

RECUPERAÇÃO DEFENSIVA

Recuperação defensiva...

- Objectivos
 - Defesa da baliza
 - Recuperação da bola
 - Descentrar portador da bola
- Activa
 - Participação de todos os jogadores em movimento
- Ofensiva
 - Procura da posse da bola
- Atitude mental

Bases de funcionamento

- Assente em pressupostos de natureza psicológica?
- Correr à máxima velocidade até à área de 9m
 - pelo caminho mais curto
 - observando a bola
- Jogador mais perto da bola procura dificultar a sua progressão
- Marcar os adversários segundo o critério de profundidade

Como e quando...

- Ocupar de preferência as zonas centrais da área de baliza
- Antecipar a recuperação por quem não finaliza
- Pressionar o portador da bola em drible

Zona temporária

- Não sofrer golo rápido
- Flutuação para o lado da bola
- Grande entre-ajuda
 - Acções dissuasivas
- Aplicação nas defesas à zona

Um conjunto de...

- Intenções
- Percepções
- Escolhas
- Acções

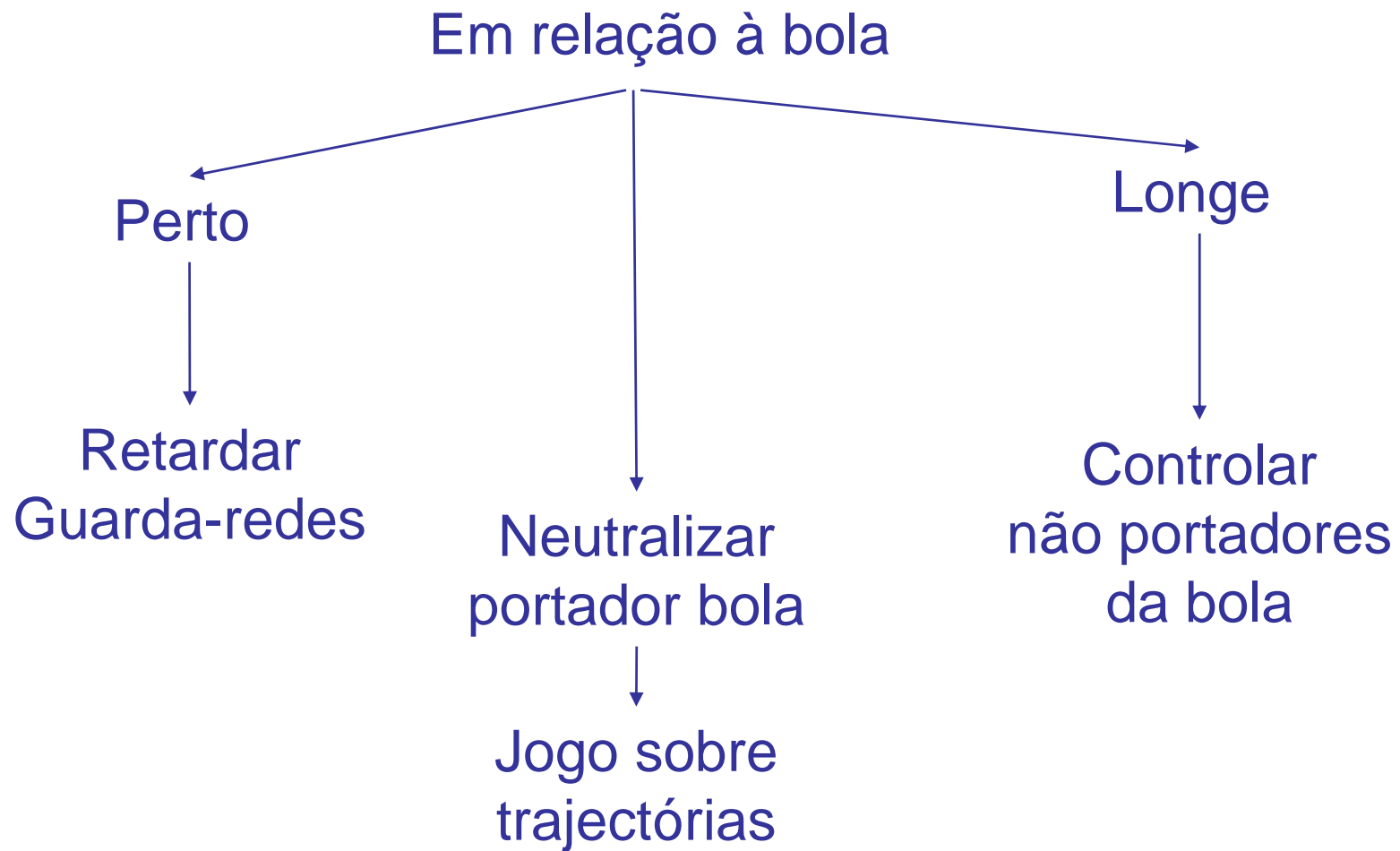
Intenções

- Parar ou retardar a progressão da bola
 - Afastar da baliza
 - Profundamente
 - Lateralmente
- Controlar os adversários
 - O mais cedo possível
- Recuperar a bola

Percepções

- Os sinais que anunciam a perda da bola
- Os espaços livres
- As situações de igualdade ou superioridade

Escolhas



Acções

- Deslocar-se
 - Rápido
 - Mudando de direcção
 - Dissociando olhar da corrida
- Equilibrar-se
 - Para neutralizar, dissuadir, interceptar
 - Para saltar
- Orientar-se
- Encadear todas as acções
- Motivar-se