

TÁCTICA INDIVIDUAL

PROCESSO DE TREINO

Deve surgir como meio prioritário de preparação (física, técnica, táctica e psicológica) do jogador e da equipa, tendo como objectivo a obtenção do melhor **RENDIMENTO DESPORTIVO**.

Implica uma selecção de **EXERCÍCIOS** que são repetidos de uma forma lógica, sistemática e organizada.

EXERCÍCIO DE TREINO

Ferramenta fundamental utilizada pelo treinador no processo de **FORMAÇÃO** e desenvolvimento do praticante, de forma a proporcionar uma resposta adequada às exigências da competição.

Define-se como um acto motor sistematicamente repetido de forma coordenada, estando organizado numa estrutura, segundo um determinado objectivo a atingir.

Assim, o **RENDIMENTO** e, consequentemente, o **SUCESSO** desportivo dependem directamente da qualidade do **PROCESSO DE TREINO** e este, por sua vez, depende da selecção de **EXERCÍCIOS** utilizados para desenvolver esse processo.



FUNÇÃO DO TREINADOR



PROCURAR E DETERMINAR O
EXERCÍCIO ÓPTIMO PARA CADA
SITUAÇÃO A TREINAR

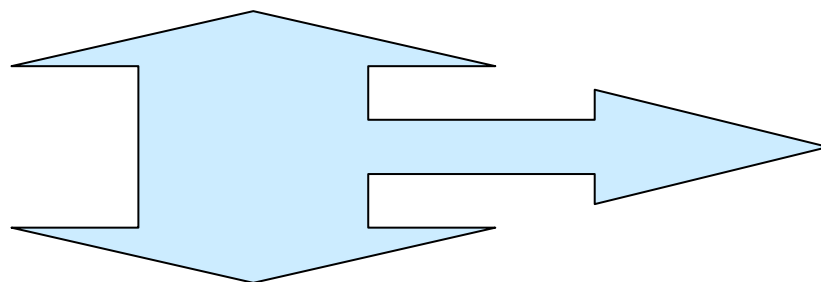
NO SENTIDO DE ELEVAR O
RENDIMENTO DESPORTIVO, DEVE
ASSENTAR EM DUAS
CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTAIS

A exigência de um exercício específico determina sempre uma resposta específica



Ex: o treino de 1x1 melhora a técnica defensiva do praticante

ESPECIFICIDADE



IDENTIDADE

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.

CONCLUSÃO 1

QUANTO MAIS O EXERCÍCIO DE TREINO REPRODUZIR A LÓGICA DA MODALIDADE, MAIOR SERÁ O SEU GRAU DE IDENTIDADE

CONCLUSÃO 2

QUANTO MAIOR O GRAU DE IDENTIDADE DO EXERCÍCIO, MAIOR A SUA ESPECIFICIDADE

CONCLUSÃO 3

O EXERCÍCIO ÓPTIMO DEVE PROCURAR ESTRUTURAR-SE SEMPRE EM FUNÇÃO DA LÓGICA DA MODALIDADE E DA SUA ESPECIFICIDADE

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.
- ➡ Exercício deve ser um mecanismo aberto, deve ter um carácter aleatório, imprevisível.

TREINO



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

TOMAR DECISÕES

- ✓ Seleccionar o gesto técnico a utilizar em determinada situação;
- ✓ Aperfeiçoar os diferentes gestos técnicos em situações mais complexas (táctica individual e de grupo – 2x1, 3x2, 3x3, etc.).

REPETIR SITUAÇÕES

- ✓ Só a informação não altera comportamentos, uma vez que só se toma consciência de uma situação praticando-a, agindo.

IMPREVISIBILIDADE

- ✓ No Andebol a ocorrência de situações manifesta-se de forma não linear, mas com padrões de acção que se repetem.



TOMADA DE DECISÃO

“DECIDIR BEM”

TÉCNICA INDIVIDUAL



“EXECUTAR BEM”

ENSINO CONSCIENCIALIZADO

INTELIGÊNCIA

criatividade

antecipação

plasticidade

No treino com jovens deve ser enfatizado o desenvolvimento das capacidades perceptivas e decisórias.

ENSINO CONSCIENCIALIZADO

- **A realização dos exercícios deve decorrer num “meio” que configure o “contexto de aplicação”.**
- **No treino com jovens, a prática do jogo (formal, reduzido e condicionado) é tão ou mais importante do que a realização de exercícios.**
- **O ensino descontextualizado (analítico) não deve ser prescrito nas fases iniciais do processo ensino-aprendizagem do jogo.**

O JOGO

- **Deve ser valorizado como meio efectivo de treino.**
- **Reduzido em campo reduzido (3x3, 4x4)**
- **Reduzido em campo normal (5x5, 6x6)**
- **Formal (7x7)**

COM OU SEM CONDICIONANTES

JOGO REDUZIDO

- **Número de jogadores reduzido**
- **Espaço de jogo reduzido e simplificado**
- **Regulamento de jogo adaptado**
- **Baliza de tamanho reduzido**

MAIS ACÇÕES = MAIS MOTIVAÇÃO

CONDICIONANTES

- **Sem passes longos**
- **Sem duplo-passe**
- **Sem drible ou drible limitado**
- **Só com passe picado**
- **Limitar o número de passes**
- **Impedir remates de longe**

DEFESA

INDIVIDUAL

- **Jogo de ataque mais simples = mais golos**
- **Jogo mais participado**
- **Mais desmarcações (jogo sem bola)**
- **Mais desarmes**
- **Mais remates**

DEFESA

ZONAL

- **Jogo de ataque mais real**
- **Mais cruzamentos**
- **Mais bloqueios**
- **Mais permutas**
- **Mais variedade nos estímulos = tomada de decisão**

ATAQUE

EM MOVIMENTO

- **Constante circulação de jogadores**
- **Utilizar na fase inicial do processo de ensino**

POSICIONAL

- **Cada jogador ocupa um posto específico**

ESTRUTURA DO EXERCÍCIO

1. **OBJECTIVO** (treinar o quê?)

- Análise dos níveis dos praticantes;
- Selecção de acções que elevam rendimento.

2. **CONTEÚDO** (que meios?)

- Execução correcta da tarefa com vista ao sucesso.

3. **FORMA** (que organização?)

- Respeitar princípios pedagógicos e metodológicos.

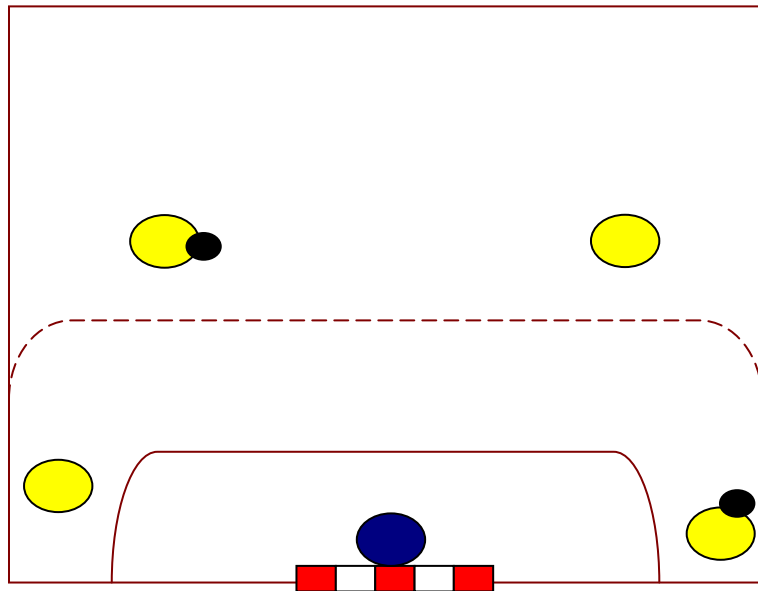
4. **NÍVEL** (que performance?)

- Avaliar resultado obtido após a execução.

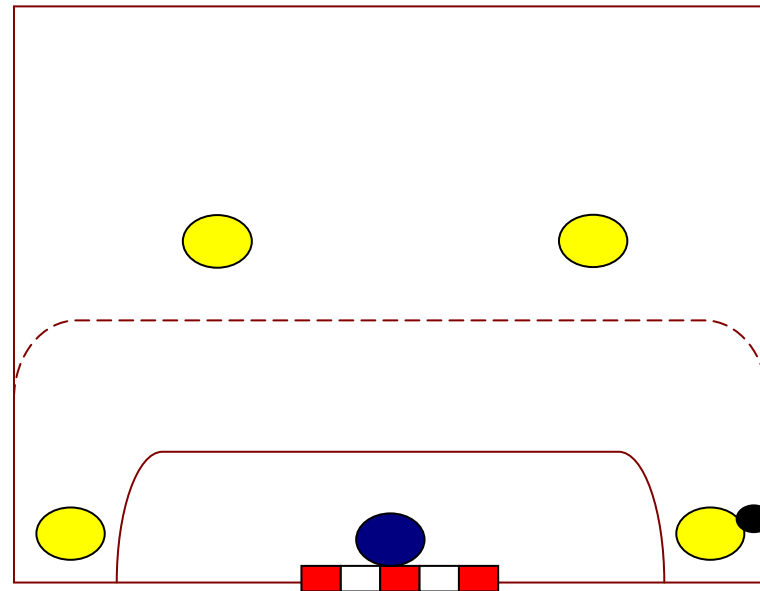
UNIDADE DE TREINO

1. **TÉCNICA DESPORTIVA** – Sequência específica de acções motoras com o objectivo de resolver uma tarefa (1x0, 1x1).
2. **TÁCTICA DESPORTIVA** – Processo intelectual de solução de problemas competitivos.
 - **INDIVIDUAL** – Tomada de decisão sobre gesto técnico a utilizar para resolver uma tarefa (2x1);
 - **DE GRUPO** – Sistemas parciais (2x2, 3x2, 4x3,etc.);
 - **DE EQUIPA** – Sistema integral (6x6, 6x5, 5x6).

EXERCÍCIO DE TREINO - TÉCNICA

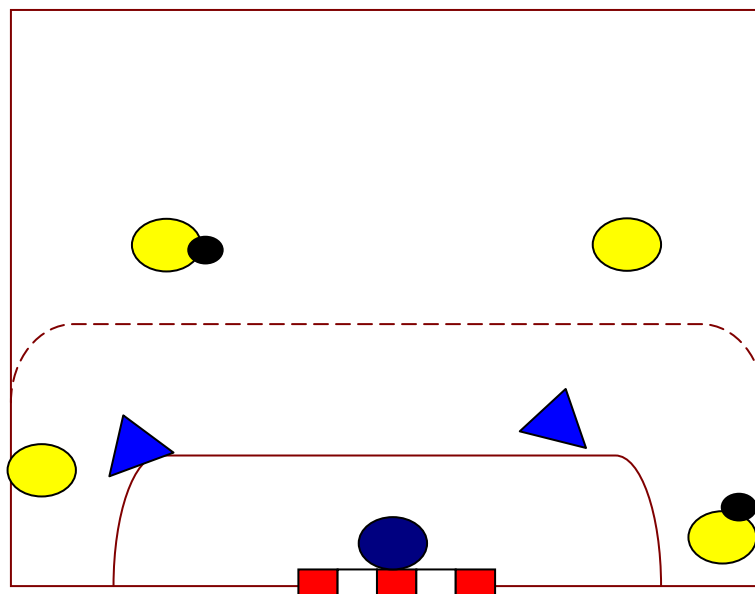


1x0 – Passe do ponta ao lateral e remate. De seguida passe do lateral ao ponta e remate.



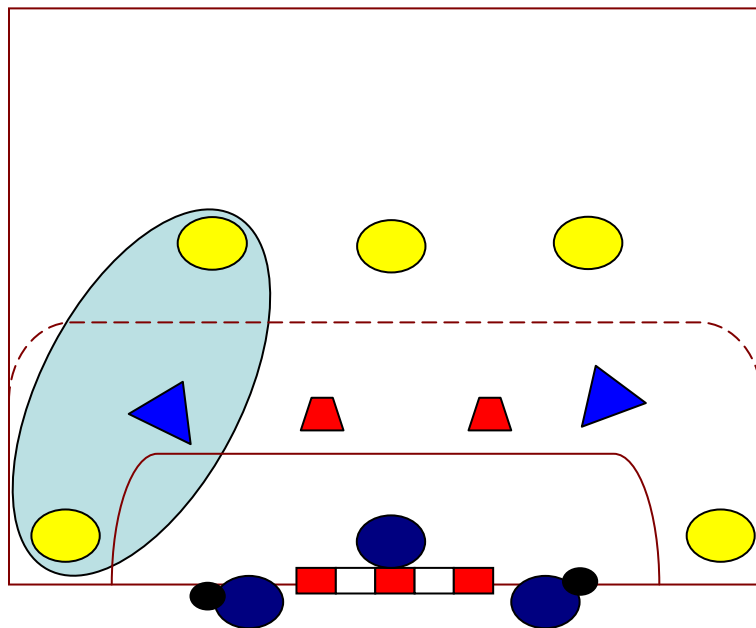
1x0 – Igual mas o lateral também remata quando recebe do outro lateral.

EXERCÍCIO DE TREINO - TÉCNICA

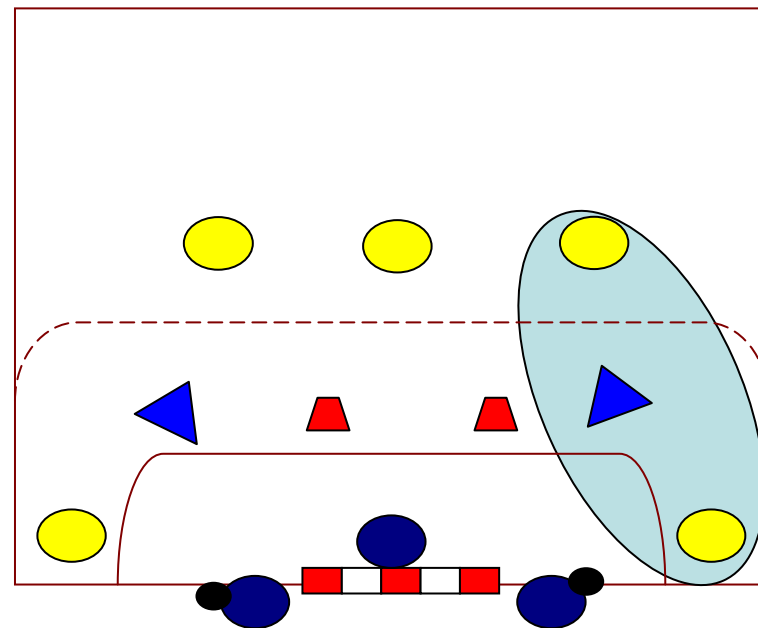


1x1 – Passe do ponta ao lateral e remate com oposição. De seguida passe do lateral ao ponta e remate com oposição.

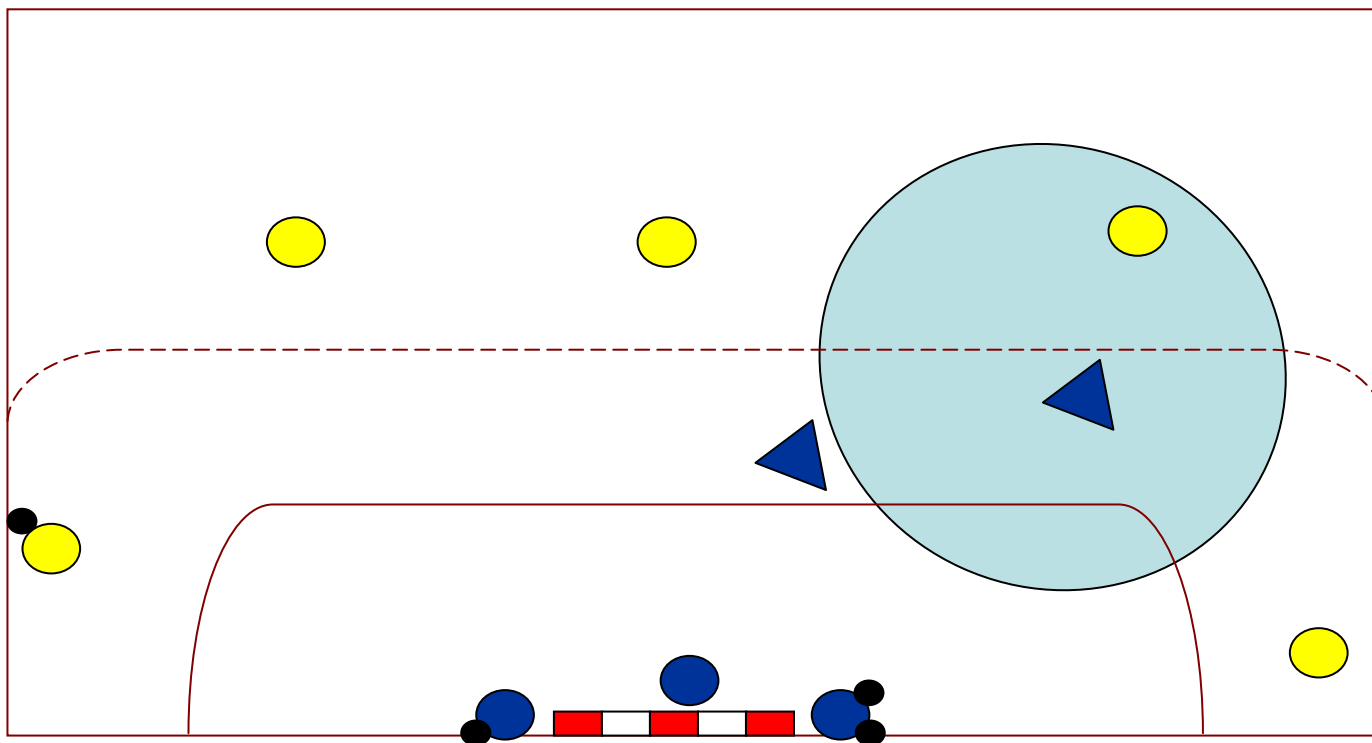
EXERCÍCIO DE TREINO - TÁCTICA



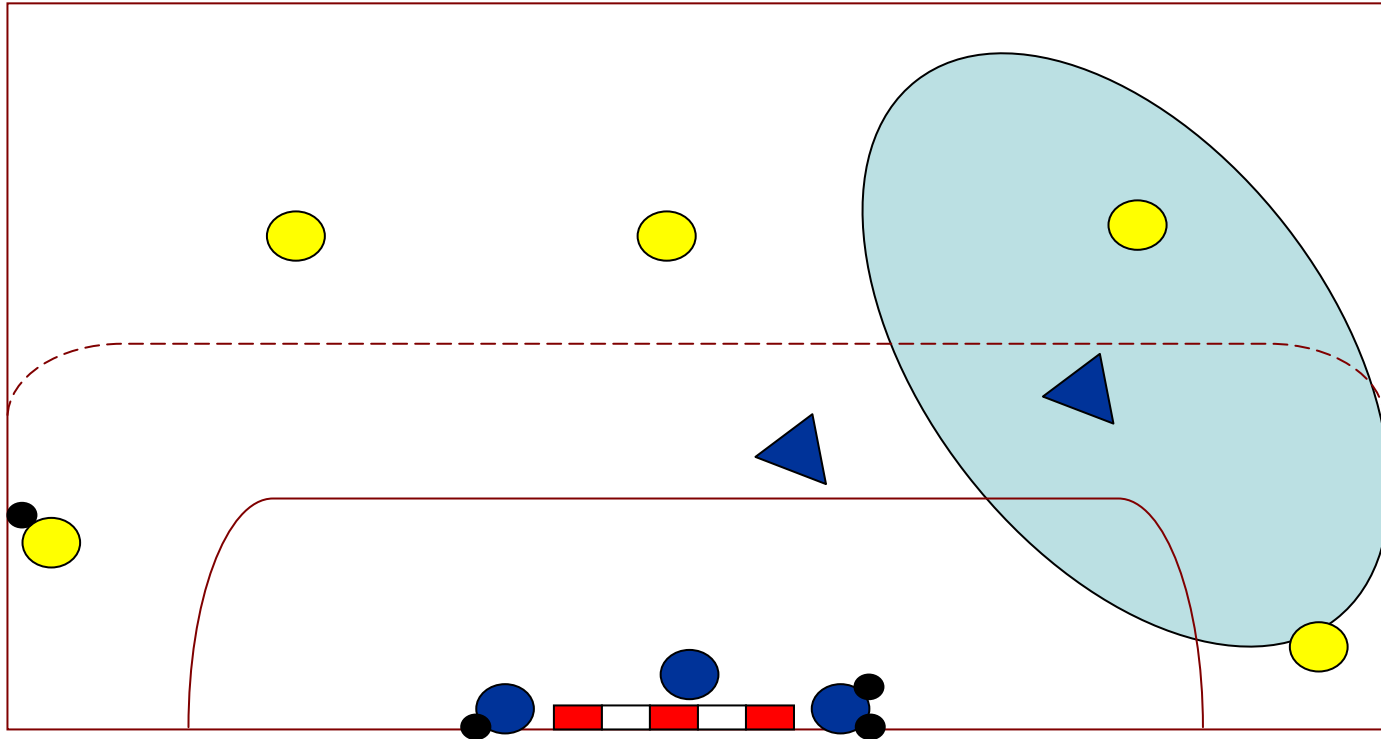
2x1 – Passe do GR ao central que entra com bola e passa ao lateral; este faz passe ao lado contrário (lateral ou ponta) para 2x1.



2x1 – Passe do GR ao central e este ao lateral para 2x1; central pode passar directo ao ponta.

“2X2”

2x2 (SEQUÊNCIA 3 ACÇÕES) - Passe GR ao central que entra com bola e passa ao lateral, 2x2. De seguida, passe do lateral contrário. De seguida, passe do ponta do mesmo lado.

“3X2”

(SEQUÊNCIA 3 ACÇÕES) - Passe 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.