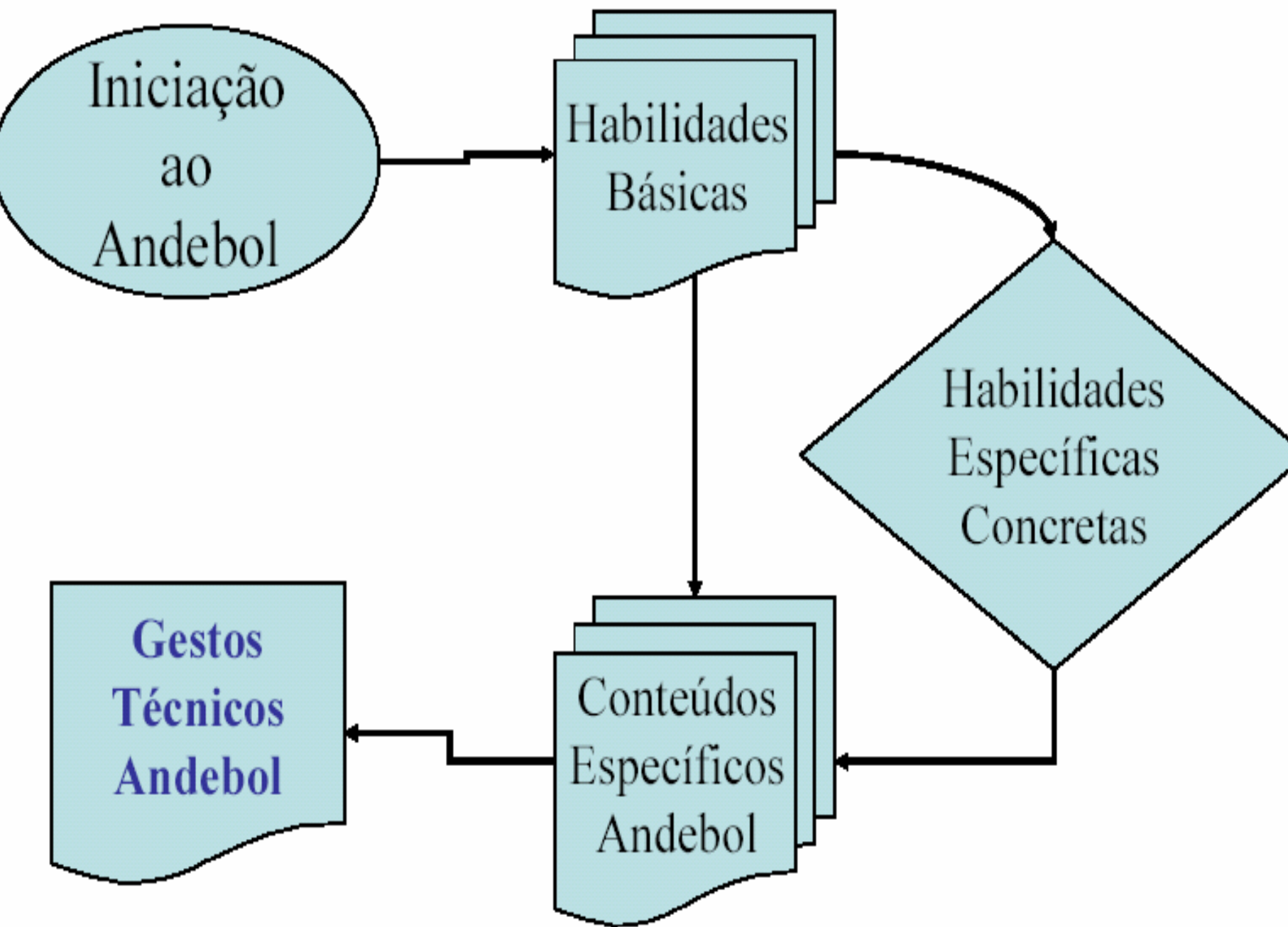


**ASSOCIAÇÃO DE  
ANDEBOL DE SETUBAL  
CURSO TREINADORES  
NÍVEL I**

---

**TÉCNICA INDIVIDUAL**



# Acções dos Jogadores

- Técnica e Tática Individual
  - Conhecer elementos mais relevantes do jogo
  - Prestar atenção e resolver acertadamente
    - Analisar e interpretar o ambiente
- Momentos da actuação dos jogadores
  - Percebem a situação
  - Elaboram a resposta e decidem o que fazer
  - Realizam a acção

# Acções dos Jogadores

- Técnica está relacionada com a forma de realizar as acções
- Tática está relacionada com a tomada de decisões
  - Escolher realizar uma acção e não outra

# Papeis dos Jogadores

- Atacante com bola
- Atacante sem bola
- Defesa do atacante com bola
- Defesa do atacante sem bola
- Guarda-redes



# Jogo Individual no ataque

- As intenções técnico-táctica individuais ofensivas baseiam-se numa ideia – DESMARCAÇÃO
- *“A intenção táctica individual fundamental de um atacante sem bola é realizar uma desmarcação sem bola a fim de a receber”* (Lasierra, 1992)

# Atacante com bola

---



- Jogo em benefício próprio
  - Rematar
  - Fintar
- Jogo em benefício do companheiro
  - Passar
  - Fixar

# Atacante sem bola



- Jogo em benefício próprio
  - Desmarcação para a baliza
- Jogo em benefício do companheiro
  - Desmarcação de apoio
  - Bloqueio



# Desmarcação

---

- Acção deliberada por parte do atacante para receber a bola
  - Deve ser intencional a recepção da bola
- A efectividade do jogo de ataque aumenta quando os jogadores jogam sem bola
- Quando atacamos uma defesa zonal é imprescindível receber a bola em corrida

# Desmarcação

---

- A recepção em corrida deve estar orientada para os espaços inter-defensivos
  - Deve ser realizada em direcção a um dos lados do nosso adversário directo
  - Este deslocamento deve estar em função
    - Capacidades técnicas de quem executa
    - Acção que realiza o defesa

# Atacante com bola

---

- Importante automatizar diferentes soluções do jogo
- Atento às acções dos defesas
  - Reagindo
  - Antecipando-se
- Fundamental praticar em condições reais de oposição, velocidade e espaço

# Fixar

---

- Todo o jogador com bola deve criar perigo
- Quando um jogador prende a atenção de pelo menos um defesa, de modo que este não possa ajudar os companheiros, está a fixar
- Proteger a bola e manter condições de passe
- Evitar a falta

# Passe

---

- Capacidade táctica de escolher o passe óptimo depende
  - Capacidade
  - Repertório técnico
- Trajectória do passe é condicionada por
  - Possibilidades técnicas dos jogadores
  - Oportunidade táctica concreta

# Passe

---

- Passe de qualidade
  - É aquele que facilita ao receptor a sua acção seguinte, sem ter que modificar o seu deslocamento para receber a bola

# Passe

---



# Recepção

---





# Finta

---

- Acção corporal de ultrapassar o adversário directo no 1x1, de forma a
  - Melhorar as condições de remate
  - Fixar um adversário
- Acção
  - Trajectória dirigida ao espaço livre
  - Observar reacção do defesa

# Remate

---

- Acção culminante do jogo
- Procurar realizar o remate de zonas centrais e próximas dos 6 metros
  - Conhecer zonas preferenciais de eficácia com/sem oposição
- Efeito surpresa e factor estratégico
- Capacidade de dissociação segmentar

# 3 PONTOS CHAVE



**Preparar-se para  
rematar**



**Qualidade na  
execução**



**Identificar  
situações  
em jogo**

# Os remates...a melhoria

---

No instante antes  
de rematar há que

# LUTAR

por:

O melhor local possível

- PROFUNDIDADE
- ÂNGULO DE REMATE

A melhor posição possível

- ORIENTAÇÃO
- GESTO
- ACCÃO DINÂMICA

Diminuir possibilidades  
de oposição

- EVITAR CONTACTO
- ANTECIPAÇÃO GESTUAL

# Os remates...a qualidade

---

capacidades sem  
as quais  
*"não se pode  
sobreviver"*  
dadas  
as características  
físicas do  
andebol

**POTÊNCIA**

**PRECISÃO**

# Os remates...a qualidade

---

**Mas outros  
factores  
influenciam  
decisivamente a  
qualidade**



# VARIEDADE

# OBSERVAÇÃO

# SURPRESA

## Os remates...a técnica

**TÉCNICA  
BÁSICA**



**Potência**



**Precisão**



**Variedade**



**Observação**



**Surpresa**



# Propostas para o treino do remate

---

- Iniciar o treino de preferência antes dos 13 anos de idade
- Em cada sessão de treino dedicar uma parte ao aperfeiçoamento do remate
  - $\pm$  40 remates/treino
- Verificar se a dimensão da bola não prejudica a pega correcta



# Propostas para o treino do remate

---

- Treino bilateral na fase inicial de aprendizagem
- Evitar o treino sem guarda-redes
- Não limitar a força e velocidade de execução, exigindo empenho máximo
- Utilizar exercícios que exijam a tomada imediata de atitude defensiva após remate

# Propostas para o treino do remate

---

- Assegurar o desenvolvimento das capacidades físicas que condicionam a eficácia do gesto
  - Força explosiva
  - Capacidades coordenativas
    - Equilíbrio dinâmico
    - Sentido de ritmo
    - Capacidade de dissociação segmentar corporal

# Propostas para o treino do remate

---

- Progressão
  - Distância à baliza
  - Orientação em relação à baliza
  - Trajectórias
  - Número de apoios
  - O pé de apoio ou de impulsão
  - Tipos de deslocamento
    - Saltos, multissaltos, skipping, etc

Variar Condições Execução Remate

