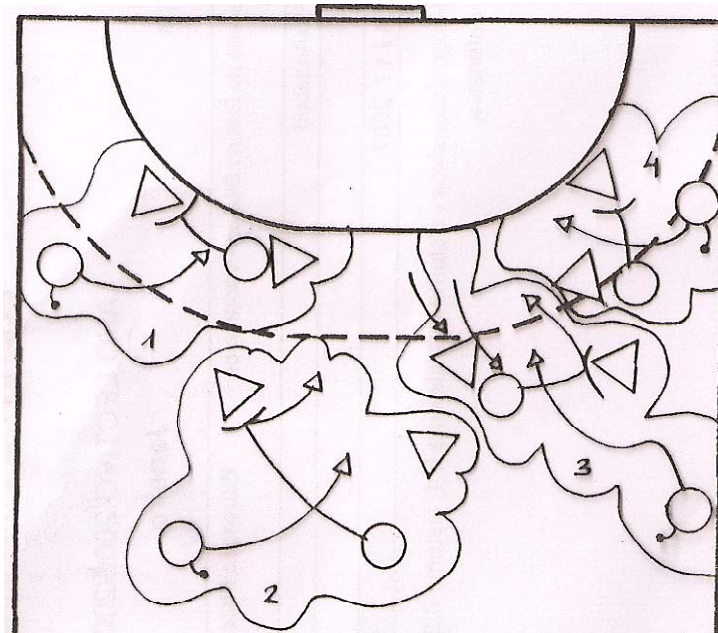
Fase de aperfeiçoamento

2x2 em profundidade

2x2 com 1 apoio

2x2 com jogo livre

Jogo real



Aspectos metodológicos

Atacante com bola procura sempre o golo ou a penetração antes de qualquer outra acção

Não iniciar com a ideia pré-definida de passe

Atacar sempre com mudança de direcção

O passe sempre tenso e protegido

O bloqueador não ficará atrás da defesa uma vez realizado o bloqueio