

# TÁCTICA COLECTIVA

# (GRAU 1 – TÁCTICA INDIVIDUAL) FUNÇÃO DO TREINADOR



PROCURAR E DETERMINAR O  
EXERCÍCIO ÓPTIMO PARA CADA  
SITUAÇÃO A TREINAR

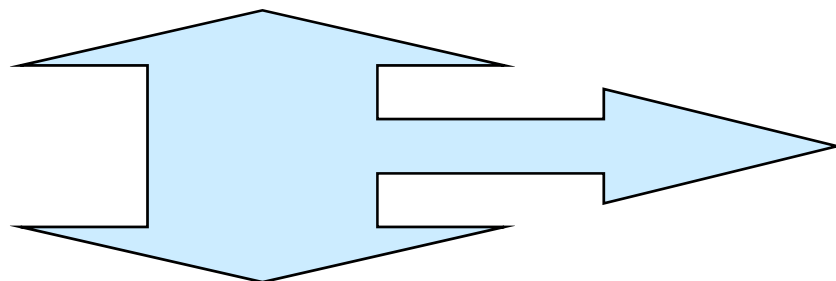
NO SENTIDO DE ELEVAR O  
RENDIMENTO DESPORTIVO, DEVE  
ASSENTAR EM DUAS  
**CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTAIS**

A exigência de um exercício específico determina sempre uma resposta específica



Ex: o treino de 1x1 melhora a capacidade de finta e de remate do atacante.

**ESPECIFICIDADE**



**IDENTIDADE**

**EXERCÍCIO  
ÓPTIMO**

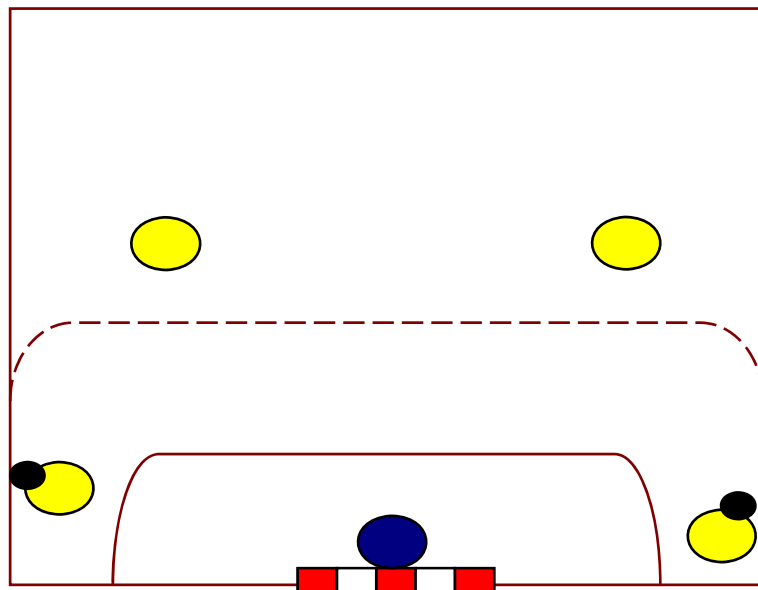
A estrutura de um exercício deve estar adequada à lógica da modalidade em prática



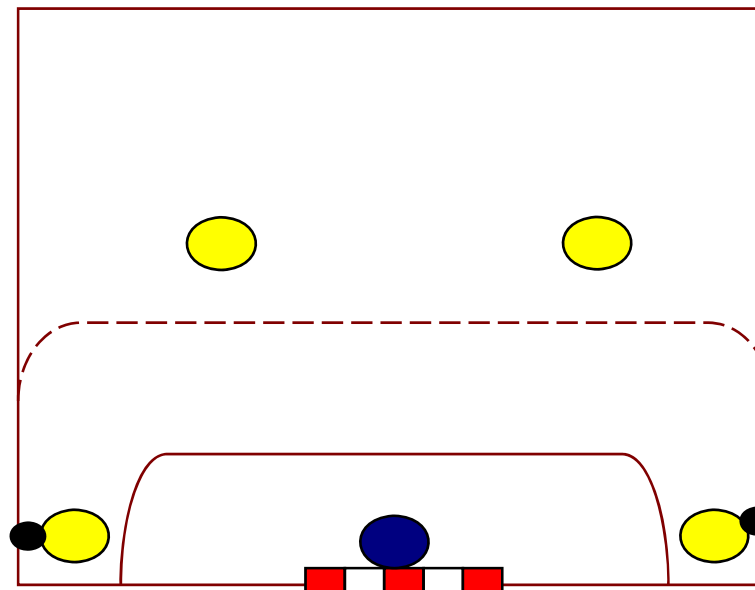
Ex: se no jogo posso atacar com diferentes trajectórias, o exercício de treino deve prever essa situação.

- Tomámos como exemplo um exercício de remate, que permite melhorar a capacidade de remate (**ESPECIFICIDADE**), mas que deve ser executado com diferentes trajectórias, uma vez que se prevê que tal aconteça durante o jogo (**IDENTIDADE**).
- Percebemos ainda que devemos aumentar a **COMPLEXIDADE** da resolução de tarefas no treino, sempre de acordo com aquilo que prevemos que possa vir a acontecer no jogo.

## EXERCÍCIO DE REMATE - TÉCNICA

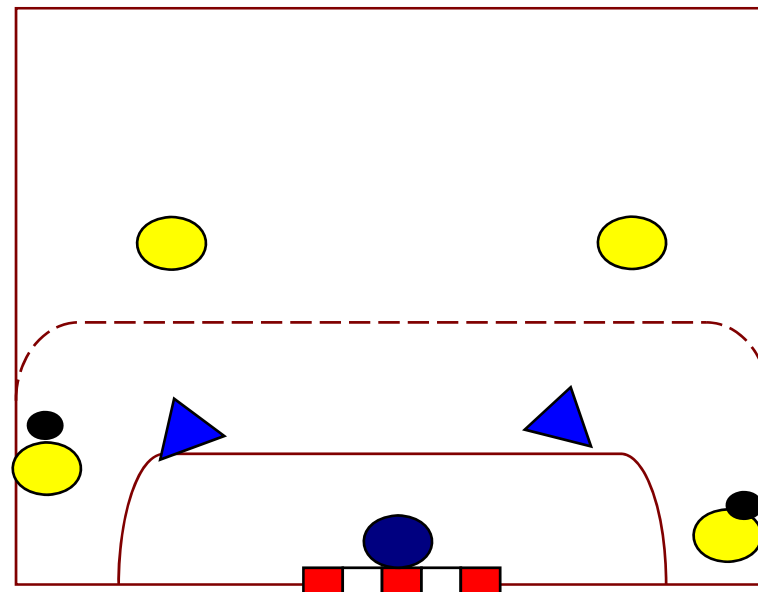


**1x0 – Passe do ponta ao lateral e remate (ESPECIFICIDADE).**



**1x0 – Igual mas o lateral também remata quando recebe do outro lateral (IDENTIDADE).**

## EXERCÍCIO DE REMATE - TÉCNICA



**1x1 – Passe do ponta ao lateral e remate com oposição (COMPLEXIDADE). De seguida igual mas com a bola a vir do lateral contrário.**

- Constatámos ainda que, tal como acontece em outros jogos desportivos colectivos, o Andebol tem como característica fundamental o facto de a ocorrência de situações se manifestar de forma não linear, ou seja, durante o jogo muitas acções surgem de forma aleatória sendo difíceis de prever.
- Podemos associar o carácter imprevisível da modalidade ao facto de quase todas as tarefas serem abertas e, em muitos casos, com grande número de variáveis a levar em consideração.

- Nesse sentido, torna-se fundamental que o praticante de Andebol esteja constantemente preparado para decidir sobre qual o gesto técnico a utilizar para resolver uma determinada situação e em que momento deve ser executado esse gesto. Tal implica uma elevada e permanente intensidade de concentração.
- Surge então o conceito de **TÁCTICA INDIVIDUAL**, que assenta em 3 aspectos fundamentais.



# TÁCTICA INDIVIDUAL

- ➔ Estar no jogo é estar a pensar e a tomar decisões.
- ➔ Situações que pretendemos melhorar devem surgir e ser repetidas muitas vezes durante o processo de treino, mas com qualidade.
- ➔ Exercício deve ser um mecanismo aberto, deve ter um carácter aleatório, imprevisível.

**TREINO**



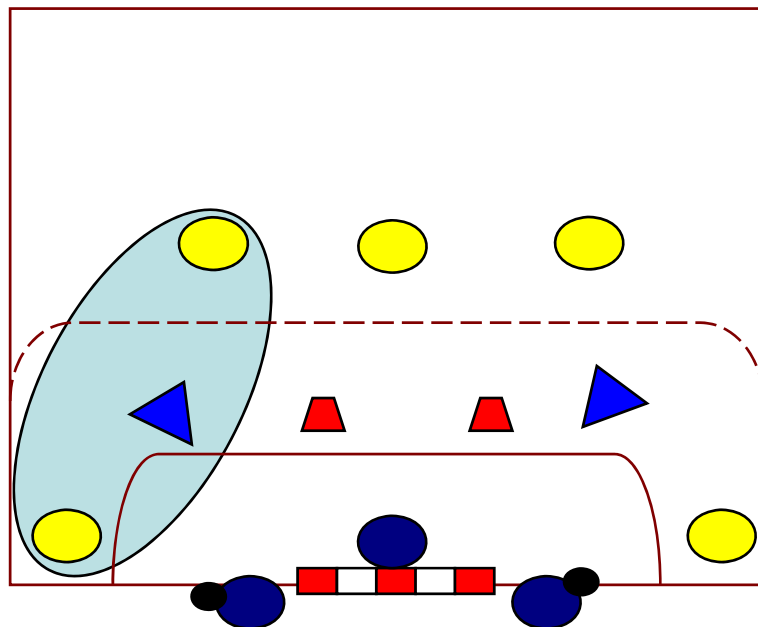
- **TOMAR DECISÕES;**
- **REPETIR SITUAÇÕES;**
- **IMPREVISIBILIDADE.**

- Apesar do carácter aleatório e imprevisível das acções do jogo de Andebol, existem padrões de comportamento dessas acções que se repetem, o que leva a que exista alguma regularidade organizacional. Assim, quando criamos exercícios de treino, devemos fomentar o aparecimento desses comportamentos, sem no entanto condicionar as tomadas de decisão dos executantes.
- Sabemos o quão importante é a repetição da execução dos diferentes gestos para a aprendizagem e aperfeiçoamento dos mesmos. No entanto, quando realizamos um exercício de treino, para além da preocupação com o número de repetições de um gesto, o atleta deve ser levado a ter de decidir sobre qual o gesto a utilizar para resolver uma situação e quando o utilizar.

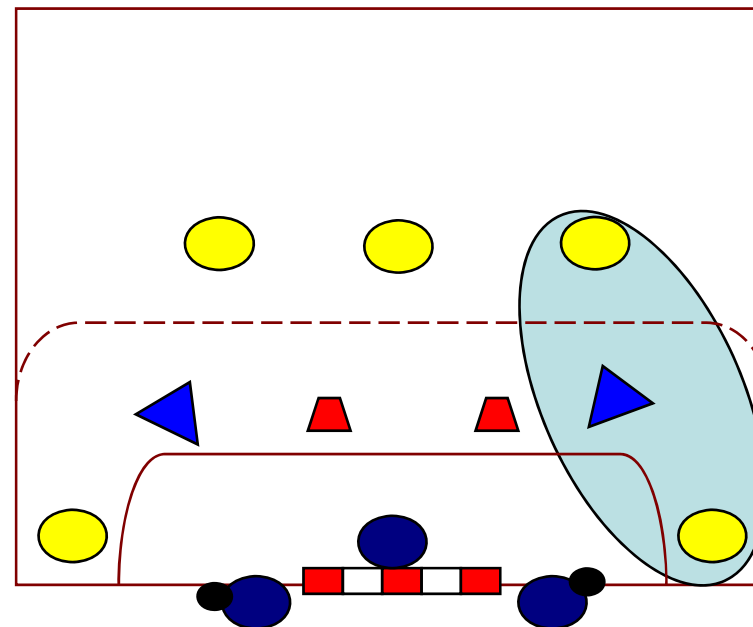
- Surge então a necessidade de utilizar exercícios de 2x1, 2x2, 3x2, etc., em que os atletas, para além de repetirem muitas vezes os diferentes gestos, têm de decidir sobre qual o gesto a utilizar para terem sucesso na resolução do exercício.
- Ao contrário dos exemplos anteriores, nestas circunstâncias o atleta não sabe antecipadamente se vai rematar, passar ou fintar (por exemplo). Ele tem de pensar e decidir no momento, tal como acontece muitas vezes durante o jogo.

Estes exercícios de táctica individual e de grupo são normalmente representativos daquilo que é um jogo de Andebol, com **TAREFAS ABERTAS, IMPREVISÍVEL.**

## EXERCÍCIOS DE TREINO - TÁCTICA

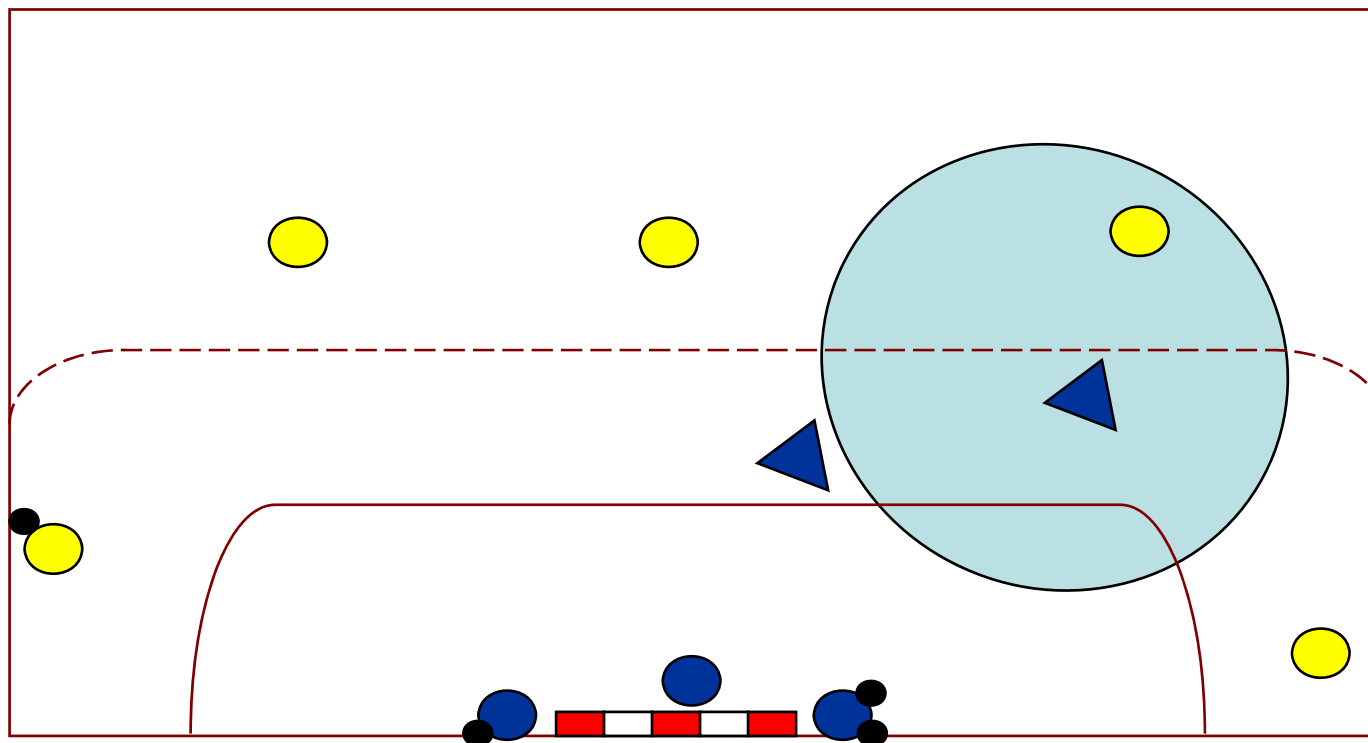


**2x1 – Passe do GR ao central que entra com bola e passa ao lateral; este faz passe ao lado contrário (lateral ou ponta) para 2x1.**



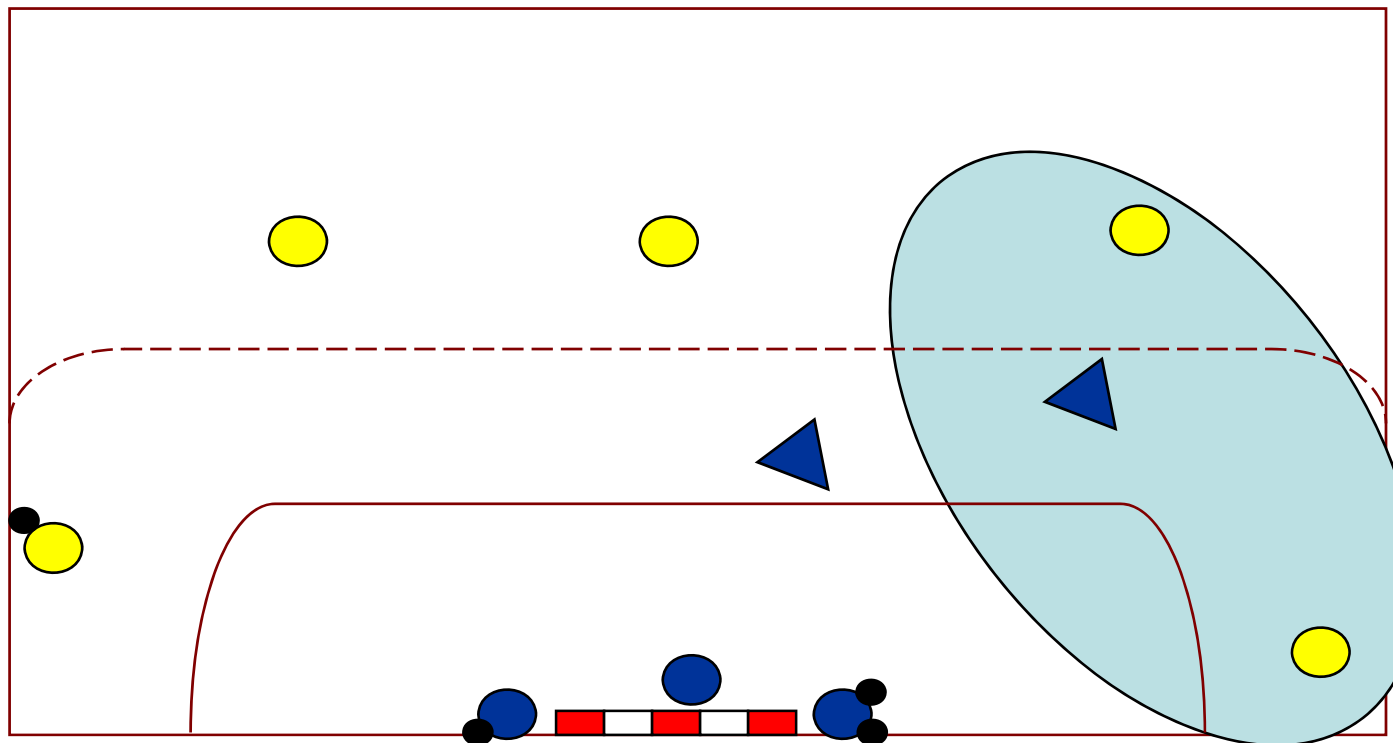
**2x1 – Passe do GR ao central e este ao lateral para 2x1 (LATERAL TEM DE DECIDIR); central pode passar directo ao ponta (DEFESA TEM DE DECIDIR).**

## “2X2” – IDENTIDADE E TOMADA DE DECISÃO



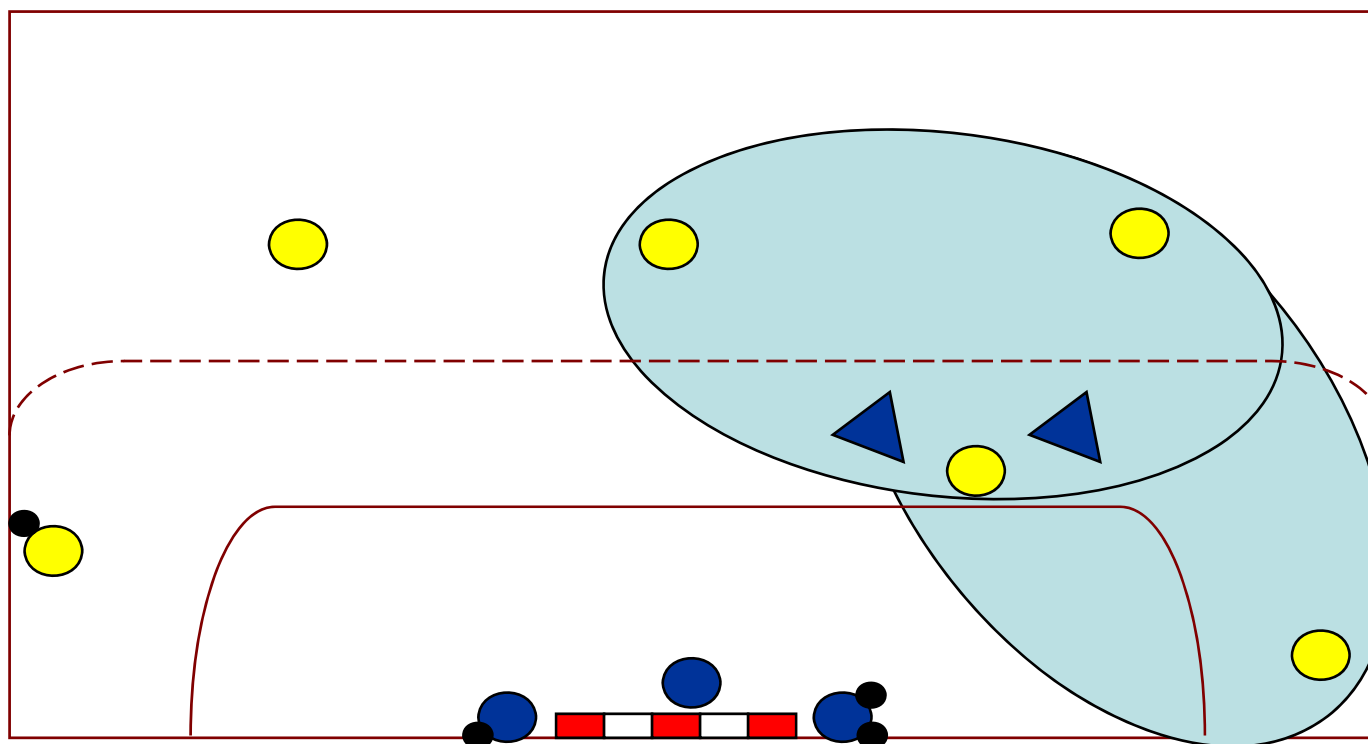
**Central entra e passa ao lateral, 2x2. De seguida, passe do lateral contrário. De seguida, passe do ponta. Tal como acontece no jogo, lateral tem de atacar recebendo a bola de jogadores em diferentes posições (IDENTIDADE) e tem de TOMAR DECISÕES (Passar? Fintar? Rematar?).**

## “3X2” – IDENTIDADE E TOMADA DE DECISÃO



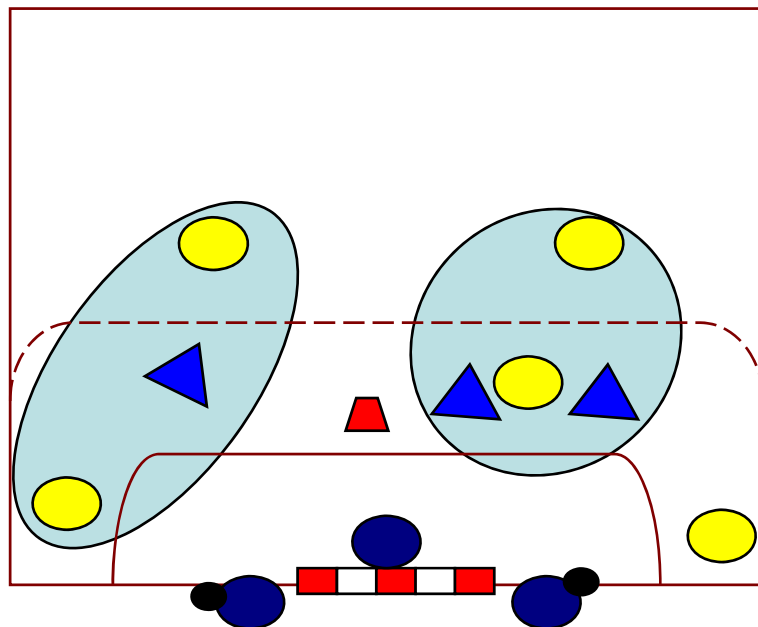
**Passa GR ao central que entra com bola e passa ao lateral, 3x2 com ponta. De seguida, passe do lateral contrário. De seguida, passe do ponta do mesmo lado. Igual ao exercício anterior mas grau de dificuldade mais elevado para os defesas.**

## “3X2” – IDENTIDADE E TOMADA DE DECISÃO

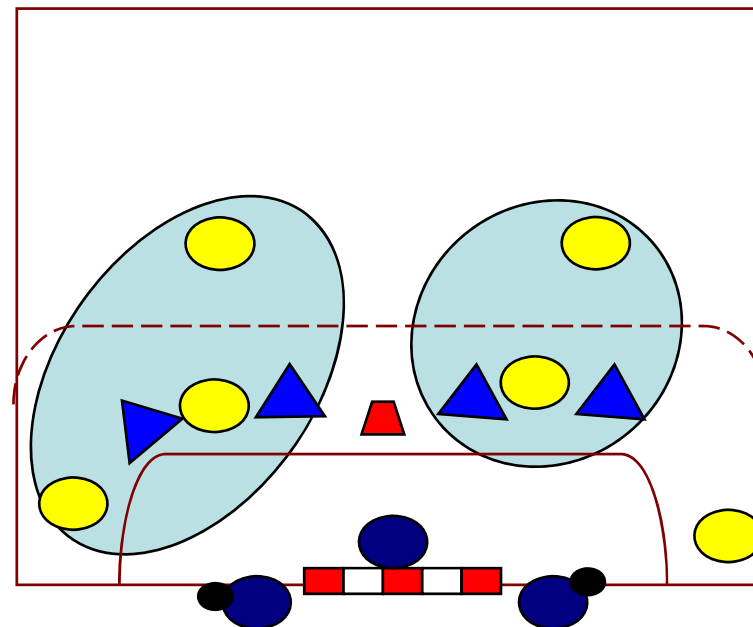


**(SEQUÊNCIA 3 ACÇÕES) - Passe GR ao central, “Poste” para o lateral, 3x2 com central. De seguida, passe do lateral contrário, 3x2 com central (com cruzamento). De seguida, passe do ponta do mesmo lado, 3x2 com ponta.**

## “INTEGRAR DIFERENTES EXERCÍCIOS”



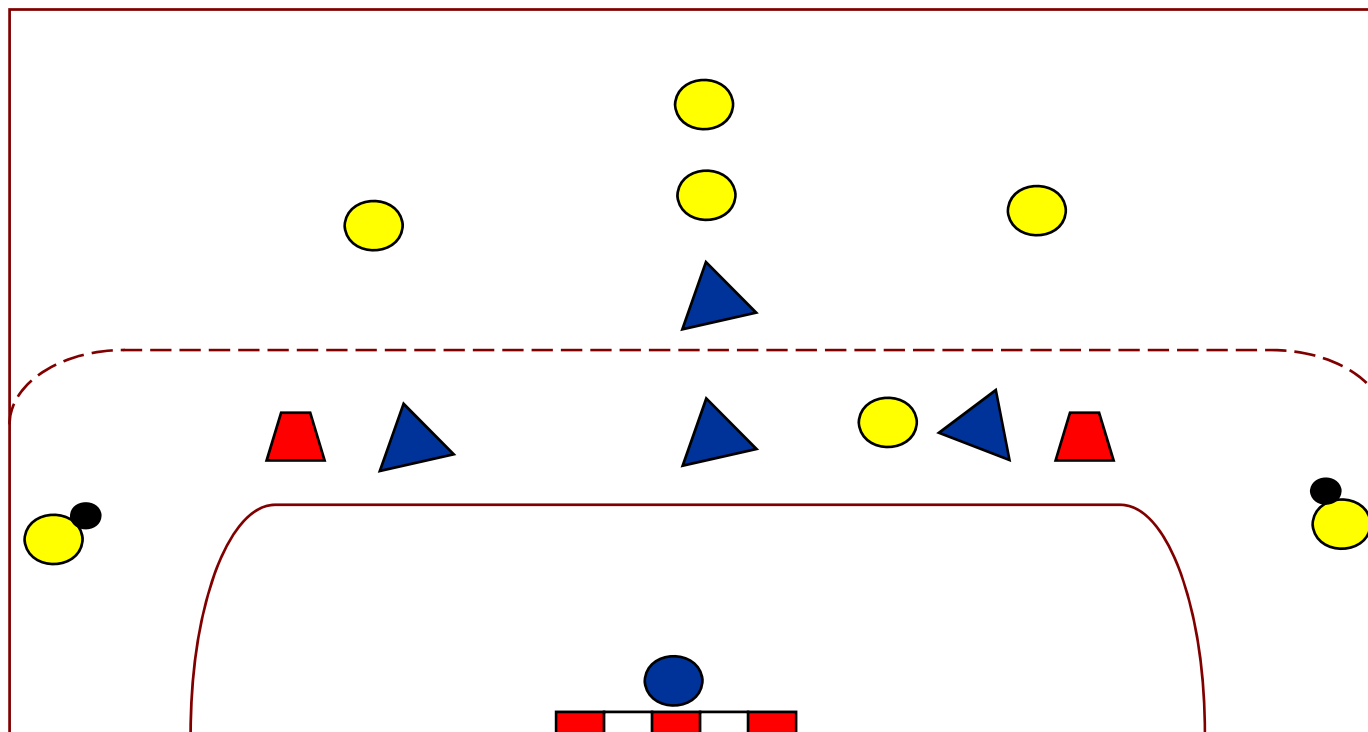
**2x2 e 2x1 – Passe do ponta ao lateral e 2x2 com o pivot. Se não consegue finalizar, passe ao lado contrário e 2x1 (lateral e ponta). Executar também com bola a vir do lateral.**



**2x2 e 3x2 – Igual ao anterior mas 3x2 do lado contrário. Executar da esquerda para a direita e vice-versa.**

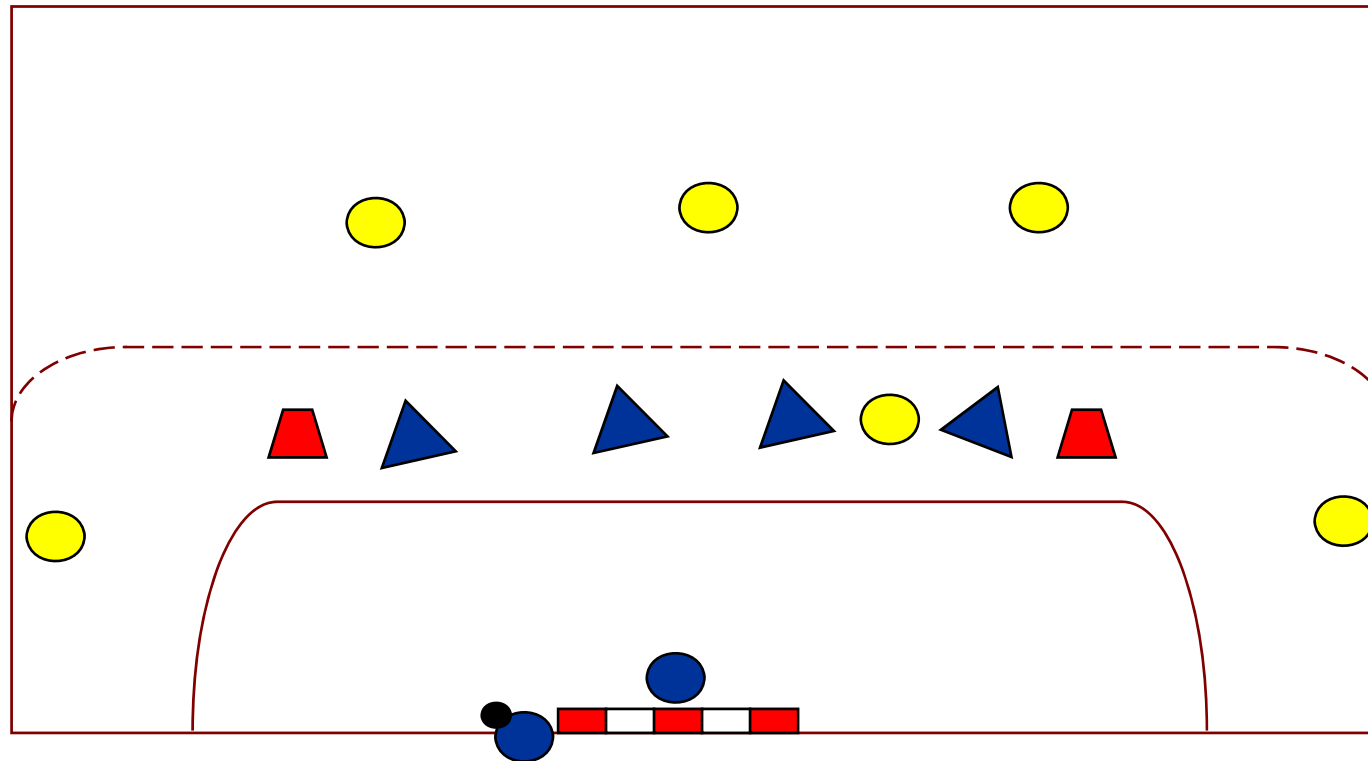


## TOMADA DE DECISÃO - DEFESA



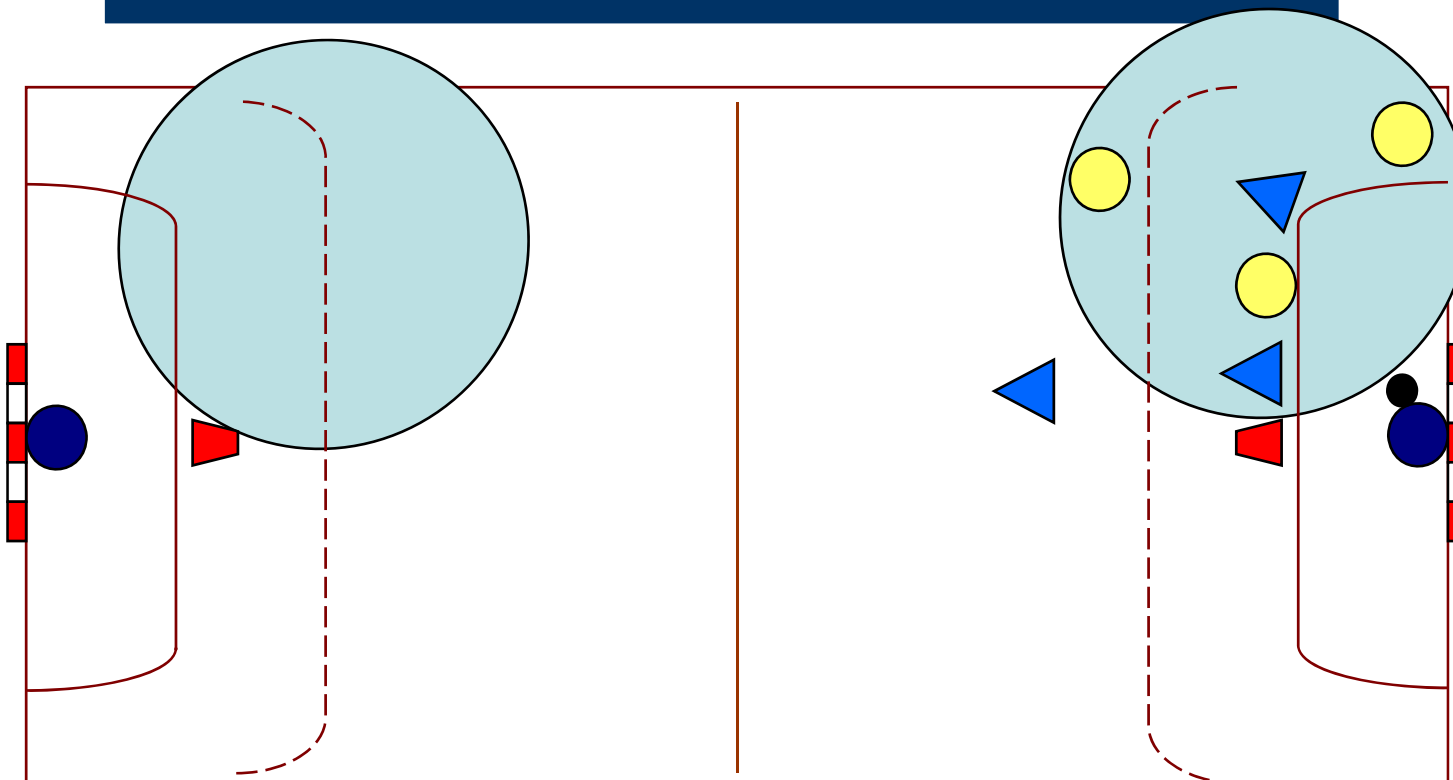
**4x4 e 5x4 – Na zona central, entradas constantes do central a 2º pivot e diferentes soluções (dois centrais). Alternar com 4x4 (motivar).**

## TOMADA DE DECISÃO - DEFESA



**4x4 e 5x4 – Na zona central, entradas constantes do ponta a 2º pivot e diferentes soluções. Alternar com 4x4 (motivar).**

## “3x2” – DIFERENTES FASES DO JOGO



**3x2 com pivot e ponta (jogo normal, central serve de apoio). Após remate ou perda de bola, contra-ataque (central e 2 defesas) e recuperação de 2 atacantes (lateral e ponta, pivot não recupera). JOGO NÃO TERMINA APÓS O ATAQUE. Assim, há que integrar diferentes fases do jogo.**

- Concluimos assim que a selecção do exercício de treino óptimo para resolver uma determinada situação no jogo de Andebol, assenta em três conceitos fundamentais:

➔ **ESPECIFICIDADE;**

➔ **IDENTIDADE;**

➔ **TOMADA de DECISÃO.**

- No entanto, o processo de treino não se esgota nestes conceitos. No jogo de Andebol, existem padrões de comportamento que podem ser definidos pelo treinador, naquilo que designamos por princípios de jogo ou **TÁCTICA COLECTIVA** e que vão dar corpo ao **MODELO de JOGO**.
- Assim, as diferentes situações de jogo a treinar devem respeitar a intencionalidade em relação ao modelo de jogo, independentemente do número de jogadores, do espaço a utilizar e da complexidade da acção. Cada exercício deve ser representativo da especificidade do jogo da equipa.

# TÁCTICA INDIVIDUAL e MODELO de JOGO

- ➔ Estar no jogo é estar a pensar e a tomar decisões.
- ➔ Situações a melhorar devem surgir e ser repetidas muitas vezes durante o processo de treino, com **intencionalidade do exercício de treino em relação ao modelo de jogo.**
- ➔ Exercício deve ter um carácter imprevisível, mas ao mesmo tempo **respeitando os princípios do modelo de jogo.**

# MODELO DE JOGO

Complexo de referências colectivas e individuais que correspondem aos princípios de jogo concebidos pelo treinador. Respeito sistemático por um conjunto de valores ou princípios (**TÁCTICA**), que dão corpo ao modelo.

**TÁCTICA COLECTIVA** - Conjunto de acções pré definidas de colaboração entre jogadores, que dão corpo ao Modelo de Jogo.

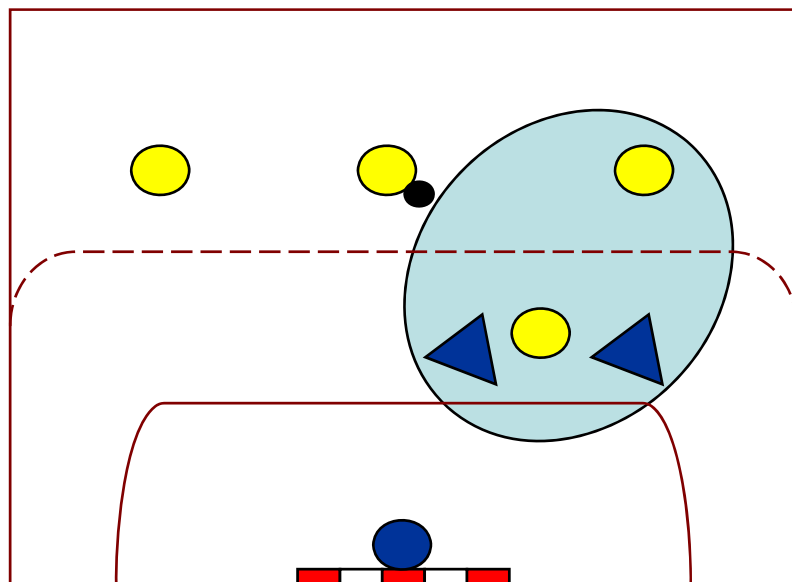
**ESTRATÉGIA** - Plano elaborado para cada jogo (TÁCTICA), atendendo às suas especificidades.

**SISTEMA de JOGO** - Base colectiva que estrutura o Modelo de Jogo. Podemos ter o mesmo sistema de jogo e modelos diferentes.

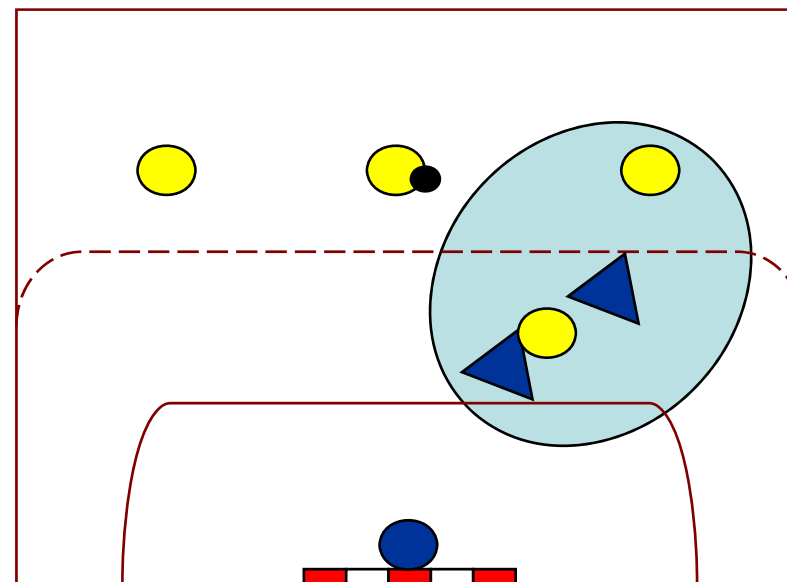


**SISTEMA DE JOGO** – No Andebol, normalmente utiliza-se este conceito na defesa (sistemas 6:0, 5:1, 3:2:1, etc.).

**Ex:** Sistema defensivo 6:0 pode ser com e sem ajudas  
**(O MESMO SISTEMA, DIFERENTES MODELOS).**



**(6:0 COM AJUDA) - Se lateral ataca para dentro, sai o 3º defesa (central); se ataca para fora, sai o 2º defesa (lateral).**



**(6:0 SEM AJUDA) - Quer o lateral ataque para dentro ou para fora, sai sempre o 2º defesa (lateral).**

## CONCEPÇÃO DO MODELO

→ **Análise dos Jogadores**

→ **Análise das Equipas**

→ **Tendências da Modalidade**

→ **Concepção do Treinador**

**EQUIPA** →

**“A Equipa que desejo é aquela em que, num determinado momento, todos os jogadores pensam**

# MODELO DE JOGO CONTRA-ATAQUE

Quem sai?

Quem ressalta?

Quem conduz?

Que trajectórias?

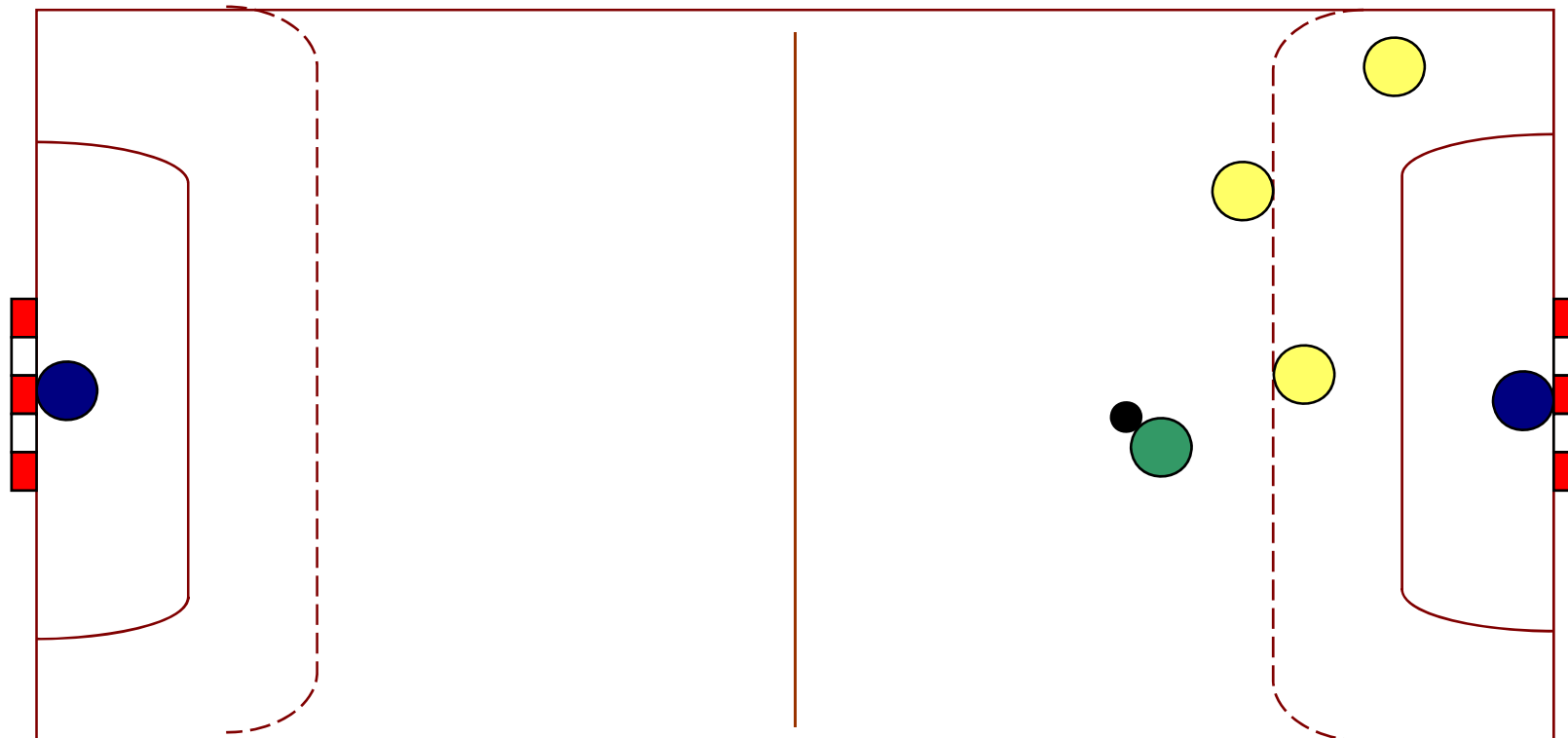
A quem passar?

Quando substituir?

Que continuidade?

Que equilíbrio no ataque continuado?

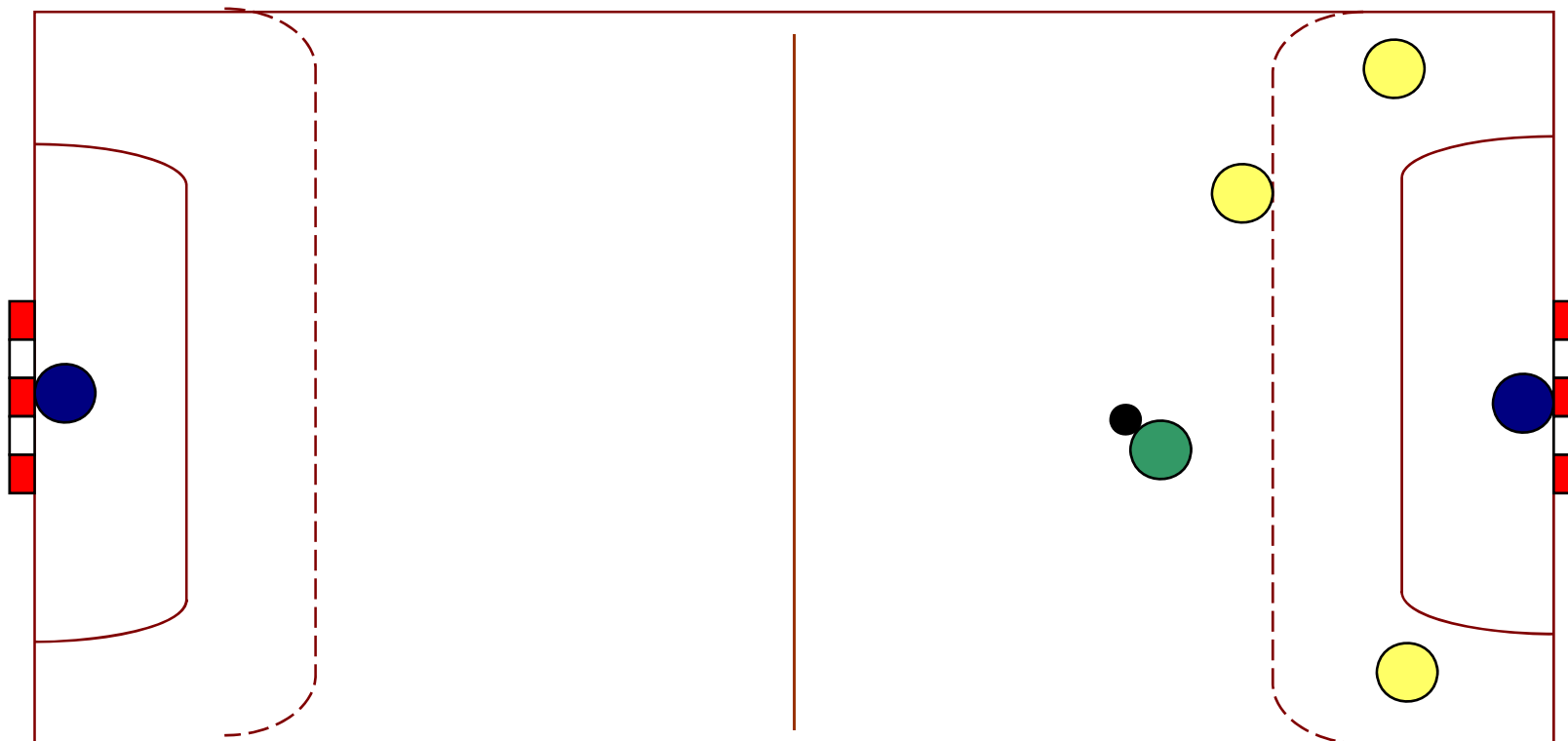
# CONTRA-ATAQUE – EXEMPLO 1



## MODELO DE JOGO

- Pontas correm nas pontas e só recebem para finalizar;
- Central e laterais conduzem o contra-ataque;
- Central/defesa avançado sobe para pivot (ataque com 1 pivot).

## CONTRA-ATAQUE – EXEMPLO 2



### MODELO DE JOGO

- Ponta direita corre na ponta e só recebe para finalizar;
- Ponta esquerda recebe o primeiro passe e conduz contra-ataque com os laterais;
- Centrais/defesa avançado sobem para pivots (ataque 3:3 com 2 pivots).

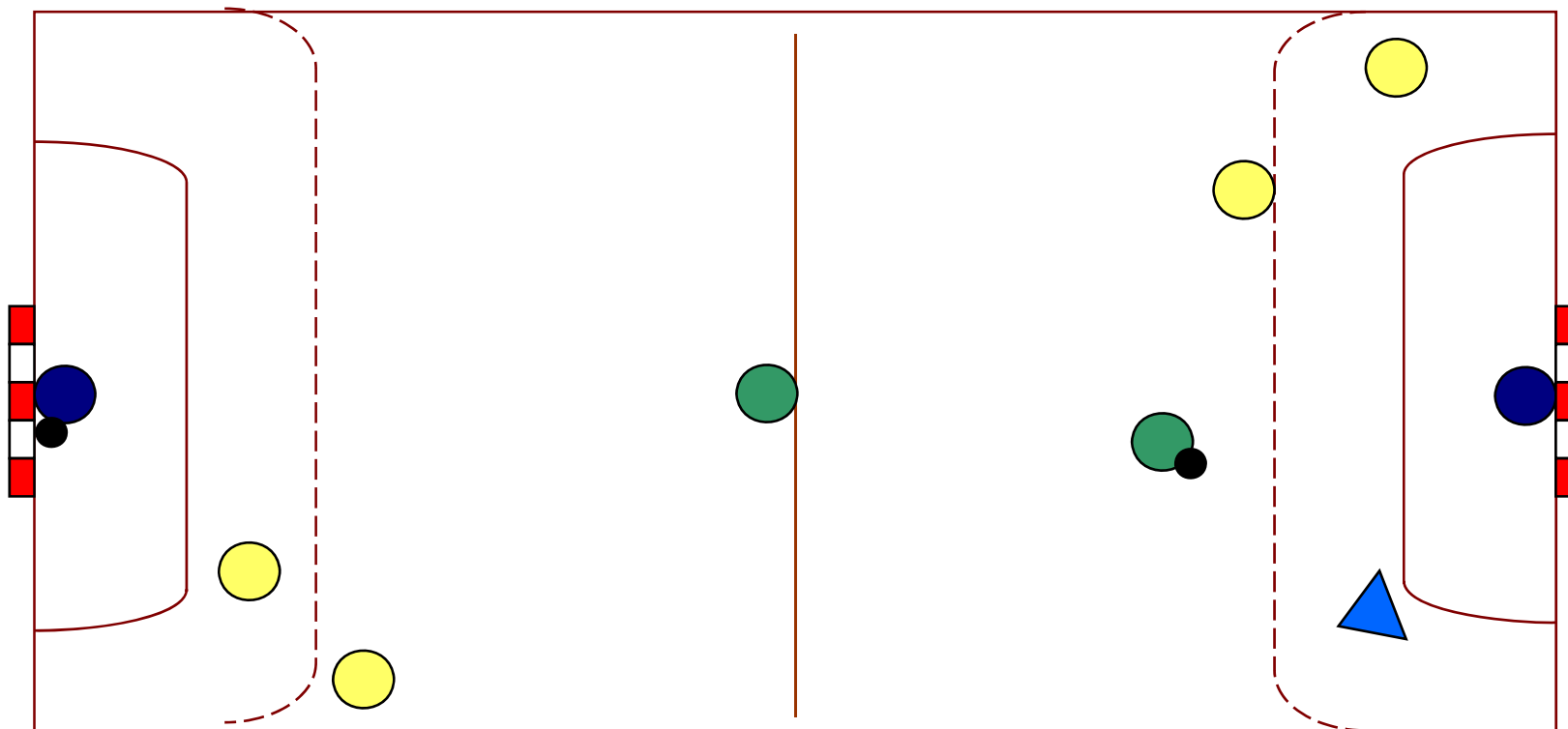
## MODELO DE CONTRA-ATAQUE (UM EXEMPLO)

**Suponhamos que, para a execução do contra-ataque definimos, como nosso modelo de jogo, os seguintes princípios, entre outros:**

- ✚ Laterais abertos, conduzem o contra-ataque;
- ✚ Pontas não ressaltam, correm nas pontas e apoiam o passe do lateral;
- ✚ Defesas centrais e defesa avançado posicionam-se como pivots, sem interferência na condução do contra-ataque (continuidade da acção com dois pivots).

**Se estes são alguns dos princípios do nosso modelo de jogo, os exercícios de treino do contra-ataque devem ir ao encontro da aprendizagem e aperfeiçoamento destes aspectos, desde a táctica individual até à táctica colectiva, passando por situações de grupos de 2, 3 e 4.**

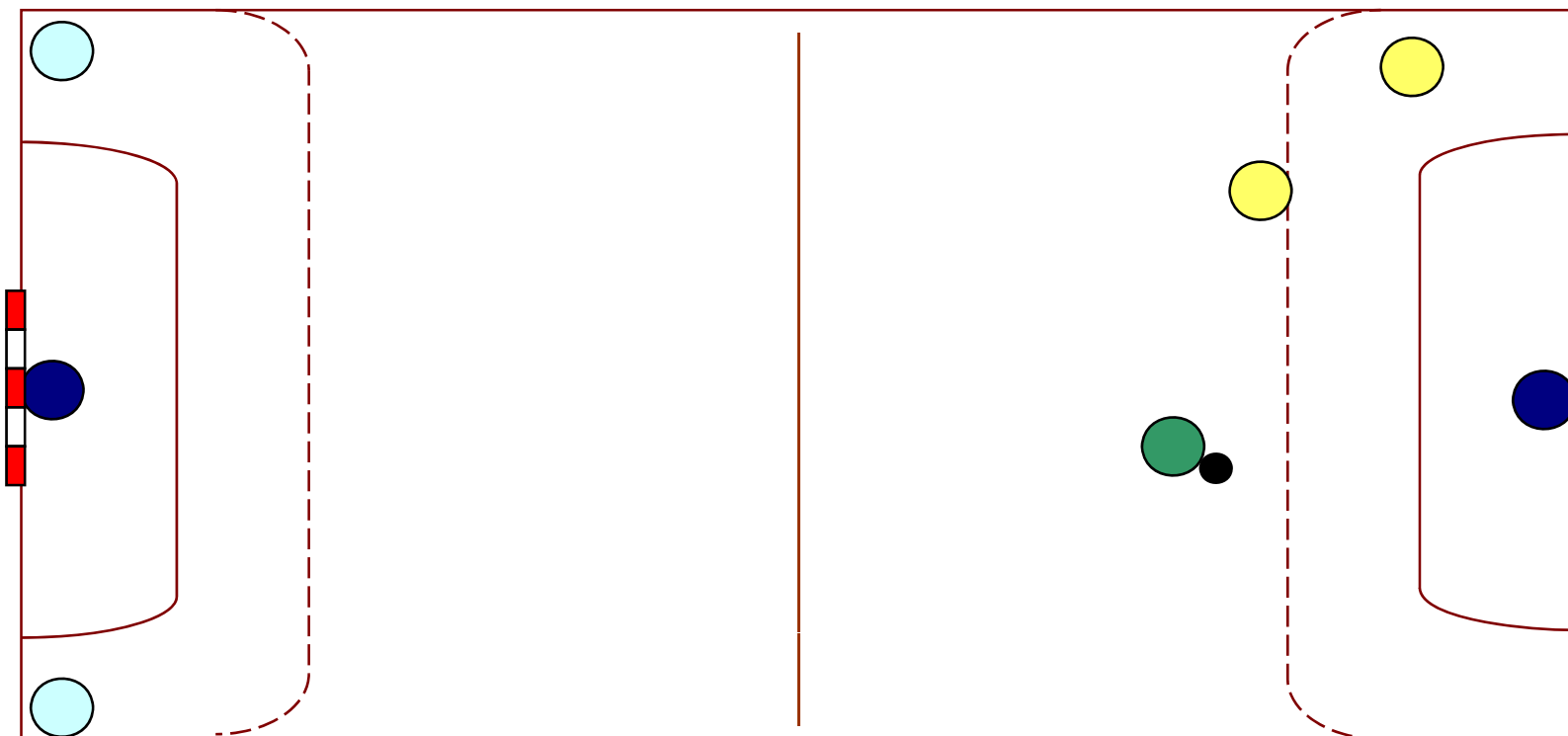
# CONTRA-ATAQUE – EXERCÍCIO 1



**Grupos de 2, passe do T ao GR (ponta sai logo), este ao defesa lateral e contra-ataque; lateral passa ao ponta que devolve (“armar” braço); lateral recebe e remata ou devolve ao ponta que remata. Regresso com reposição rápida.  
IGUAL MAS COM OPOSIÇÃO (2x1).**



## CONTRA-ATAQUE – EXERCÍCIO 2



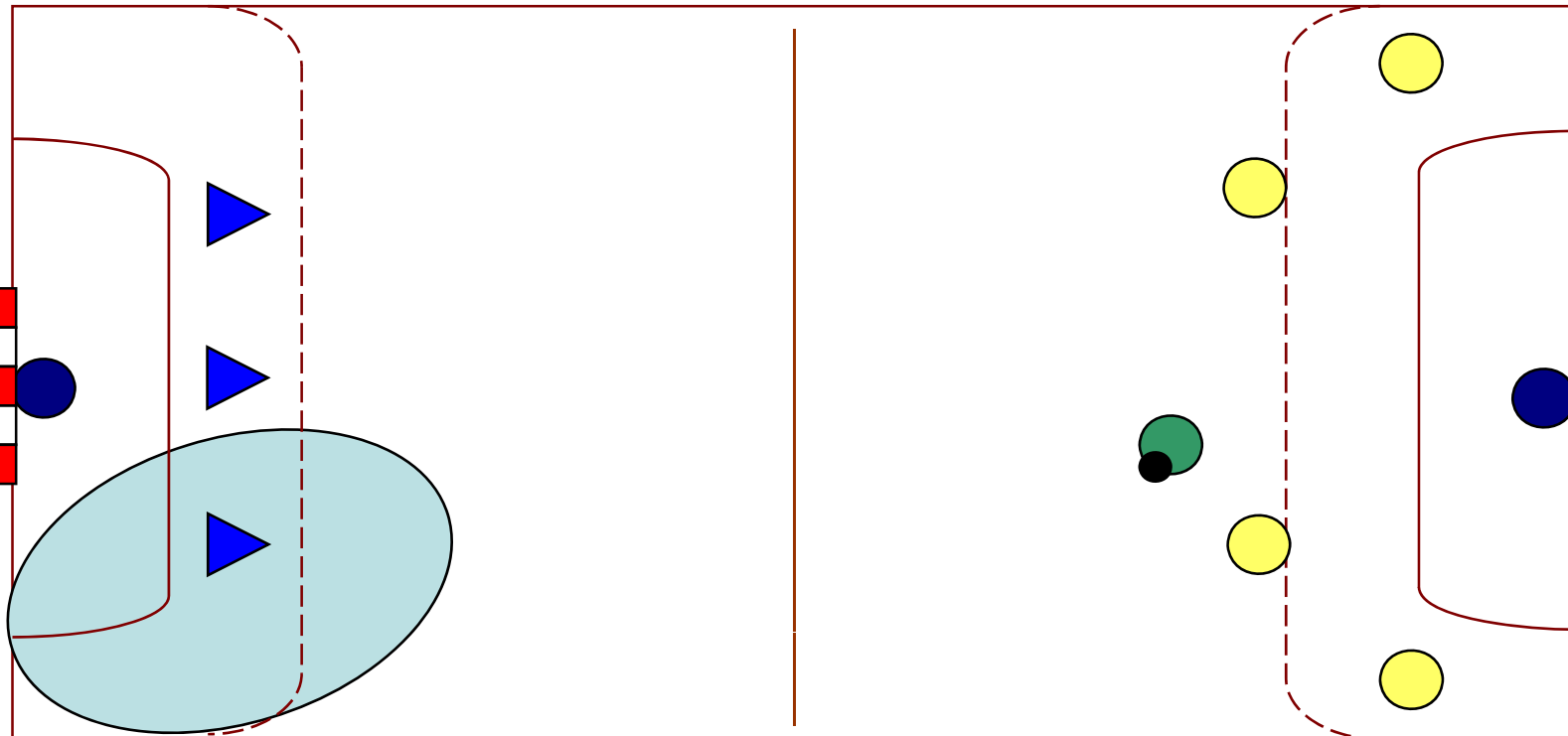
**Grupos de 2, passe do T ao GR (ponta sai logo), este ao defesa lateral e contra-ataque; Lateral passa ao ponta que devolve (“armar” braço); lateral ataca para o meio e passe ao ponta fixo do lado contrário que remata (1 ponta fixo de cada lado). Regresso com reposição rápida.**

## CONTRA-ATAQUE – EXERCÍCIO 3



**Grupos de 3 (dois laterais e um ponta), passe do T ao GR (ponta sai logo), este ao lateral e contra-ataque; lateral passa ao ponta que devolve (“armar” braço); lateral ataca para o meio e passe ao lateral contrário que remata. Regresso com reposição rápida.**

## CONTRA-ATAQUE – EXERCÍCIO 4

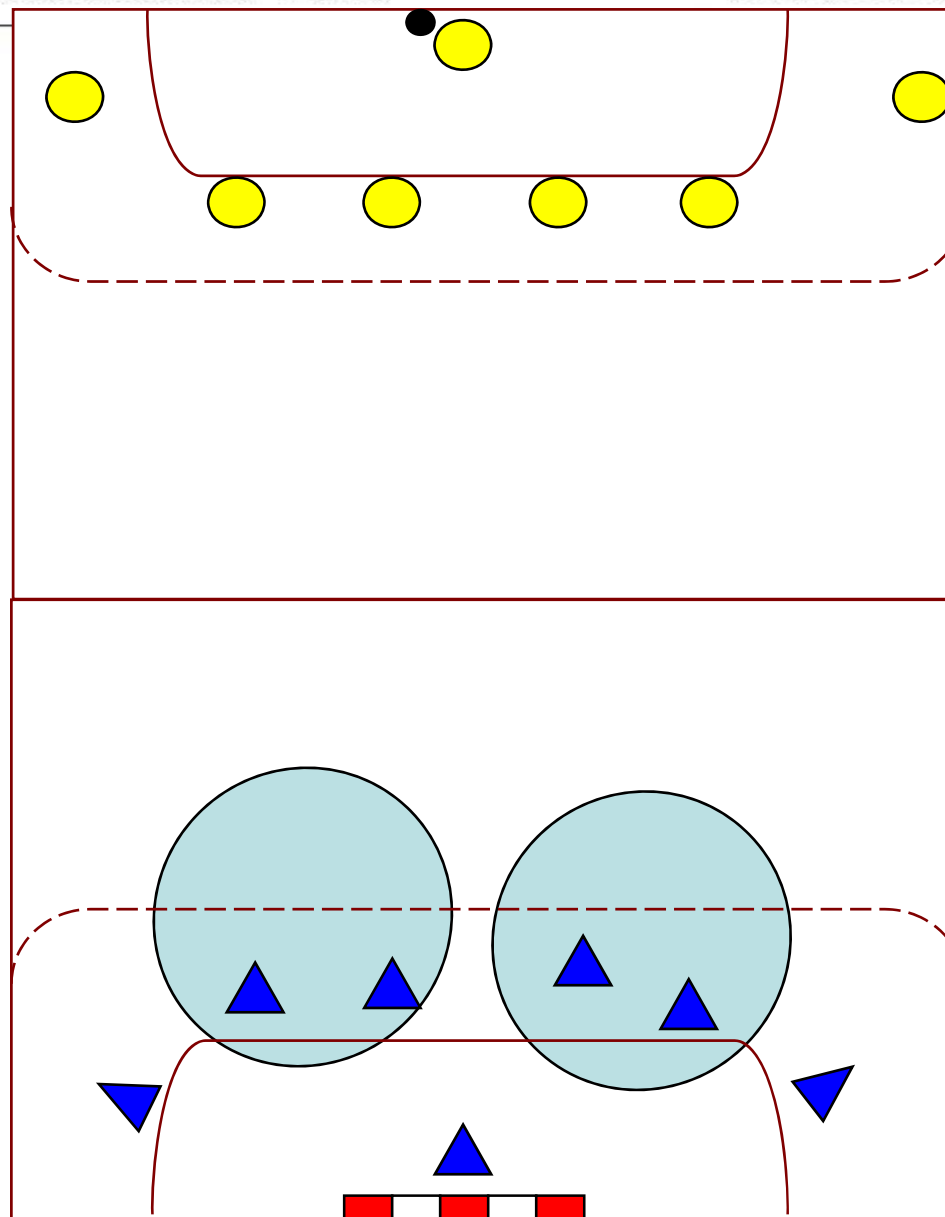


**Grupos de 4 (dois laterais e dois pontas), contra 3 defesas. Passe do T ao GR (pontas saem logo), este ao lateral e contra-ataque. lateral passa ao ponta que começa a atacar e devolve; Lateral inicia tomada de decisão para jogo 4x3.**

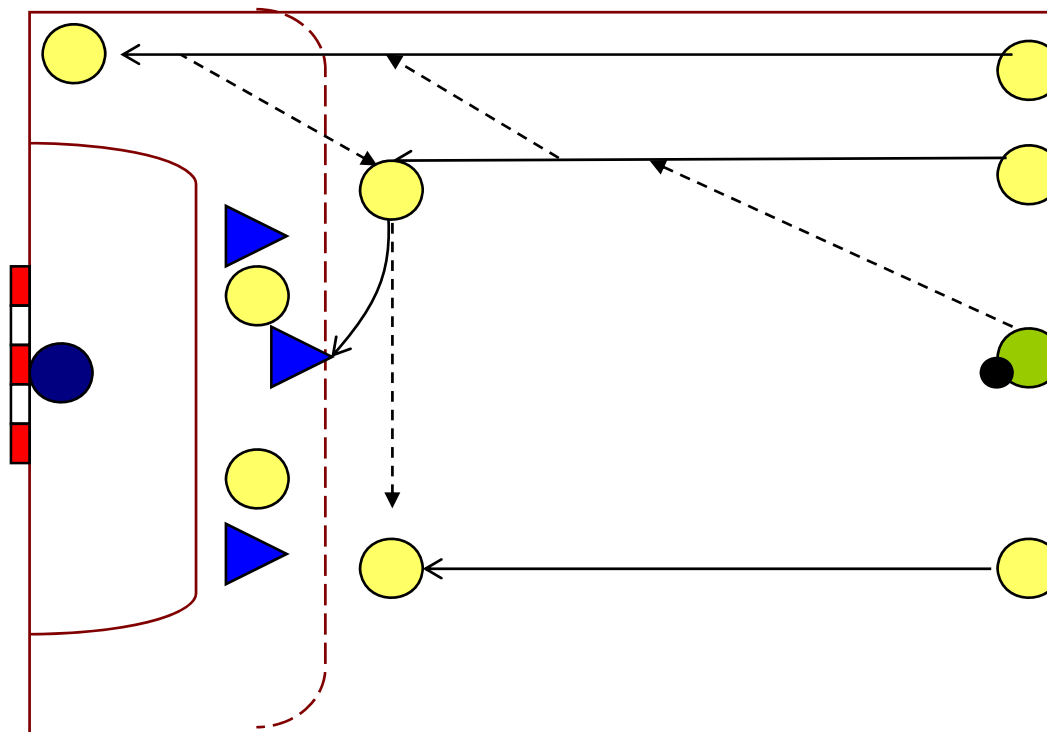
## CONTRA-ATAQUE UM EXEMPLO

### MODELO DE JOGO ("Continuidade")

Pontas nas pontas, centrais para pivots, entre 2º e 3º defesas laterais conduzem. Laterais procuram jogar 2x2 com pivot do seu lado.

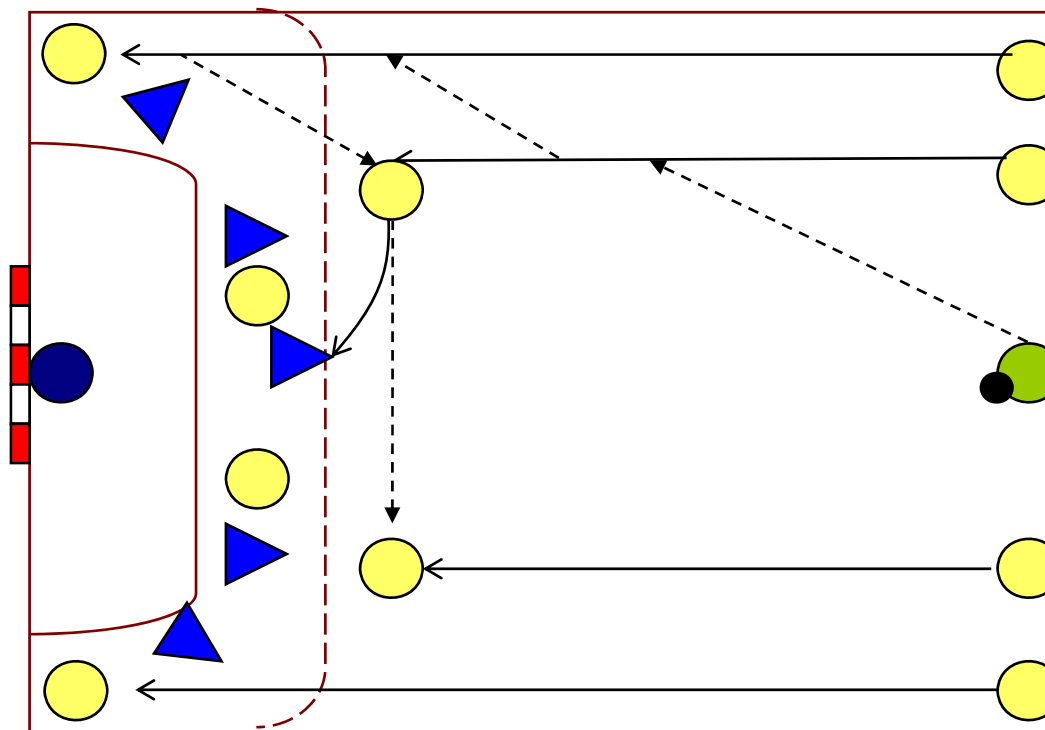


## CONTINUIDADE – Exercício 1



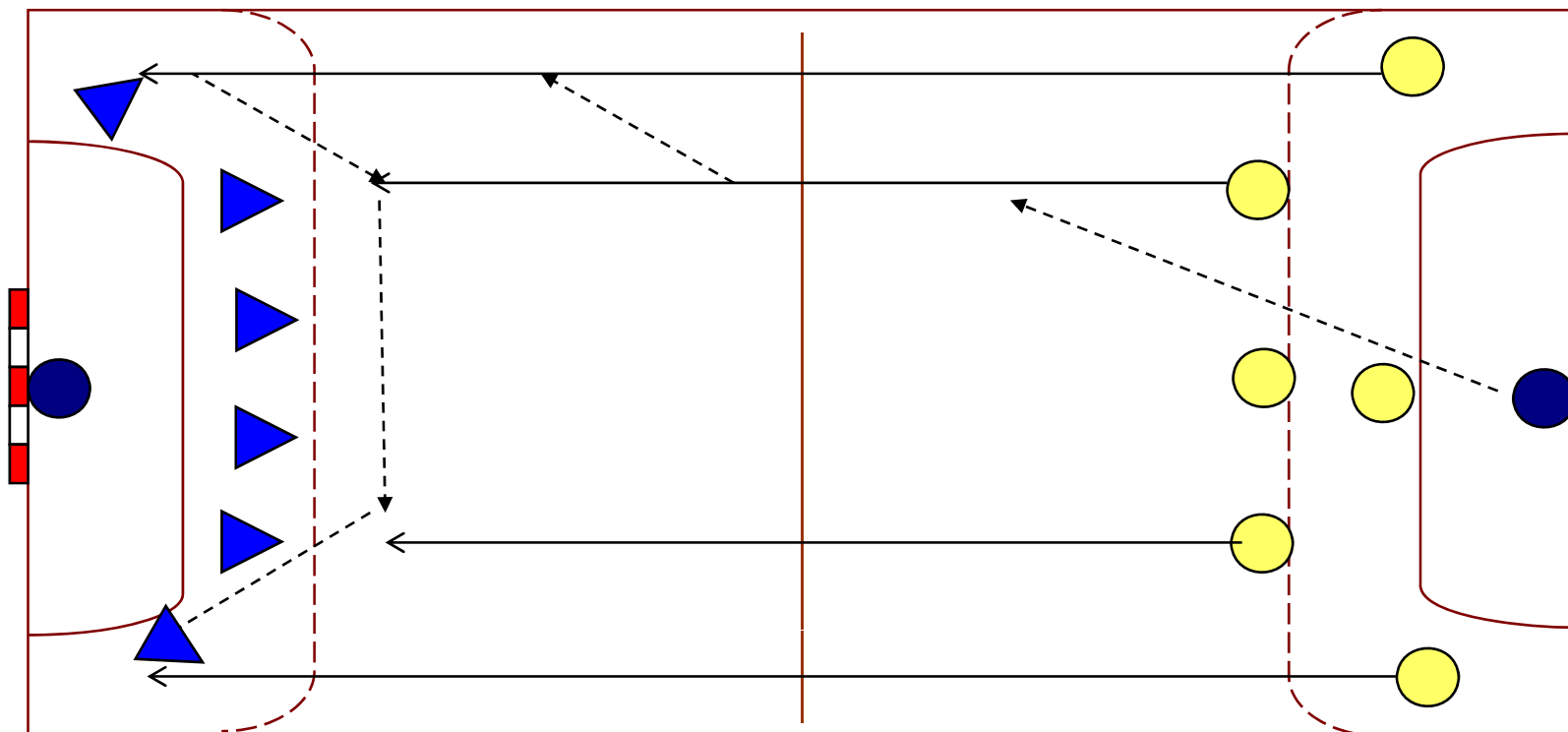
**4x3 a 1/2 campo (ponta só serve de apoio), executando a acção de continuidade do contra-ataque, com dois jogadores a iniciarem na posição de pivots. Alternar utilização nas pontas (direita e esquerda).**

## CONTINUIDADE – Exercício 2



**6x5 e 6x6 a 1/2 campo, executando a acção de continuidade do contra-ataque (igual ao anterior).**

## CONTINUIDADE – Exercício 3



**6x6 a campo inteiro, saindo para contra-ataque directo após mudança de posse de bola. Se não consegue finalizar, executa a acção de continuidade do contra-ataque.**

# ATAQUE

## SISTEMAS OFENSIVOS 3:3 e 2:4

- ✚ **EVITAR** zona central para finalização;
- ✚ **JOGAR** em penetração ou 1ª Linha;
- ✚ **ABRIR** de um lado para finalizar do outro.



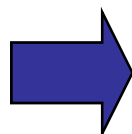
# ATAQUE

## SISTEMAS OFENSIVOS 3:3 e 2:4

- ✚ Muito **ABERTO**, com pontas nas pontas;
- ✚ Laterais **INICIAM** ataque (e não pontas);
- ✚ Atacar **LARGO** (na Esq. para passar à Dta.);
- ✚ Trajectórias agressivas (**“TRIPLA-AMEAÇA”**).

# ATAQUE

CONTRA 6:0

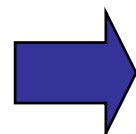


“CIRCULAÇÃO”

- ✚ Dar continuidade às acções de ataque;
- ✚ Envolvimento 1ª Linha e 1ª Linha com Pontas;
- ✚ Criar situações 2x2 com pivot (ou 3x2);
- ✚ Criar indecisão nas trocas (bloqueio estático).

# ATAQUE

CONTRA 5:1



“JOGAR SEM BOLA”

- ✚ Privilegiar entradas sem bola;
- ✚ Abrir espaços (trabalho 1x1);
- ✚ Criar indecisão nas trocas (bloqueio dinâmico);
- ✚ Deslocar defesa avançado (sem referências).

# MODELO DE JOGO

Respeito sistemático por um conjunto de valores ou princípios (**TÁCTICA**), que dão corpo ao modelo

**E QUE DEVEM ESTAR EM  
CONSTANTE EVOLUÇÃO**