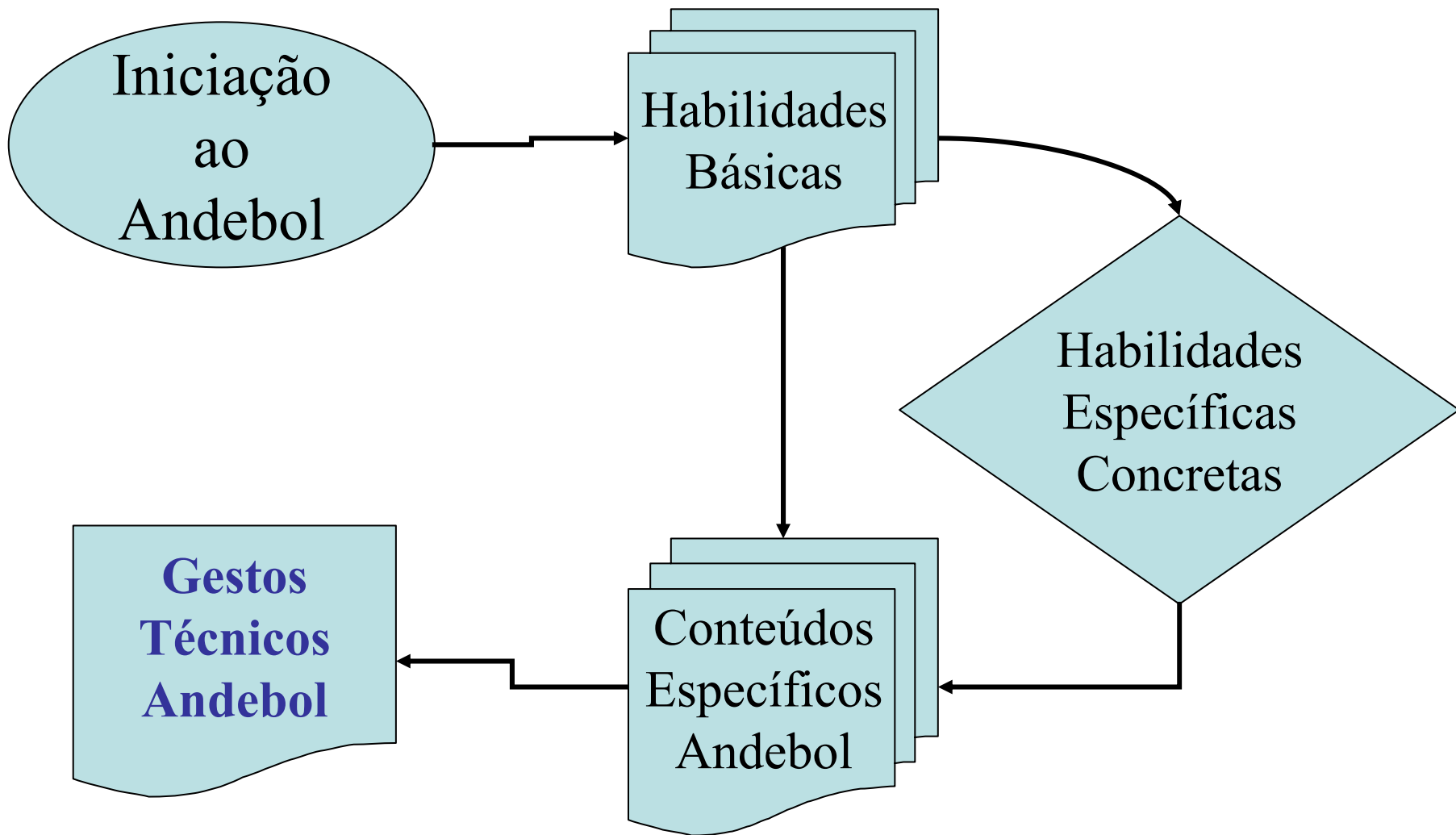


TÉCNICA INDIVIDUAL ATAQUE



Acções dos Jogadores

Acções
Complexas

Correr
Saltar
Lançar
Travar
Mudar direcção

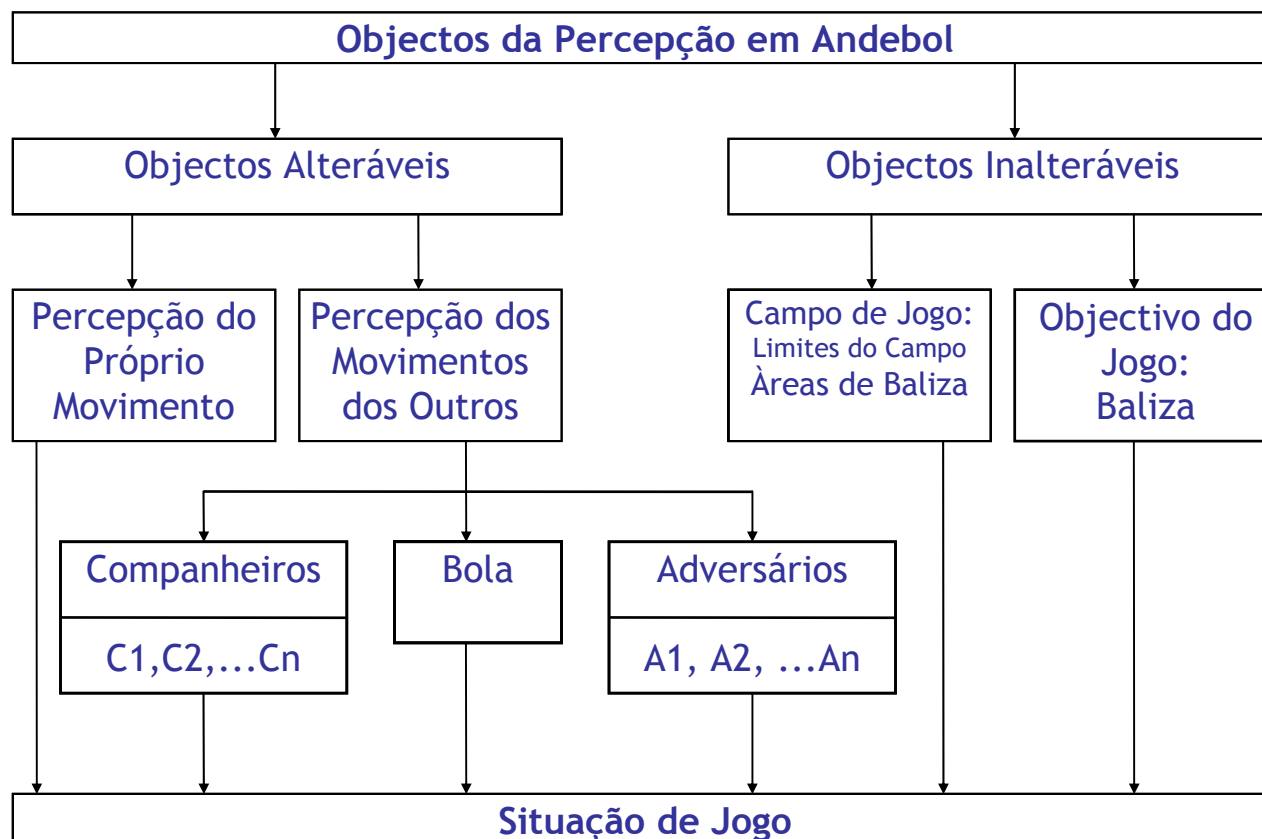


Adversários
Companheiros
Bola
Baliza
Tempo
Árbitros
Marcador
Público

Factores a ter em atenção

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

O 1X1

- Relação recíproca entre jogador atacante e defensor
- Parte fundamental do jogo e conteúdo muito importante ao longo do processo de treino do jogador
 - Técnico, Tático e Psicológico
- Utiliza a táctica individual como factor chave

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
 - Linhas de passe criadas

Desmarcação apoio / ajuda

- Movimentos de ajuda aos companheiros com bola
 - Criação de espaços livres
 - Utilização do bloqueio
 - Colocação do jogador na trajectória do defesa do companheiro, utilizando o tronco
 - Bloqueio
 - Écran

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

- Utilizado quando
 - Existe um companheiro melhor colocado
 - Possibilidades de continuar a acção estão diminuídas
- Adaptar o passe às intenções de quem vai receber
- Dissociar
 - Olhar do receptor
 - Acção dos diferentes segmentos do braço
 - Acção das pernas do tronco e do braço

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

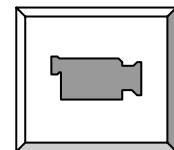


Recepção



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
 - Mudança de direcção e de ritmo



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 aumenta os recursos de remate

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

Propostas para o treino do remate

- Armação do braço
 - Com rotação por trás
 - Com rotação pela frente
- Nível de oposição
- Peso e tamanho da bola

Variar Condições Execução Remate

Os remates

**Um aspecto
fundamental
do jogo
ofensivo**

**CR
A
P
E
C
M
I
D
A
A
D
T
D
E
E**

**Capacidade de
marcar golo**

- **Em diferentes zonas**
- **Em diferentes posições**
- **Ultrapassando maior oposição**

Os remates...a melhoria

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

- ORIENTACÃO
- GESTO
- ACCÃO DINÂMICA

**Diminuir possibilidades
de oposição**

- EVITAR CONTACTO
- ANTECIPAÇÃO GESTUAL

Os remates...a qualidade

2 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**

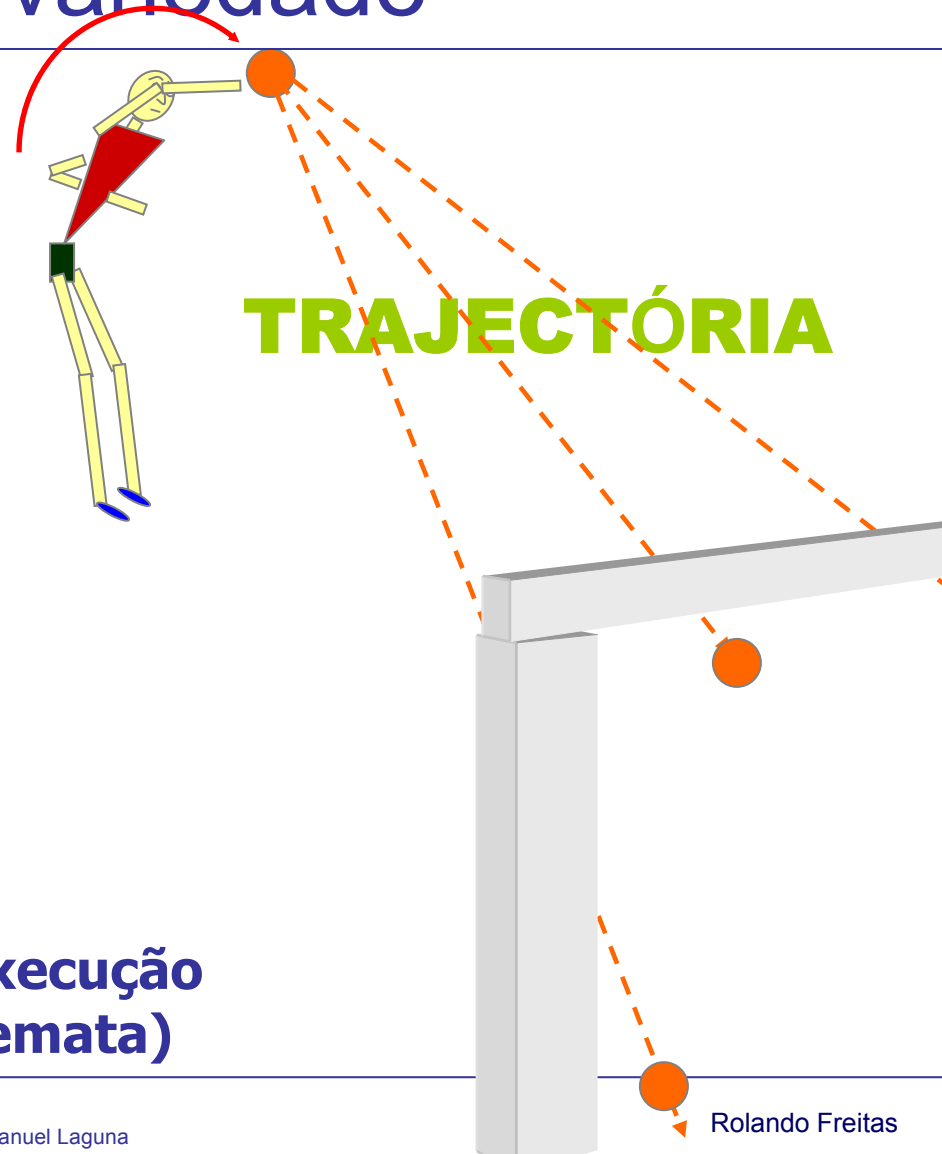
VARIEDADE
OBSERVAÇÃO
SURPRESA

Os remates...a variedade

**O local da bola
(de onde se remata)**

**A forma de lançar a bola
(como se remata)**

**O tempo de execução
(quando se remata)**



Os remates...a observação

VARIEDADE
OBSERVAÇÃO

A variedade sem observação perde eficácia

Os remates...a surpresa

O que utilizam os guarda-redes e os defensores para neutralizar os remates?

ANTECIPAÇÃO

Como se dificulta a antecipação?

SURPRESA

Dois caminhos para a surpresa

SURPRESAS

A VELOCIDADE

- Diminuir o número de passos
- Gestos curtos
- Conseguir força sem necessidade de impulsão
- Receber com braço armado

O ENGANO

- Gestos curtos
- Enganar com o gesto
- Enganar com o olhar

E ainda...

**Trabalhar em situações
similares ao jogo real**

Os remates...a qualidade

Um bom mix de....

POTÊNCIA

PRECISÃO

VARIEDADE

OBSERVAÇÃO

SURPRESA

Os remates...a qualidade táctica

**TRABALHO PRÉVIO
CORRECTO**

**EXECUÇÃO DE
QUALIDADE**

**CAPACIDADE EM
JOGO REAL**

Os remates...a técnica

**TÉCNICA
BÁSICA**



Potência



Precisão

**TÉCNICA
EVOLUTIVA**



Variedade



Observação



Surpresa

Os remates...a técnica

**TÉCNICA
BÁSICA**



Condutas amplas



Sincronía



Adaptação

Os remates...a melhoria técnica

**O TRABALHO
ANALÍTICO**
(Padrões básicos
para cada tarefa)

**Armar braço
Execução
Posição do
tronco
Apoios**

A VARIEDADE

**2 Formas de
armar o braço
3 Trajectórias
3 Posições do
tronco
4 Apoios**

**A
COORDENAÇÃO
DINÂMICA
GERAL**

**Junto com
outras
actividades**

**A
COMBINAÇÃO
COM O TRABALHO
TÁCTICO
INDIVIDUAL**

**Situações
abertas**

Condicionantes da técnica

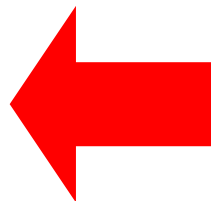
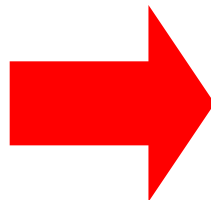
Porque propomos fazer as coisas de uma forma e não de outra?



A melhoria técnica

Um objectivo com duas exigências antagónicas:

**EXECUÇÃO
ADAPTATIVA**



**EFICÁCIA
MECÂNICA**



A melhoria técnica

*Que método de treino satisfaz
por si só estas duas exigências ?*



NENHUM

A melhoria técnica

Que posso fazer, então, para que os meus jogadores melhorem tecnicamente ?



“NAVEGAR”

A melhoria técnica

Como posso orientar-me para não me perder no caminho?



AS 4 "ESTRELAS" QUE MARCAM O RUMO

O TRABALHO
ANALÍTICO
(Padrões básicos
para cada tarefa)

A
VARIEDADE

A
MELHORA
MOTORA
GERAL

A
COMBINAÇÃO
COM O
TRABALHO
TÁCTICO
INDIVIDUAL

Um exemplo...a finta

O TRABALHO ANALÍTICO
(Padrões básicos para cada tarefa)

**A
VARIEDADE**

**A
MELHORA
MOTORA
GERAL**

**A
COMBINAÇÃO
COM O
TRABALHO
TÁCTICO
INDIVIDUAL**

**EFICÁCIA
MECANICA**
• Paragens e mudanças de direcção
• Máxima velocidade
• Passos naturais
• “Radicais”

- Dois pés
- Com um pé em forma de marcha
- Com um pé em impulsão
- Com pé interno e volta
- Com...

**ASSOCIANDO
A OUTRAS
ACTIVIDADES**

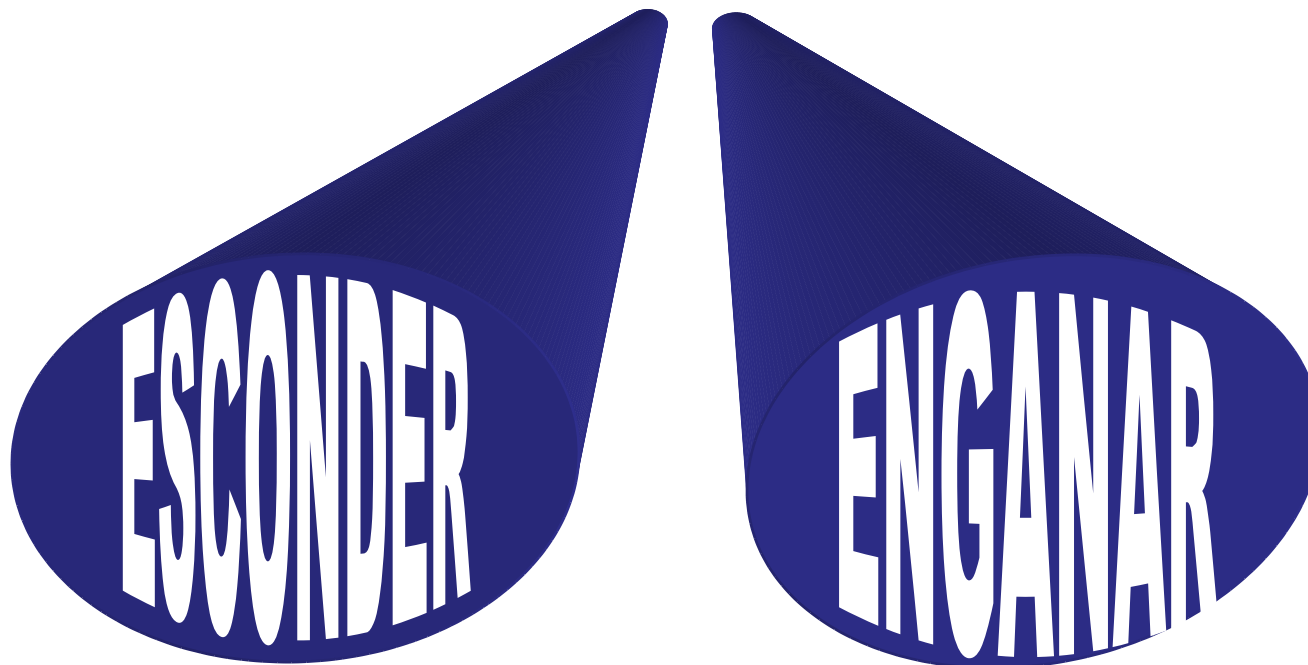
- Levar uma bola na mão
- Driblar
- Passar
- Rematar

**ASSOCIANDO
A SITUAÇÕES
ABERTAS**

- Reduzidas
- Grupais

Luta interactiva

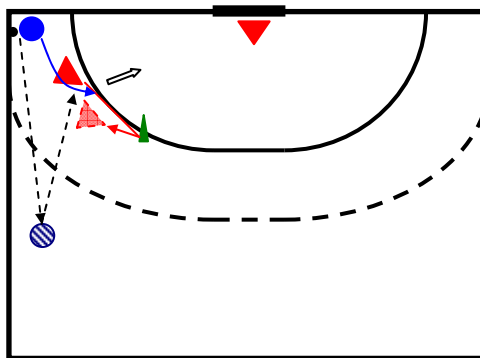
**CONTROLAR A INFORMAÇÃO
QUE SE TRANSMITE**



EXERCÍCIOS DE REMATES

EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL**REMATES****1. Específico para extremos**

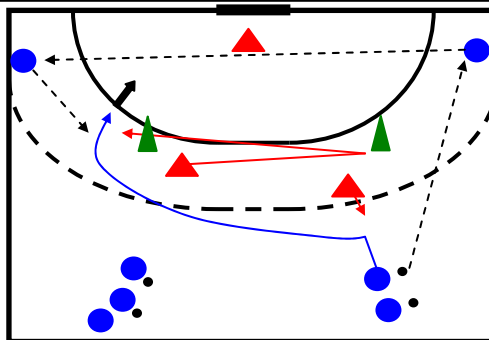
O extremo tem a bola, pode lançar directamente ou passar ao colaborador que devolve o passe. Se não passa ao colaborador, o defesa pode defender directamente. Se passar ao colaborador o defesa deve tocar no pino antes de defender (luta pelo ângulo de remate).



- Receber em corrida ganhando ângulo, não esperar a bola parado
- Saltar em direcção à linha de 7 m. e **ganhar altura**.
- Orientar-se para rematar.

2. Orientar-se para lançar lutando com um adversário

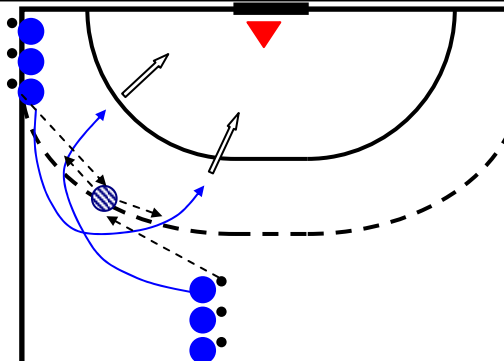
A trajectória antes do remate deve ser oblíqua em relação à baliza. Um defesa em desvantagem que condiciona a execução.



- Orientar-se frontalmente para a baliza antes de rematar.
- Dirigir a última acção dinâmica para a baliza.
- Exigência progressiva de actuar com o mínimo nº de passos possíveis.
- Actuar sempre com a máxima velocidade possível.

3. Orientar-se para lançar

(Segundo o esquema)
Executar nos dois lados do campo.

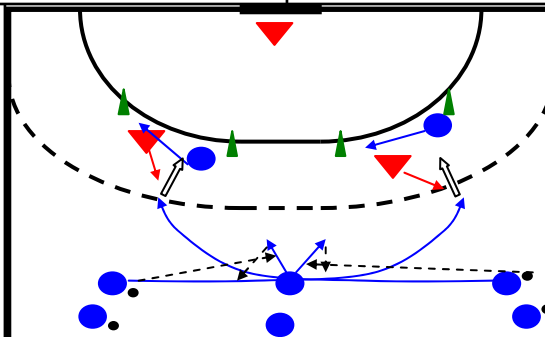


- Orientar-se frontalmente para a baliza antes de rematar.
- Dirigir o último passo (ou salto) para a baliza
- Deslocar-se com trajectórias curvas.

EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL**REMATES****4. Lançamento em situações de 2x1(1ª linha- pivot)**

(Segundo o esquema)

Igual sem cruzamento, atacando de forma directa.



- Resolver com um passe no máximo.
- Aproveitar o espaço livre.
- Atacar a baliza.

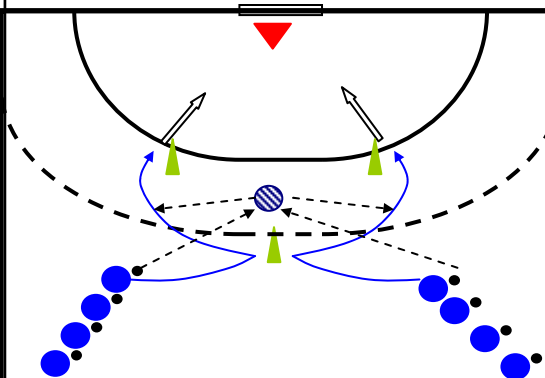
5. A orientação no remate

Orientar-se depois de uma mudança de direcção (Segundo o esquema).

Variar a distância entre os pinos.

Variar a situação (lateral, etc.).

Variar o momento de passe (antes da mudança de direcção ou depois,...).

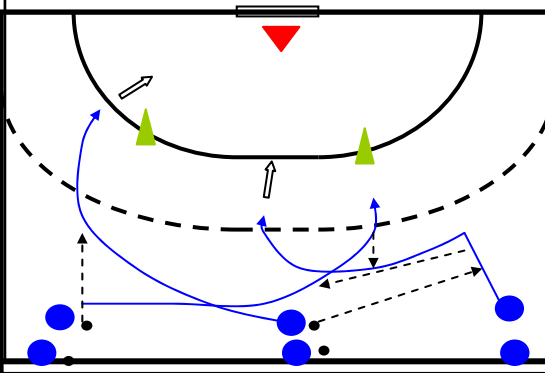


- Trajectórias curvas.
- Orientar-se com o mínimo número de passos possíveis.
- Não lançar no pé contrário.

6. Exercícios de remate com organização complexa

Para provocar pouco a pouco assimilação das técnicas praticadas.

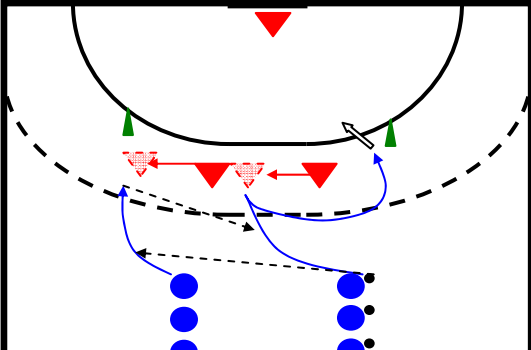
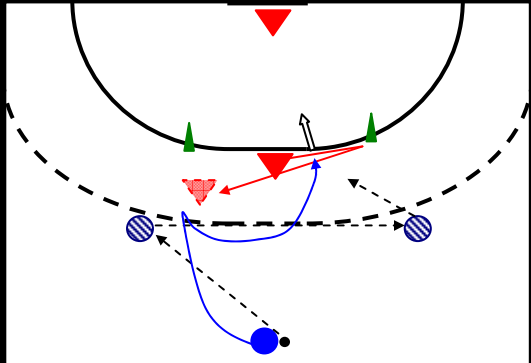
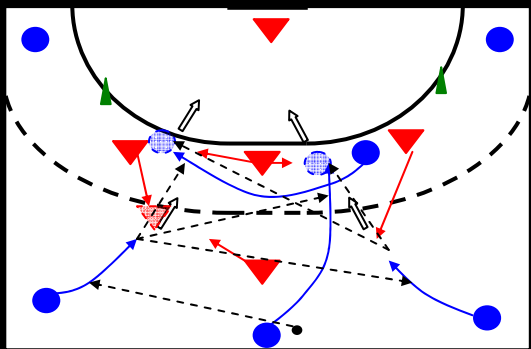
(Segundo o esquema)



- Trabalho sobre as três formas básicas de desenvolvimento do remate (relativamente ao braço).

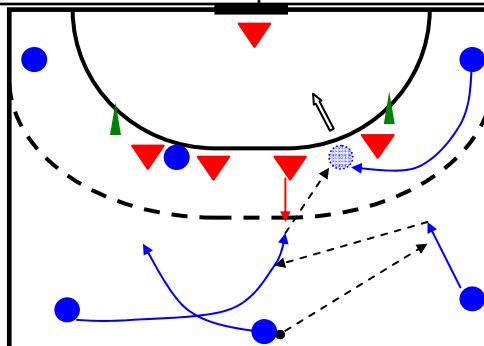
(Também se pode trabalhar o tipo de remate que se quer)

EXERCÍCIOS OFENSIVOS ANALÍTICOS

EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL	ANALÍTICOS
1. 2x2 ampliação espaço e 1x1 Organização genérica (Segundo o esquema) Variar as zonas, ajustando a diversos postos específicos.	 •Fixar com “<i>poucos passos, poucos gestos</i>”. •Actuar com rapidez. •O jogador beneficiado deve antecipar-se e receber em movimento (nunca parado).
2. 1X1 defesa em desvantagem (Visão ofensiva) Quando o atacante passa aos passadores o defesa deve de tocar um dos pinos antes de defender. Organização em diferentes postos específicos.	 • Trabalhar com e sem bola nas mãos. • Adaptar-se “intuitivamente”, não reflectir.
3. 4x4 + 2 extremos Movimentos de ataque (<i>Determinados pelo treinador</i>) Procurar marcar golo na zona central com 4 passes no máximo ou terminar no extremo (se não se consegue golo, flexões para todos).	 •Exigência de recepção de bola em movimento (velocidade o mais alta possível , sem perder precisão). •Atacar baliza. •Actuar com apenas um passo. •Dois passos como máximo, depois da recepção, para resolver a situação.

EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL**ANALÍTICOS****4. 4x4 + entrada de um extremo (5x4)**

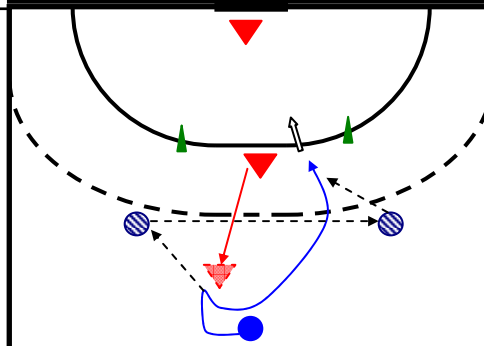
Conseguir golo com 4 passes ou menos.



- Actuar com poucos passos.
- Limitar os recursos individuais (fintas, etc.).

5. 1x1 com 2 passadores

Conseguir golo antes que o defesa toque no atacante quando está em posse da bola (se toca no momento do remate e é golo ganha o atacante).
(Em diferentes zonas de ataque).



- Diferença entre desmarcações ofensivas e defensivas.
- Necessidade e utilidade de ambos.

6. Utilização de fixações

Fixação par- cruzamento.
Fixação ímpar- desmarcação indirecta.

