



FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

Curso de Treinadores de Andebol



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

www.fpa.pt

Manual do Treinador

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

Manual do Treinador - Grau III

Luís Santos
Marco Guimarães
Paulo Sá
Pedro Leite

© Federação de Andebol de Portugal
Calçada da Ajuda, 63-69, Apartado 3346
1301-971 Lisboa



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

www.fpa.pt

Índice de Conteúdos

CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE	1
Resumo das etapas de desenvolvimento do praticante	2
Caracterização da Etapa Específico	4
Caracterização da Etapa Especializado	5
Conclusão	5
MEIOS DE ENSINO DO JOGO.....	6
Análise da modalidade	6
Diagnóstico da equipa/clube	7
Fases do planeamento.....	7
Finalidade da equipa	8
Categorizar os adversários e própria equipa	8
Modelo de jogo.....	9
Desenho do microciclo básico.....	9
Elaboração de blocos de exercícios.....	9
Estruturas do planeamento	9
A Época	9
Os períodos	10
Período preparatório	10
Período competitivo.....	10
Meso estrutura	11
Os Meso ciclos	11
Micro estrutura	11
Microciclos unidade básica	11
Microciclo – dinâmica de cargas	11
Microciclo – tipos de microciclo.....	12

Microciclo – tipos de microciclo	12
Conclusão	13
Exercícios e Jogos	14
Exercício – definição e caracterização	14
Construção exercícios e jogos	14
Bases da eficácia do exercício de treino em andebol – conceção	14
A Conceptualização do Exercício:	14
A Conceptualização da sessão de treino	15
Tipos de Sessão de treino:.....	15
Estrutura de uma Sessão de treino:.....	15
Fases da conceção de uma sessão de treino.....	16
A estrutura do exercício de treino	17
Os Exercícios - componentes estruturais	18
Bases da eficácia dos exercícios - Apresentação.....	18
Bases da eficácia dos exercícios - Correção	18
Exercícios e jogos – exemplos	18
Tática Individual Defensiva	20
Percepção Defensiva	21
Metodologia Defensiva	22
Impedir o golo.....	22
Oposição a todos os remates:.....	22
Recuperar a posse da Bola	23
Princípios e Sub-princípios.....	23
Aspectos gerais do processo defensivo	24
A Comunicação	24
O Defensor Ideal:	25
Tática Individual Ofensiva	26
Trabalho Específico nas diferentes posições	26
Primeira Linha	26
Pivot	28
Principais tarefas:	28
Fase estática	29

Fase dinâmica	29
Extremo	29
Principais tarefas	29
Fase dinâmica	29
Princípios de Jogo nas Transições	31
Transição Ataque – Defesa	31
Princípios Individuais	31
Princípios Grupais	31
Transição Defesa – Ataque	32
Princípios Individuais	33
Princípios Grupais	33
Fases do Contra ataque	33
Tática Coletiva Ofensiva	35
Princípios gerais do jogo ofensivo	35
Princípio da amplitude e profundidade	35
Princípio dos apoios coletivos	35
Princípio da continuidade das ações	35
Princípio da variabilidade das ações	35
Princípio da mudança de ritmo	35
Princípio dos meios táticos idóneos ao sistema defensivo contrário	36
Comuns em ataque e defesa	36
Princípios específicos do jogo coletivo ofensivo	36
Afastamento dos defensores	36
Receção da bola em movimento	36
Sistemas ofensivos	37
Jogo Livre	37
Jogo dirigido	37
Jogo pré-fabricado	37
Organização geral e desenvolvimento	38
As transformações entre sistemas	38
Os sistemas ofensivos contra defesas abertas	38
Os sistemas ofensivos contra defesas fechadas	39
Os sistemas ofensivos contra defesas mistas	39

Os sistemas ofensivos contra defesas individuais	39
Situações especiais.....	40
O ataque nas desigualdades numéricas: superioridade e inferioridade	40
Superioridade numérica	40
Inferioridade numérica.....	40
O ataque perante o jogo passivo	40
A utilização dos livres de nove metros.....	40
O ataque em situação de reposição de canto.....	40
As soluções do ataque para os momentos finais de parte/jogo	40
Tática Coletiva Defensiva.....	42
Objetivos da preparação tática.....	42
O QUE NECESSITO PARA ATINGIR OS OBJETIVOS DE PREPARAÇÃO TÁCTICA?	43
Percepção;	43
Adaptação, eleição e ajuste;	43
Controle, reação, combinação e transformação motora;	43
Domínio espacial;	43
Domínio temporal	43
Equilíbrio em ações coletivas;	43
Antecipação.....	44
QUANDO É QUE ESTAMOS A DEFENDER?	44
Objetivos do jogo defensivo	44
Princípios do jogo defensivo.....	45
Princípios gerais da defesa	46
Recuperação da posse de bola.....	46
Impedimento da progressão de bola e adversário no terreno de jogo	46
Proteção da baliza.....	46
Princípios específicos do jogo coletivo defensivo comuns ao jogo ofensivo	46
A redução do número de erros.....	46
Colaboração / Ajuda mútua / Apoio permanente	46
Disciplina tática.....	46
Manutenção de postos específicos	46
Distribuição equilibrada dos espaços de jogo	47
Alternância de meios técnico táticos individuais e grupais, em situações idênticas	47

Coordenação espaço temporal das ações.....	47
Continuidade das ações.....	47
Adaptação	47
Princípios Específicos do Jogo Coletivo Defensivo.....	47
Alternância entre ataque e defesa	47
Luta permanente pela posse de bola.....	47
Manutenção do equilíbrio defensivo.....	48
Ataque ao portador da bola.....	48
Concentração zonal defensiva.....	48
Vigilância de atletas em circulação	48
Esforço Útil	48
Superioridade numérica defensiva junto à posse de bola / densidade defensiva	48
Sistemas Defensivos.....	49
Organização geral e desenvolvimento	49
Evolução dos sistemas por objetivos e diferenças de atitude	49
Meios técnico-táticos fundamentais, para conceção defensiva “ATIVA”	50
Intenções táticas fundamentais para sistemas ATIVOS:	50
Caraterísticas gerais do meio técnico-tático de “Ataque ao Ímpar”	50
Sistema defensivo 6:0	51
Sistema defensivo 5:1	51
Sistema defensivo 3:2:1	51
Formas de jogo e desenvolvimento dos sistemas.....	52
Forma de jogo zonal.....	52
Forma de jogo individual	53
Forma de jogo mista.....	53
Transformação entre sistemas	54
Os sistemas defensivos como inter-relação de elementos técnico-táticos e comunicação coletiva	54
Situações Especiais	55
Livres de 9 metros.....	55
Defesa perante reposição rápida de bola ao centro	56
Defesa perante jogo passivo.....	56
Defesa em Inferioridade e Superioridade Numérica	57
Guarda-redes	59

As técnicas de defesa perante remates dos diferentes postos específicos	59
Técnica de defesa a remates de 1ª linha	59
Técnica de defesa a remates de ponta	59
Técnica de defesa a remates de pivot	60
Técnica de defesa a remates em penetração	60
Técnica de defesa a remates de Contra-ataque	61
Tática individual	61
Observação, conhecimento do adversário e análise dos indicadores de remate	61
Colocação na área de baliza em função do tipo de remate	61
Antecipação do remate	62
Tática grupal – relação com os defensores	62
Nos remates de 1ª linha	63
Nos remates de ponta	63
Nos remates de pivot	63
Nos remates em penetração	63
Nos remates de contra-ataque	63
Participação do guarda-redes em ações ofensivas	64
O treino das suas capacidades motoras	64

CARACTERIZAÇÃO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE

O estudo do processo de desenvolvimento de aptidões e habilidades físico-motoras relacionadas com a idade, especialmente no período infante-juvenil, são de extrema importância para os profissionais que com estas faixas etárias desenvolvem a atividade diária.

O desenvolvimento das habilidades motoras ocorre tanto do ponto de vista qualitativo (processo e forma de execução das habilidades melhora com a idade) como quantitativo (rendimento na execução de habilidades altera-se com a idade), ao longo de vários anos, passando por sucessivas transformações desde um estado imaturo/inicial a um estado maduro/especializado.

O desenvolvimento das habilidades motoras ocorre tanto do ponto de vista qualitativo (processo e forma de execução das habilidades melhora com a idade) como quantitativo (rendimento na execução de habilidades altera-se com a idade), ao longo de vários anos, passando por sucessivas transformações desde um estado imaturo/inicial a um estado maduro/especializado. Este processo apresentará características semelhantes de mudança comuns a todos os praticantes, embora cada sujeito tenha o seu próprio grau de mudança, expressão clara da individualidade no seio deste padrão modal de desenvolvimento.

Quando falamos em treino/instrução de crianças ou jovens praticantes ressaltam duas grandes questões: (1) Qual o grau de sensibilidade aos efeitos do treino/instrução de aptidões e habilidades motoras? (2) Qual o momento mais adequado para o início da aprendizagem de práticas desportivas e de habilidades e aptidões motoras?

O período sensível é um período de tempo em que determinado indivíduo é mais suscetível a determinada influência externa. Assim, se os períodos sensíveis puderem ser estabelecidos com precisão podem representar os momentos de maior prontidão para a aprendizagem de habilidades ou desenvolvimento de aptidões.

Se se pretende determinar o estado de desenvolvimento de uma criança é necessário determinar dois níveis: o nível atual – representa aquilo que a criança consegue realizar autonomamente; e o nível de desenvolvimento potencial ou nível próximo de desenvolvimento – solução de problemas e situações sob orientação e ajuda. Assim, a Zona do Próximo Desenvolvimento (ZPD) é caracterizada pelas funções que ainda não amadureceram, mas que estão em processo de maturação. Duas crianças da mesma idade cronológica poderão apresentar o mesmo nível de desenvolvimento atual, no entanto, podem apresentar ZPD's distintas, o que nos deve colocar em estado de atenção já que tendemos a avaliar o momento e considerar as crianças como dentro do mesmo nível, estando estas crianças em estádios de desenvolvimento distintos e percursos de aprendizagem também eles distintos.

Um fator fundamental na aprendizagem é a motivação, e esta pode ter um fator primordial na determinação dos períodos sensíveis. Por este motivo é tão importante não ensinar qualquer atividade antes da idade onde o sucesso seja possível. O período sensível varia de habilidade para habilidade no mesmo indivíduo e de indivíduo para indivíduo. A abundância de experiências que culminem em respostas motoras com êxito, desde muito cedo (durante a infância) é um meio eficiente para estabelecer a prontidão para a aprendizagem subsequente.

Por treinabilidade entendemos a capacidade de resposta ou sensibilidade aos estímulos nas diferentes fases de desenvolvimento de um indivíduo.

Qualquer atributo, em resposta ao treino apresenta uma variação inter-individual acentuada, já que depende de uma variedade de fatores (idade, sexo, experiência anterior, nível de instrução, variações genéticas, entre outros).

De seguida apresentamos então de forma geral as etapas iniciais de desenvolvimento do praticante e de forma mais aprofundada as últimas etapas de desenvolvimento.

Resumo das etapas de desenvolvimento do praticante

O processo de formação do jogador de andebol deve assentar no desenvolvimento a longo prazo, num quadro global de preparação desportiva. A obtenção de elevados índices de prestação desportiva no auge da carreira de qualquer praticante deve, pois passar inquestionavelmente por um trabalho a longo prazo. Ao longo do processo de crescimento o jogador passará de uma fase de iniciação para outra de aperfeiçoamento antes de alcançar a especialização. O desenvolvimento multilateral do jogador nos momentos iniciais da sua formação, constitui, assim, uma condição indispensável da obtenção futura de elevados índices de rendimento. Para isso, há que respeitar as características próprias de cada idade/etapa de desenvolvimento e estimular diferentes habilidades e aptidões, conforme exposto de forma sumária no quadro 1.

Etapas (Designação)	Intervalo de Idades	Etapas (Designação)	Intervalo de Idades
INICIAL	7-8 anos (bámbis)	ELEMENTAR	9-10 anos (minis)
Grande ênfase no trabalho de coordenação motora. Aprendizagem dos gestos técnicos básicos do andebol e da compreensão do jogo. Jogo reduzido e andebol de 5. Preocupação com a adesão e continuidade na modalidade. Preocupação com a gestão do treino, intervenções individuais e afectividade positiva.		Continuidade do trabalho de coordenação motora. Continuidade na aprendizagem dos gestos técnicos básicos do andebol e da compreensão do jogo. Jogo reduzido e andebol de 5. Preocupação com a adesão e continuidade na modalidade. Preocupação com a gestão do treino, intervenções individuais e afectividade positiva.	

MATURO	11-12 anos (infantis)	TRANSIÇÃO	13-14 anos (iniciados)
<p>Continuidade do trabalho de coordenação motora. Introdução do jogo formal. Introdução dos sistemas ofensivos e defensivos básicos. Desenvolvimento da concentração e orientação para objectivos, programas de reforço e perseverança. Preocupação com a gestão do treino, intervenções individuais e afectividade positiva.</p>		<p>Início da implementação de trabalho de resistência de força e de velocidade. Importância do trabalho de potência. Preparação mental e continuação do desenvolvimento da concentração. Introdução da tática individual ofensiva e defensiva. Introdução do ataque organizado e dos sistemas defensivos e uma ou duas linhas. Manutenção da preocupação com a gestão do treino, intervenções individuais e afectividade positiva. Importância de implementação de momentos de observação silenciosa para a promoção da autonomia da tomada de decisão dos atletas.</p>	

ESPECÍFICO	15-16-17 anos (juvenis)	ESPECIALIZADO	18-19-20 anos (júniores)
<p>Trabalho das capacidades físicas sempre presente. Ênfase no treino integrado. Técnicas de Relaxamento e trabalho conjunto e competências de relação interpessoal. Introdução de todos os sistemas ofensivos e defensivos. Alternância dos objectivos de direcção dos feedbacks para incremento da autonomia e tomada de decisão dos atletas.</p>		<p>Desenvolvimento individual e especializado das capacidades físicas. Ênfase no treino integrado. Planos mentais, rotinas e preparação pré-competitiva. Responsabilização e Tomada de Decisão. Treino da focalização e controle do pensamento. Motivação (Definição de objectivos a curto, médio e longo prazo). Treino complexo técnico-tático individual e colectivo, ofensivo e defensivo. Ênfase no treino individualizado e especializado. Observação indireta como instrumento de trabalho para o aperfeiçoamento do treino técnico-tático.</p>	

ESPECIALIZADO	>20 anos (séniores)
<p>Desenvolvimento individual e especializado das capacidades físicas. Ênfase no treino integrado. Planos mentais e rotinas. Motivação e orientação competitiva. Gestão de Carreira. Treino complexo técnico-tático individual e colectivo, ofensivo e defensivo. Ênfase no treino individualizado e especializado. Observação indireta como instrumento de trabalho para o aperfeiçoamento do treino técnico-tático.</p>	

Ilustração 1: RESUMO DAS ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE DE ANDEBOL – DESPORTO COMPETIÇÃO

Caracterização da Etapa Específico

ASPECTOS E TEMAS DE CARACTERIZAÇÃO	Etapa 5
	ESPECÍFICO
Intervalo etário (aproximado)	15-16-17 anos
Escalão etário correspondente	Juvenis
Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário	<p>Força – Auto cargas ou similares em direção a Prep. Fis. Esp. E com sobrecargas</p> <p>Velocidade – reação/execução/decisão</p> <p>Potência – Cargas leves/pliometria</p> <p>Resistência de Força – cargas moderadas</p> <p>Preparação Mental (autodisciplina , responsabilização, coragem e espontaneidade)</p> <p>Motivação (Definição de objectivos a curto e médio prazo e reforço)</p> <p>Concentração – capacidade de focalização da atenção</p> <p>Gestão de Ansiedade (Técnicas de Relaxamento) – melhoria do auto controlo</p> <p>Dinâmica de grupos (trabalho conjunto e competências de relação interpessoal)</p>

Solicitações técnico-táticas específicas	<p>Manipulação da Bola – drible em segurança e em velocidade/passar-receber sem parar</p> <p>Remate – com oposição/com pouco ângulo/distância/potência/precisão e variedade/postos específicos/velocidade execução/armações curtas/surpresa</p> <p>Passe – Ritmo de passe/ variedade passes/no posto específico</p> <p>Recepção – aumento do raio/dissociação olhar – campo visual</p> <p>Desmarcação – no grande espaço</p> <p>Fintas - ritmo</p> <p>Mudanças de trajetória – no posto específico e no grande espaço</p> <p>Bloqueio – estáticos/dinâmicos</p> <p>Ecrã/cortina – desde diferentes postos</p> <p>Ataque organizado – Ataque 3:3/ataque no posto e em postos contíguos/fixar e aproveitar fixações/Cruzamentos/Passes e desmarcação/ transformações e continuidade/ vantagem numérica ou posicional</p> <p>Ataque em superioridade numérica – 2x1 e 3x2/situações globais 6x4 e 6x5</p> <p>Ataque em inferioridade numérica - 2x3 e 3x4/situações globais 5x6</p> <p>Defesa individual – movimentos em função da bola/Marcação proximidade e distância, sobre linha de remate ou passe/interceções/trocas de oponente/Ajudas face ao erro/ 1x2 face ao erro</p> <p>Defesa em 3 linhas – 3:2:1 idem ao anterior/Defesa em 2 linhas – 5:1 idem ao anterior/Defesa em 1 linha – 6:0 idem ao anterior</p> <p>Defesa em superioridade numérica – 3x2 e 4x3/situações globais de 6x5</p> <p>Defesa em inferioridade numérica – 1x2 e 2x3/Situações globais 5x6</p> <p>C.A. – 2x1 e 3x2 /4x3/situações de igualdade simples até 4x4</p> <p>R.D. – 1x2 e 3x2/ Situações de igualdade simples até 4x4</p> <p>Marcações individuais – Zona ou Jogador</p> <p>Treino de Guarda-Redes – Treino tático análise indicadores;</p> <p>Treinos dos postos específicos ofensivos – aspetos técnico táticos do posto - iniciação</p> <p>Treinos dos postos específicos defensivos – aspetos técnico táticos do posto – iniciação</p> <p>Treino integrado – Força Técnica/ Resistência/Sistemas/Velocidade reação complexa -tática</p>
--	---

Competições e importância dos resultados	<p>Torneios</p> <p>Competições regionais e nacionais</p> <p>Seleções regionais e nacionais</p> <p>Resultados têm importância</p>
Particularidades da intervenção do Treinador	<p>Gestão do treino</p> <p>Instrução</p> <p>Feedback descritivo</p> <p>Feedback interrogativo</p> <p>Feedback individual</p> <p>Feedback de grupo</p> <p>Feedback de equipa</p> <p>Pressão</p> <p>Observação silenciosa</p> <p>Observação indireta</p>

Ilustração 2: CARACTERIZAÇÃO DA ETAPA ESPECÍFICO DO PRATICANTE DE ANDEBOL – DESPORTO COMPETIÇÃO

Caracterização da Etapa Especializado

...devemos ter em conta os aspetos referenciados anteriormente para que sejam apenas etapas indicativas e não sejam seguidas igualmente por todos os atletas e nas mesmas idades...

ASPECTOS E TEMAS DE CARACTERIZAÇÃO	Etapa 6	Etapa 7
	<u>ESPECIALIZADO</u>	<u>ESPECIALIZADO</u>
Intervalo etário (aproximado)	18-19-20 anos	>20 anos
Escalões etários correspondentes	Juniores	Seniores
Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário (a acrescentar às da etapa anterior)	Preparação Mental (planos mentais, rotinas e preparação pré-competitiva) Responsabilização e Tomada de Decisão Trabalho em Equipa Concentração (Focalização e controle do pensamento) Gestão de Carreira	Resistência de jogo Tomada de Decisão Motivação e orientação competitiva

Solicitações técnico-táticas específicas (a acrescentar às da etapa anterior)	Movimentações ofensivas – i. e assimetria Movimentações defensivas – ig. E assimetria Dissuasões sobre ímpares Ajudas prévias - Basculação e Bloco Utilização de defesas alternativas Treino situações anteriores em contexto dificultado Romato – Velocidade e engano/especialização C.A. Com oposição forte e limite artificial de tempo Situações de igualdade no desenvolvimento do c.a. E na finalização Treino individualizado	Movimentações ofensivas – sit. especiais Movimentações defensivas – sit. especiais Treino individualizado
Competições e importância dos resultados (a acrescentar às anteriores)	Mesmas competições Resultados têm muita importância	Competições internacionais Resultados máxima importância
Particularidades da intervenção do Treinador	As mesmas	As mesmas

Ilustração 3: CARACTERIZAÇÃO DA ETAPA ESPECIALIZADO DO PRATICANTE DE ANDEBOL – DESPORTO COMPETIÇÃO

Conclusão

Da presente unidade de formação pode concluir-se que existem etapas de desenvolvimento que o jovem praticante atravessa ao longo de uma carreira desportiva até à alta competição e que devem ser respeitadas para que o atleta possa ter o processo de treino adequado ao patamar a alcançar. No entanto, é evidente que apesar de se poderem estabelecer períodos/etapas de desenvolvimento do praticante, em associação com a idade, devemos ter em conta os aspetos referenciados anteriormente para que sejam apenas etapas indicativas e não sejam seguidas igualmente por todos os atletas e nas mesmas idades, sob pena de estarmos a “atrasar” alguns e a “adiantar” outros face ao que seria desejável, e, com isso, prejudicarmos o “caminho” de desenvolvimento dos atletas até ao Alto Rendimento.

MEIOS DE ENSINO DO JOGO

Planeamento no Andebol – O ponto de partida

Entendemos por planeamento a previsão antecipada de todas as tarefas que os treinadores propõem aos seus jogadores ao longo de uma época desportiva. No entanto, antes de realizar esse planeamento deveremos realizar dois passos importantes:

Reconhecer o máximo de distinções possíveis dentro do jogo de andebol e no processo de treino;

Agrupar essas distinções em blocos coerentes para poder realizar o planeamento.

Estes blocos fazem referência às distintas dimensões da análise do desporto: física, técnico-tática, psicológica e teórica, relacionadas com as capacidades dos jogadores, respetivamente, condicionais, coordenativas, cognitivas e sócio afetivas.

O objetivo do planeamento deverá ser a escolha criteriosa da distribuição dos conteúdos para que o atleta alcance uma alta forma ao longo de toda a época e eventuais estados de forma ótima em momentos concretos. Entendemos por forma desportiva o estado atual de desenvolvimento de todas as capacidades do jogador. É fundamental entender a forma desportiva como multifatorial (não é apenas física, mas também técnico-tática e psicológica).

Antes de iniciarmos a atividade de planeamento é necessário conhecer as características da modalidade, bem como do clube no qual desenvolvemos a atividade.

Análise da modalidade

Dados gerais:

- Cerca de 50/60 ataques
- Cerca de 40 interrupções por irregularidade
- Cerca de 40 min de tempo útil de jogo

Espaço percorrido:**Com tomada de decisão**

- +/- 4500 m, dependente do posto específico
- Alta intensidade- 10%
- Média intensidade- 23%
- Baixa intensidade- 67%
- Mudanças de ritmo- 190
- Mudanças de direção- 300
- Saltos- 16
- Situações de oposição- 50
- Remates- 8
- Travagens e acelerações;
- Muitos contactos;
- Saltos e remates;
- Quedas;
- Mudanças de direção e agilidade;

É importante entender que as ações de alta intensidade, apesar de representarem uma percentagem menor são aquelas que influenciam diretamente o rendimento/sucesso, já que dizem respeito aos remates, fintas, contactos, deslocamentos e saltos.

Diagnóstico da equipa/clube

- Análise pontos fortes;
- Análise pontos débeis;
- Potencialidades;
- Limitações;

Fases do planeamento

Finalidade da equipa

O primeiro passo para começar a planear consiste na definição da finalidade da equipa.

Se a finalidade de uma equipa é a diversão, a variedade de atividades e personalidade do treinador são os fatores preponderantes. Já uma equipa cujo objetivo é formar terá como prioritários os processos pedagógicos, contrariamente a uma equipa cujo objetivo seja ganhar, onde o importante e decisivo é a competição. Assim, existirão três finalidades distintas: Divertir, formar ou **ganhar**.

Categorizar os adversários e própria equipa

Este ponto é o segundo quando tratamos de equipas de alto rendimento ou onde o objetivo é claramente ganhar. No entanto, se trabalharmos com equipas de formação, este deve ser apenas o quarto passo.

Neste ponto do planeamento procuramos categorizar os adversários de acordo com grau de dificuldade, entendendo os adversários mais difíceis como todos os que lutam pelos mesmos objetivos. Este aspeto é importante, já que uma equipa que joga para a manutenção deve entender os jogos de máxima dificuldade como aqueles em que joga contra os adversários do fundo da tabela e não contra quem luta para ser campeão. Esta categorização é que vai influenciar a escolha dos conteúdos de trabalho ao longo da época, pelo que deve ser realizada com muito cuidado e realismo (ver exemplo abaixo).

Exemplo

Meses	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10	
Data semana								19	26				25
Data F.S.	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	
Adversário	PRÓPRIO	PRÓPRIO / SLB	XICO/ÁG. SANT/FAFE	ABC/ISMAI/ÁG. SANT.	FCP(JÚN.) /OLEIROS	FCP (JÚN.) /SANTANA/ APRES.	SPORTING / ABC	HORTA /FAFE	MADEIRA SAD	F.C.PORTO	CAMÕES	BELENENSES	
ÍNDICE DIFIC.	5	6	6	7	7	8	9	10	6	6	10	8	

Ilustração 4: Exemplo de categorização de adversários e própria equipa

Existem 5 grandes objetivos a definir para a equipa:

- FÍSICOS (níveis de força, resistência, velocidade, flexibilidade)
- TÉCNICO-TÁTICOS INDIVIDUAIS (elementos necessários para atacar e defender; não esquecer os G.R.)
- COLETIVOS (sistemas e formas de colaboração)
- PSICOLÓGICOS (auto controlo, espírito de equipa, etc.)
- TEÓRICOS (melhoria de aspetos estratégicos, hábitos alimentares, etc.)

Modelo de jogo

Os conteúdos a trabalhar irão sair do modelo de jogo, que consiste no conjunto de sistemas que vamos utilizar nas diferentes fases do jogo. Pressupõe também a escolha de conteúdos de preparação física ajustados ao modelo, bem como os aspetos psicológicos que o nosso modelo requisita.

O modelo de jogo orienta permanentemente os jogadores, já que é aquilo que temos que treinar e não devemos “perder” tempo com conteúdos que não interessem ao nosso modelo.

Desenho do microciclo básico

O microciclo deverá apresentar a distribuição dos conteúdos provenientes de 3 grupos:

- Necessidade de preparação do próximo jogo;
- Preparação física;
- Espaço para melhoria individual – sem esquecer GR

Elaboração de blocos de exercícios

Este passo é importante já que nos permitirá criar a base de trabalho dentro da sessão de treino. Assim, deveremos pensar em 5 exercícios principais com que ensinaremos cada uma das componentes técnico-táticas, sistemas, trabalho de condição física, trabalho psicológico e teórico.

Estruturas do planeamento

As estruturas de trabalho mais importantes para o planeamento são: a época, os períodos e sub-períodos, os mesociclos e os microciclos.

MACRO ESTRUTURA

A Época

Ao iniciarmos uma época desportiva devemos preparar temporalmente a duração da nossa atuação (pelo menos uma época desportiva), onde se incluem a competição principal (ciclo de competições) e a preparação destas competições.

Os períodos

A primeira divisão da época ocorre em períodos diferenciados pela presença ou não de competição: período preparatório, competitivo e transitório.

Período preparatório

Inicia com o primeiro dia de trabalho até ao início das competições importantes que desenhamos no planeamento da época.

Durante este período os jogadores devem elevar as suas capacidades gerais para a construção da base da forma desportiva.

OBJETIVO PRINCIPAL:

- Desenvolvimento máximo das capacidades que determinam o rendimento;
- Duração mínima de 4 semanas e máxima de 8 semanas (6 Semanas ideal).

Divide-se em duas subfases:

Geral – melhoria capacidade individual de trabalho, condição física e elementos técnicos ou táticos gerais. Predomina alto volume da carga de treino.

Específica – transição para a fase competitiva. O treino mais específico. O volume alto, mas diminui ao longo desta fase enquanto a intensidade aumenta. Transformação da carga geral em específica. Nesta fase já aparecem os jogos de preparação.

Período competitivo

O período competitivo estende-se desde a primeira competição importante (que temos que ganhar) até que se conclui a última das competições). Durante este período o trabalho geral quase desaparece.

OBJETIVO PRINCIPAL:

- Aperfeiçoamento de todos os fatores para que a equipa /jogador se apresentem na competição com a melhor forma possível.;
- Utilização predominante de cargas específicas;
- Ações específicas do jogo.
- *O Período transitório / regenerativo*

Tem a duração desde que finalizaram as competições até ao começo de um novo ciclo preparatório. Não é apenas um momento de descanso, devendo ser aproveitado para melhorar aspetos deficitários.

OBJETIVO PRINCIPAL:

- Repouso, recuperação e regeneração.
- Utilização predominante de exercícios físicos lúdicos;
- Eliminar a pressão competitiva.



Ilustração 5: Exemplo de desenvolvimento das capacidades condicionais ao longo da época.

Meso estrutura

Os Meso ciclos

São estruturas de trabalho intermédias, de duração aproximada de um mês, que nos permitem agrupar determinadas quantidades e qualidades de trabalho para alcançar objetivos específicos. Os mesociclos durante o período competitivo devem abarcar o tempo compreendido entre duas competições importantes (ou mais importantes que as outras).

Micro estrutura

Microciclos unidade básica

São o formato básico de trabalho, já que nos permitem uma visão mais ampla que a sessão de treino para preparar a carga de treino de maneira a não descuidar nenhum aspeto importante para a competição seguinte. Deve contemplar o trabalho físico, técnico-tático, psicológico e teórico para o próximo jogo, de forma a que o jogador e a equipa se apresentem em perfeitas condições no dia da competição.

Microciclo – dinâmica de cargas

- Fase recuperadora do jogo anterior;
- Fase estimuladora (carácter geral, dirigido);
- Fase de otimização do rendimento (carácter especial e competitivo);

- Fase competitiva (dia de jogo);

Microciclo – tipos de microciclo

- Preparatório;
- Transformação dirigido;
- Transformação especial;
- Manutenção (mais comum na fase competitiva);
- Competição;

Microciclo – tipos de microciclo

Preparatório: primeiras semanas e com algumas adaptações no período regenerativo.

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.
Manhã						
Gen.	Gen./Ger.	Ger./Dir.	Ger./Dir.	Dir.	Desc.	Reg.
Tarde						
Ge.	Geral	Desc.	Dir.	Esp.	Comp.	Desc.

Transformação dirigido: últimas semanas de período preparatório ou em fases de passagem de campeonato para seleções, férias curtas.

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.
Manhã						
Gen.	Ger./Dir.	Dir.	Dir.	Dir./Esp.	Desc.	Reg.
Tarde						
Ge.	Ger./Dir.	Desc.	Dir.	Esp.	Comp.	Desc.

Transformação especial: Início da fase competitiva ou momentos de jogos com adversários de nível muito superior ou inferior.

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.
Manhã						
Ger.	Dir.	Dir./Esp.	Dir./Esp.	Esp.	Desc.	Reg.
Tarde						
Ger.	Dir.	Desc.	Esp.	Comp.	Jogo	Desc.

Manutenção: mais utilizado durante toda a época.

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.
Manhã						
Ger.	Dir.	Esp.	Esp.	Comp.	Desc.	Reg.
Tarde						
Dir.	Dir./Esp.	Desc.	Esp./Comp.	Desc.	Jogo	Desc.

Competição: momentos de jogos de grande transcendência, semanas com dois jogos importantes ou em play-offs.

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.
Manhã						
Reg.	Dir./Esp.	Desc.	Reg.	Esp.	Comp.	Desc.
Tarde						
Desc.	Comp.	Jogo	Desc.	Comp.	Desc.	Jogo

Conclusão

Conforme explicamos neste capítulo, o planeamento é a base de trabalho do treinador para um época desportiva que permita obter resultados não entregues ao acaso. Assim, para além do ponto de partida, o planeamento será também o ponto de chegada...

Exercícios e Jogos

Exercício – definição e caracterização

Podemos definir exercício como uma situação simuladora da competição, depois de simplificada para facilitar a acessibilidade ao jogador, ou ainda para sobre-estimular algum aspeto que nos interesse particularmente.

Os exercícios podem ser caracterizados de acordo com a proximidade à situação competitiva. Assim, teremos exercícios de carácter:

- Genérico
- *Específico:*
 - Gerais
 - Dirigidos
 - Especiais
 - Competição

Construção exercícios e jogos

Bases da eficácia do exercício de treino em andebol – conceção

Aspetos a ter em conta para a eficácia do exercício de treino:

A Filosofia de treino do treinador:

- Autoridade
- Competência
- Comunicação
- Observação
- Saber ouvir
- Regras de conduta
- Construção de modelos de preparação

A Conceptualização do Exercício:

Ao conceptualizar o exercício de treino o treinador deve ter em conta os seguintes aspetos:

- relação lógica com a modalidade;
- adaptar níveis de complexidade e dificuldade;
- preocupação de unidade;
- exercícios com perspetiva competitiva;
- pouco tempo de pausa não intencional;
- exercícios com tomada decisão;
- contexto situacional;
- estimular atenção memória e antecipação;
- conteúdos a trabalhar;
- formas de organização / nível de performance;

A Conceptualização da sessão de treino

Ao construir uma sessão de treino é necessário ter em conta os seguintes elementos:

- Duração;
- Forma – grupo, individual ou equipa;
- Estrutura;
- Fator predominante;
- Orientação dos conteúdos;
- Grau de identidade com os conteúdos;
- Temática fundamental;
- Organização;
- Operacionalizar ação do treinador.

Tipos de Sessão de treino:

- Genéricas;
- Gerais;
- Dirigidas;
- Especiais;
- Competitivas;
- Regenerativas.

Estrutura de uma Sessão de treino:

Geralmente dividida em 3 partes:

- Aquecimento / introdução / preparação;

Objetivo: ativar o organismo a todos os níveis;

- Parte principal /fundamental (maior duração);

Objetivo: treinar aspetos principais da preparação;

- Retorno à calma / final / encerramento;

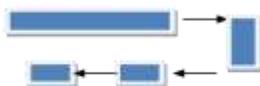
Objetivo: recuperar do esforço

Fases da conceção de uma sessão de treino

1. Definir os objetivos (extraídos do plano para a etapa);
2. Estabelecer o tipo de sessão (aprendizagem, repetição ou controlo);
3. Selecionar os conteúdos;
4. Estabelecer os exercícios e duração;
5. Materiais / recursos necessários;
6. Escrever o plano;
7. Exposição;
8. Desenvolvimento;
9. Controlar / avaliar a sessão;

Exercícios e jogos –
elementos trabalho vs
nível

<u>Elementos de trabalho</u>	<u>1. Aprender</u>	<u>2. Treinar</u>	<u>3. Dominar</u>
<u>Nº de repetições</u>	alto	médio	médio
<u>Distância entre as repetições</u>	mínima	real	real ou superior
<u>Elementos distratores</u>	nenhum	alguns	todos
<u>Aparição dos elementos distratores</u>	em nenhum lugar	fora da sub-tarefa principal	dentro e fora da sub-tarefa principal
<u>Papéis e grupos</u>	papéis estáveis	mudança de papéis	mudança de papéis e condicionado
<u>Elementos presentes a recordar</u>	poucos	bastantes	todos
<u>Elementos motores</u>	presentes	dominados	dominados
<u>Elementos espaciais</u>	próximos e internos (eu e o meu espaço)	próximos e remotos globais	estratégicos
<u>Elementos temporais</u>	ritmo interno	ritmo global	estratégicos
<u>Exigência eficácia</u>	média	alta	máxima
<u>Exigência psicológica</u>	pouca	média	máxima

A estrutura do exercício de treino**Atividade Principal****Atividades Secundárias****Atividade Principal****Atividade Secundária**

Atividade principal (interna): parte onde quero trabalhar o objetivo e conteúdos definidos;

Atividade secundária (externa): resto do tempo em que o jogador está a praticar, observar, esperar... - importante porque ajuda a fixar a atenção sobre a parte interna.

As condicionantes estruturais dos exercícios:

- Regulamento;
- Técnico-tático;
- Espacial;
- Número de praticantes;
- Comunicação.

Critérios para aumentar a dificuldade dos exercícios:

Ataque:

- Diminuir o espaço (realização / execução);
- Diminuir o tempo de atuação (tempo ou nº passes);
- Limitar a motricidade dos atacantes (drible único/x nº de ações);
- Aumentar as possibilidades da defesa (com regulamento extra; incrementar o número de defensores).

Defesa:

- Aumentar o espaço;
- Aumentar tempo de atuação;
- Limitando a motricidade dos defesas ou aumentando as possibilidades dos atacantes;

Nota: para diminuir a dificuldade é usar os critérios trocados para ataque e defesa

Os Exercícios - componentes estruturais

- Volume – número de repts, distância ou tempo;
- Intensidade – grau de especificidade do exercício;
- Densidade – relação entre exercícios, rpts. vs pausas
- Frequência – nº repts. ou séries na unidade de tempo ou nº de sessões de treino por microciclo.

Bases da eficácia dos exercícios - Apresentação

Ao apresentar os exercícios devemos ter em conta os seguintes aspetos:

- Posicionamento;
- Explicação verbal do conteúdo;
- Demonstração;
- Procurar dúvidas;

Bases da eficácia dos exercícios - Correção

É fundamental, para que os exercícios alcancem os objetivos pretendidos, uma correção orientada por parte do treinador. Para isso, é necessário:

- Ter conhecimento do conteúdo, objetivos e níveis de exigência;
- Observar e analisar a execução do exercício e coerência;
- Escolha de feedback intrínseco e extrínseco relacionado com os momentos/intensões (reforço modificação ou punição).

Exercícios e jogos – exemplos

- Exercícios técnicos – afinação e controlo proprioceptivo do movimento;
- Exercícios físico-técnicos (força, resistência ou velocidade);
- Exercícios tomada decisão inespecífica – 1x1 e 2x2 estímulos inespecíficos;
- Exercícios tomada decisão específica – 1x1 e 2x2: estímulo sempre específico;
- Jogo facilitado: jogos básicos facilitados/trabalho contínuo em igualdade de 2x2 a 4x4;
- Jogos: jogos básicos ou trabalho contínuo em igualdade de 2x2 a 4x4;
- Jogo dificultado: jogos básicos ou trabalho contínuo em igualdade de 2x2 a 4x4;

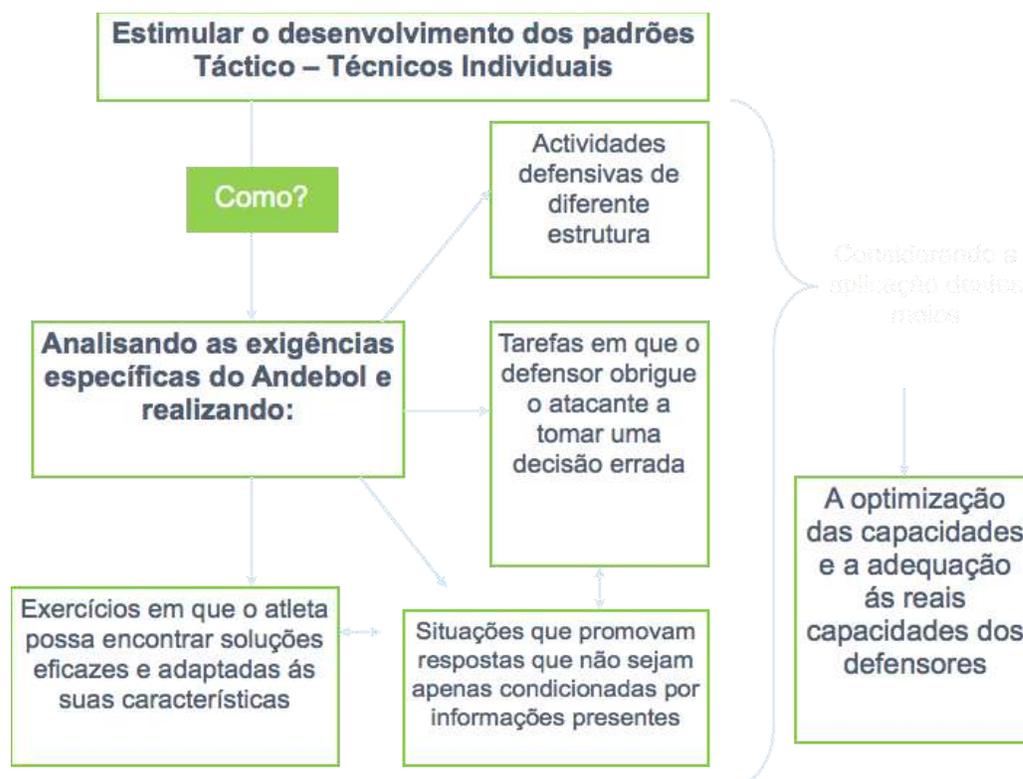
- Fases de jogo: ataque ou defesa também com alterações;
- Encadeamento de fases: de 4x4 a 6x6, encadeamentos 2 ou mais fases;
- Jogo real ou adaptado: jogo com pontuação alterada, desvantagem marcador, etc.

Tática Individual Defensiva

Supõe adaptar e otimizar as características dos atletas aos distintos postos específicos. Implica o desenvolvimento de um processo de treino adequado às exigências da modalidade.

Alcança-se:

- Aplicação da técnica individual defensiva:
 - A adaptação do gesto técnico às exigências defensivas do posto
 - Um gesto técnico eficaz no andebol tem várias manifestações possíveis?
- Treino das capacidades condicionais e motoras
- Desenvolvimento da iniciativa defensiva:
 - Descriminação e interpretação das informações contextuais mais específicas;
 - Planeamento de um papel defensivo ativo e não exclusivamente reativo;
 - Desenvolvimento e aplicação de tarefas de tomada de decisão, variando os elementos de treino;
 - Esta metodologia de treino sustenta-se:
 - Domínio das intenções táticas defensivas;
 - Compreensão das variáveis que afetam o comportamento defensivo.
- Exigências específicas respeitantes às habilidades técnicas:
 - Intenções táticas associadas;
 - Exigências específicas em função do posto.



Percepção Defensiva

Desenvolver Estratégias Visuais

- Treino Visual orientado á optimização do uso de habilidades e estratégias visuais.

Recolher Informação do contexto. Que Informação?

- Elementos relevantes do jogo

Englobando no processo de treino:

- Apresentação clara do que devem procurar
- Polarização da atenção sobre os elementos importantes do jogo
- Controlar o número de informações irrelevantes em cada situação, adaptadas ás capacidades dos atletas.

Utilizar a Informação relacionando-a com o Conhecimento Prévio. Como é possível organizar a informação?

- Hierarquizando as informações

Englobando no processo de treino:

- Uma selecção dos elementos que aparecem nos exercícios

- Priorizar uns estímulos relativamente a outros
- Propor actividades com uma elevada exigência física

Metodologia Defensiva



Impedir o golo

- Impedir que o portador alcance uma zona eficaz
- Impedir que os atacantes alcancem zonas eficazes de finalização
- Impedir que a bola chegue até ao adversário em zona privilegiada
- Neutralizar o atacante com posse da bola em zona eficaz, impossibilitando a finalização.

Oposição a todos os remates:

- Estar preparado para todo o tipo de oposição, mesmo as que á partida pareçam ineficazes.

Recuperar a posse da Bola

Oposição ao transporte da bola:

- Evitar a progressão da bola, através da regra dos apoios ou em drible
- Condicionar e dissuadir o passador
- Condicionar o receptor
- Condicionar a trajectória da bola

Recuperação das posses da bola em discussão

- Luta e controlo dos ressaltos
- Preparação técnica contra vários tipos de finalização
- Estar preparado para situações imprevistas

Princípios e Sub-princípios

Posicionamento

- Ocupar uma posição pré-determinada pelo sistema defensivo colectivo
- Ocupação colectiva do espaço que serve de referencial á totalidade dos atletas que constituem a equipa.

Orientação

- Adopção de uma posição que permite ao defensor orientar-se em relação á bola e ao sistema ofensivo adversário

Enquadramento

- Permite a comunicação com os restantes colegas de equipa mantendo os adversários dentro do seu campo de visão.
- Pode assumir diversas formas (em triângulo, horizontal, diagonal, entre outras).
- Princípio base para a manutenção do equilíbrio defensivo.

Ser pró-activo

- Reporta-se á tomada de iniciativa sobre o portador da bola. Implica uma posição de base (normalmente impedindo o atacante de se deslocar para a zona central, fechando o lado forte adversário, utilizando os apoios e orientando-se para o braço dominante) e a gestão de uma distância de contacto.
- Gestão de uma distância de contacto, que está dependente:
 - Qualidade do adversário (soluções possíveis);
 - Diferenças condicionais entre os dois (peso, altura...);
 - Colocação do defensor no terreno de jogo (avançado, 6m, zona exterior...);

- Objectivo perseguido (parar, retardar, condicionar, ganhar a posse da bola...).

Adaptação Posicional

- Não significa um retorno á posição anterior, mas sim uma nova colocação mais vantajosa tendo em conta as alterações momentâneas verificadas.

Colaboração

- Noção de tomada de iniciativa do defesa de um atacante não portador da bola.
- Realizar uma escolha dinâmica de protecção, ajuda ou intencionalmente “pressionar o atacante”.

Aspectos gerais do processo defensivo

- Quaisquer que sejam os princípios defensivos de base e o sistema defensivo utilizado, o parâmetro fundamental para cada defensor é a comunicação.

A Comunicação

Assume três formas:

Verbal (informar os colegas próximos através da voz)

- Informar os colegas sobre a repartição adoptada, sobre a tomada de iniciativa de um colega ou adversário.
- Percursora da acção e igualmente uma parte audível da motivação, acompanhando a actividade dos defensores.

Física (tocar, agarrar, orientar um colega)

- O contacto com os colegas, empurrando, agarrando, puxando ou orientando é uma forma de comunicação que permite reacções imediatas, novas posições rápidas e a sensação de uma estrutura física real

Espacial (noção de enquadramento)

- Para alguns treinadores a mais importante de todas
- Permite ter os adversários no seu campo visual, facilitando a identificação de todas as movimentações e decisões dos adversários.
- Suporta-se na noção de enquadramento tanto em amplitude como em profundidade.
- Qualquer que seja o seu posicionamento, quando os atletas estão numa situação difícil (em perca), a noção de enquadramento comporta todas as bases para que exista um novo reajustamento.

- Na prática, os diferentes defensores formam um sistema baseado no princípio director de conservar os adversários no seu campo de visão.

O Defensor Ideal:

- Nunca é superado pelo seu oponente directo.
- Ajuda os seus companheiros.
- Pela sua zona não passa a bola sem que a intercepte - intercepções estáticas.
- É capaz de cortar as bolas que estão fora da sua zona de influência - intercepções dinâmicas.
- Provoca dissuasão frente ao oponente e frente à bola - aumenta a zona de influência.

Tática Individual Ofensiva

Trabalho Específico nas diferentes posições

A formação num posto específico, mesmo sendo teórica e prática, só tem valor quando estes dois aspetos são aplicados ao nível das relações entre todas as posições. Esta articulação permite aumentar as operações e princípios de funcionamento da equipa.

Engloba:

- A aquisição de conhecimentos relativos a cada posição
- Uma aprendizagem das posições favoráveis
- Os deslocamentos e técnicas próprias de um posto específico
- Noções teóricas e práticas das outras posições

É apoiado:

- Num número de atletas reduzido;
- Englobando sempre um jogador num posto específico,
- Um colega de equipa,
- Um ou mais adversários;
- Um ou mais guarda – redes.

Primeira Linha

- A noção de posto deve ser abandonada
- Cada jogador da 1ª linha deve saber ser móvel
- Utilizar todo o espaço de jogo quer através de uma pequena relação perto e com muitas operações ou de um jogo distante com grandes corridas de libertação
- Em todos os casos, as possibilidades de saída da bola devem ser tidas em conta e por isso um jogador da 1ª linha deve possuir linhas de passe no centro e nas diagonais.

O jogador da 1ª linha tem duas missões principais:

- Marcar golos
- Assegurar a continuidade e a fluidez do jogo

Trabalho importante:

- Iniciativa para ganhar uma posição de remate
- Domínio de diversas manifestações de remate

- Controlo dos três postos da primeira linha
- Controlo da manipulação da bola e do passe
- “Paciência” na procura de soluções

Iniciativa

- Encontrar uma situação de remate dentro ou fora do seu sector,
- Colocar um colega em situação de finalização ou em situação de criar perigo para adversário.
- A iniciativa não deve ser acantonada a um sector específico mas ser aplicável a qualquer posição atacante em função das situações táticas que são criadas.
- Deverá estar em condições de:
 - Correr para o exterior e atacar num intervalo externo
 - Utilizar um bloqueio ou um ecrã para rematar ou para encontrar as duas diagonais de passe sobre os apoios ao extremo ou ao pivot;
 - Jogar no seu sector ou noutro
 - Trabalhar com a bola na mão para procurar uma relação com os colegas
 - Oferecer uma solução que proteja o portador

Finalização

- Em caso algum o leque de remates de um jogador deve compreender menos de 2 variáveis.
- remate em apoio e o remate em suspensão são as expressões mais simples, contudo no interior das suas formas de remate, é possível estimular qualquer série de remates que correspondem à especificidade cada um.
- Qualquer que seja o tipo de remate escolhido estes atletas necessitam de possuir:
 - Qualidade do último apoio
 - A colocação que utilize a melhor contração muscular possível
 - Aceleração final

O problema mais grave encontrado na maioria dos atletas reside na falta de investimento mental no remate e no rigor da escolha da situação de execução.

Controlo do bola

- Sem este controlo nada é possível e para que seja eficaz é necessário um compromisso mental que falta a muito atletas (especialmente jovens)

- As falhas de passe e as transmissões aleatórias formam a parte mais importante do desperdício
- Este trabalho, em oposição com adversários é uma parte importante do trabalho a fazer (deve ser feito já na formação).

Paciência

- Não deve servir somente para resolver os problemas em situações de jogo passivo. Mas apoiar sobre um grande controlo na manipulação e sobre o encadeamento de tarefas que provocam uma fixação real do adversário
- Continuidade e fluidez ao jogo
- desenvolvimento no treino de escolhas das situações de remate pode evitar perdas de bola demasiado precoces

Pivot

O seu treino deverá comportar:

- Definição das suas principais tarefas
- Fase estática
- Fase dinâmica

Cortar as relações defensivas

Principais tarefas:

Pela sua colocação em relação à flutuação defensiva adversária, a utilização de bloqueios e ecrãs deve obstruir a comunicação entre os diferentes defensores e definir os espaços de jogo dos atacantes; A mudança de adversário e os deslizes deverão permitir aos atacantes utilizar os espaços criados no sistema defensivo; Quando está no sector do portador poderá privilegiar a relação com ele; Para ter êxito nesta tarefa o pivot não deve correr com a bola e não deve ocupar o centro de um intervalo;

Permitir a continuidade do jogo

As saídas do posto específico e o fato de ser um apoio no interior da defesa devem permitir ao jogador da 1ª linha perturbar a distribuição dos defensores e utilizar o ponto de fixação que terá criado.

Utilizar os intervalos livres

Quando o sistema defensivo é perturbado pela sua colocação e os jogadores da 1ª linha o solicitam abrem-se espaços que lhe permitem receber a bola em boas condições; Em função da sua colocação e do seu tempo de desmarcação permitindo-lhe guardar aberto o espaço criado para rematar.

O lucro da sua posição e a colocação em relação ao adversário e ao portador

Fase estática

No momento da fixação de um jogador da 1ª linha deve relacionar-se diretamente com o portador posicionando-se da seguinte forma:

- De perfil em relação ao defensor e ao lado do que vai fixar;
- A posição dos pés (entre os quais um colado à linha de 6m) deve ser paralela para impedir a passagem;
- Posição bem direita, pernas semi fletidas para resistir à pressão defensiva (não se deitar sobre o defensor);
- Os braços devem estar livres e prontos para receber a bola.

Parte explosiva da desmarcação (ganhar espaço ou saída do posto) ou do remate.

Fase dinâmica

A mudança de velocidade deve ser “brutal” (passar de um trabalho com velocidade moderada com o lucro de posição a um trabalho concêntrico) com os braços livres para receber e rematar.

Um impulso a dois pés que “foge” aos defensores mas dirigido para a parte superior e ligeiramente para trás para não se colar ao GR. Este impulso deve ser suficiente para lhe dar tempo para uma boa recolha de informação sobre o GR e uma escolha de finalização.

Extremo

Engloba:

- Definição das suas tarefas principais
- Fase dinâmica

Manter uma concentração defensiva máxima;

Principais tarefas

Pela sua colocação em relação à flutuação defensiva a utilização de pequenas deslocções internas e sobretudo externas, deve pesar sobre a colocação do adversário para forçá-lo a adoptar uma flutuação alargada; Extremo deve sair da influência do defensor para poder ser assistido por um dos seus colegas.

Permitir a continuidade da fase ofensiva

A desmarcação para o interior e a fixação externa com e sem bola vão-lhe permitir jogar sobre toda a amplitude do terreno de jogo.

Utilizar os pequenos espaços para finalizar

Deverá utilizar as deslocções internas e externas na zona do seu defensor para se colocar em situação favorável para finalizar; Esta ação torna-se mais eficiente se ele for capaz de utilizar ângulos de remate muito reduzidos.

Fase dinâmica

- Parte explosiva da desmarcação (lucro do espaço livre) e do remate;

- A mudança de velocidade deve ser “brutal” com os braços livres para receber a bola
- Um impulso extremamente explosivo para fugir ao defensor mas dirigido para cima e para o centro da área de baliza, braço portador tende a fixar o GR no primeiro poste enquanto este abre o seu ângulo de remate;
- Este impulso deve ser suficiente para permitir a utilização de toda a gama de colocação do braço portador.

Princípios de Jogo nas Transições

Transição Ataque – Defesa

Princípios Individuais

<i>Percepção</i>	Recolha de informação sobre o portador com o objectivo de antecipar a reacção dos defensores e aumentar a distância de combate para ganhar tempo
<i>Recolha de Informação</i>	Compreender rapidamente o resultado do remate ou da perda da posse da bola de acordo com o sistema defensivo contrário. A posição atual e o campo visual de cada um vão determinar a escolha da ação seguinte.
<i>Provocar o portador da bola</i>	O atleta mais próximo do portador deve procurar condicionar o mais possível a sua ação, quer ao nível da movimentação como da recolha de informação.
<i>Interdição de ocupação do espaço interior</i>	Os defensores mais distantes do portador devem procurar impedir a penetração, ação ou transmissão da bola que poderão ser realizadas nas costas dos primeiros defensores.
<i>Atuar nas diferentes trajectórias</i>	Os atletas que se encontram ainda em situação de recuperação devem analisar as linhas de passe que o portador pode utilizar e atuar no espaço próximo de um potencial receptor para recuperar a posse da bola.
<i>Posicionamento</i>	Se a transição defesa-ataque adversária for perturbada, levando a uma diminuição do ritmo do jogo, os atletas devem ocupar a sua posição no sistema defensivo pré-determinado.
<i>Orientação</i>	O atleta deve ocupar uma posição que possa permitir simultaneamente: recolher a informação sobre a posição da bola e a posição dos adversários.
<i>Comunicação</i>	Ativar os canais de comunicação entre todos os atletas que constituem o sistema defensivo de modo a torna-lo consistente e organizado.

Princípios Grupais

A relação coletiva na transição ataque – defesa é mediada pela recolha de informação de todos os atletas sobre:



Objectivo Primordial

1º Tentar neutralizar o portador da bola, o mais longe possível da baliza

2º Realizar esta acção, enquanto os colegas tentam ocupar todo o espaço que possa ser aproveitado pelos adversaries. Nunca deixar os adversários ocupar os espaços nas costas dos defensores.

Contudo, nem sempre é possível neutralizar o portador da bola. O atleta mais próximo deve procurar pressionar o portador da bola, tentando atrasar a sua movimentação de forma a permitir, aos seus colegas ocupar todo o espaço que possa ser aproveitado pelos adversarios

No momento final da Recuperação Defensiva:

O sistema defensivo deve estar definido, formando um bloco compacto na zona onde se encontra a bola. Os defensores mais afastados do portador devem ocupar as trajectórias possíveis para o centro do sistema defensivo.

Transição Defesa – Ataque

A eficácia do contra ataque depende basicamente do sistema de jogo? O sistema não é suficiente!

Necessitamos de atletas

Capazes de se anteciparem; Transportem a bola á máxima velocidade com segurança; Resolvam com eficácia as situações quando a superioridade numérica é conseguida

Princípios Individuais

<i>Saída</i>	Pretende-se que o atleta após a recuperação da posse, ocupe o mais rapidamente possível o espaço existente nas costas dos defensores.
<i>Ocupação de Diferentes Corredores de Jogo</i>	Ocupar o terreno de jogo em largura e profundidade; “Tornar o campo grande”
<i>Não actuar na mesma linha dos colegas</i>	Ocupar o espaço sempre em profundidade, para evitar um alinhamento, quer seja entre 2 atacantes, quer entre atacantes e defensores, dificultando assim a tarefa dos defensores.
<i>Desmarcação</i>	Movimentar-se para receber a bola num intervalo livre passando pela frente ou por trás dos defensores.
<i>Ocupar o posto específico</i>	Em função das diferentes movimentações da bola, é necessário continuar a ocupar o espaço de jogo de uma forma racional, procurando criar uma situação de finalização. É necessário que os atacantes que participaram na 1ª vaga da transição, ocupem uma posição menos profunda oferecendo uma linha de passe de apoio aos atletas que integram as vagas seguintes.
<i>Continuidade da fase ofensiva</i>	Retirar vantagem do desequilíbrio defensivo até que ele seja contrariado pela equipa adversária. Contudo é necessário que os atletas percebam quando devem optar pelo ataque continuado.

Princípios Grupais

<i>Após a recuperação da posse da bola:</i>	1º Percecionar a desmarcação de um colega nas costas dos defensores (CA direto); 2º Tendo em conta o posicionamento e o deslocamento dos atletas a noção de ocupação racional do espaço (em amplitude e profundidade) tornam-se fundamentais (CA apoiado).
<i>Quando os atletas que englobam a 1ª vaga da transição não recebem a bola</i>	A bola deve ser transportada no corredor central do jogo, estes atletas devem ocupar eles a posição de extremos libertando o corredor central. A 2ª vaga da transição, fará a progressão pelos corredores de jogo laterais. Existindo uma 3ª vaga, poderá ser feita pela zona central, muitas vezes aproveitada para finalizar da 1ª linha.
<i>Notas:</i>	Os 2 primeiros atletas devem ocupar os postos de extremo; A posição seguinte a ser ocupada seja a de pivot; As seguintes posições a serem ocupadas serão as de laterais, para criar uma disposição de trapézio, favorável ao desenvolvimento da transição de jogo.

Fases do Contra ataque

O Contra ataque desenrola-se em 3 Fases:

- Início

Duração - Desde que o adversário perde a posse da bola até a termos controlado

- Desenvolvimento

Desde que se controla a posse da bola até ser alcançada a superioridade numérica

- Finalização

Desde a obtenção da superioridade numérica até a exploração ou renúncia ao seu desenvolvimento

	Objectivos	Qualidades
1ª Fase	<p>Antecipação</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na conquista de zonas eficazes • Na luta pelas posses da bola indefinidas 	<p>Fundamental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Antecipação Perceptiva <p>Complementares</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade de Execução • Força
2ª Fase	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte rápido da bola até zonas eficazes • Vantagem numérica ou espacial quando a bola chega a uma zona eficaz 	<p>Fundamental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tática- técnica específica <p>Complementares</p> <ul style="list-style-type: none"> • Velocidade de Execução
3ª Fase	<ul style="list-style-type: none"> • Exploração • Renúncia 	<p>Fundamental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eficácia nas situações simples <p>Complementares</p> <ul style="list-style-type: none"> • Força para o contacto • Força para o salto e finalização

O contra ataque está definido por um objetivo, obter golo antes da organização defensiva e uma exigência, garantir a posse da bola.

Nem sempre uma boa equipa é aquela que consegue muitos golos de contra ataque, mas sim aquela que consegue muitos golos de contra ataque perdendo poucas posses de bola!

O contra ataque deve terminar com golo ou com a manutenção da posse da bola nunca com a perda da posse da bola!

Tática Coletiva Ofensiva

Tática coletiva ofensiva é o resultado do somatório de um grande conjunto de comportamentos táticos interligados de forma fluida, com um objetivo definido.

Os companheiros representam o elemento chave. Pois é através da comunicação que o jogador deve compreender o outro ou os outros e as suas intenções, captar os indicadores de ação interpretando adequadamente a mensagem corporal, que permitirá ajudar na consecução dos objetivos coletivos de forma operativa e funcional. Conseguir o golo é o objetivo final do ataque.

Princípios gerais do jogo ofensivo

Os princípios do jogo representam as linhas orientadoras que norteiam comportamento dos jogadores em campo no sentido de assegurar, por um lado, a sua coerência, racionalidade e inteligibilidade para os colegas de equipa, e por outro, a imprevisibilidade para o adversário.

Os princípios gerais representam as bases racionais generalizadas do comportamento dos jogadores, independentemente da fase do jogo:

Princípio da amplitude e profundidade

Uma equipa terá mais possibilidades no jogo ofensivo, quanto mais aproveitar e utilizar cada um dos cm^2 do espaço que permitem as regras. Jogar em amplitude e profundidade abre possibilidades para um jogo mais rico e variado. Permite criar mais desequilíbrios no sistema defensivo.

Princípio dos apoios coletivos

Necessidade constante da criação de linhas de passe por parte dos colegas. Está associado o princípio da obliquidade nas trajetórias dos atletas. A circulação de bola é um reflexo destes apoios constantes, pois a sua velocidade e alternância favorecem o jogo, sendo facilitadora das penetrações e da conquista da superioridade numérica.

Princípio da continuidade das ações

As ações de ataque não devem ser fechadas, procurando a cada momento a inadaptação e o erro defensivo. Para isso a continuidade das ações é que permite a procura de respostas táticas grupais e individuais perante a adversidade. Favorece a observação e exploração dos espaços. Torna o jogo mais rico e criativo.

Princípio da variabilidade das ações

A variabilidade das ações ofensivas impedem a adaptação da equipa contrária. Variar as ações potencia a formação de atletas e equipas cada vez mais inteligentes e criativas (contrárias a um jogo mecânico e vulgar). Além das ações é associado a este princípio a variabilidade dos espaços de jogo onde estas se realizam.

Princípio da mudança de ritmo

A capacidade de alternar os ritmos ofensivos favorece a inadaptação da defesa e facilita a criação de desequilíbrios. Jogar com ritmos variados, maior ou menor velocidades das ações, assim como o tempo das ações conduzem e obrigam os jogadores a pensar, observar e decidir de forma adequada.

Princípio dos meios táticos idôneos ao sistema defensivo contrário

Ou adaptação às condutas defensivas. As condutas defensivas nas diferentes estruturas obrigam a que os conteúdos ofensivos sejam diferentes em função da conceção.

A conceção do ataque baseada nestes princípios desenvolvidos de forma permanente exigirá uma circulação de bola rápida e por todos os espaços do campo; os jogadores, com os diferentes graus de especialização, devem ser uteis e eficazes em qualquer posição (universalidade), adaptando-se a tempo às condutas defensivas, de forma a superá-las com base na variedade e alternância do ritmo das ações.

Comuns em ataque e defesa

Reduzir o número de erros através da ajuda mútua, antecipação e variedade nas ações condicionadas a cada momento.

Ataque vs Defesa

- Conservação da posse da bola vs Recuperação da posse da bola
- Progressão vs Impedir a progressão
- Finalização à baliza vs Proteger a baliza

Não existe hierarquia entre estes princípios. Eles são antagónicos entre si (ataque e defesa); Caracterizam-se pela posse ou não da bola; Podem ser interligados por atitudes que privilegiam a retoma do princípio oposto

Princípios específicos do jogo coletivo ofensivo

Os princípios específicos estabelecem as regras de conduta dos praticantes em diferentes fases e situações do jogo.

*Específicos da tática coletiva ofensiva***Afastamento dos defensores**

Durante o ataque organizado é imperioso que os atacantes se afastem dos defensores (profundidade adequada), para poder assegurar a fluidez da circulação da bola e a agressividade das ações (receber a bola em movimento, dando linhas de passe ao passador através de trabalho sem bola). Esta preocupação requer a utilização de recolocações – reocupação do seu posto específico.

Receção da bola em movimento

A receção da bola em movimento, na direção da baliza adversária (colocação dos pés na direção da baliza), é fundamental para aumentar a velocidade das ações ofensivas e garantir elevados índices de “agressividade” do ataque, o que torna a atividade do atacante menos previsível e dificulta a ação defensiva, pois os defensores têm de travar um atacante em movimento. Assegurando também, uma circulação de bola mais eficaz e segura.

Sistemas ofensivos

O ataque em sistema pressupõe a utilização de um sistema ofensivo com a participação de todos os jogadores disponíveis da equipa atacante, perante um adversário que se encontra organizado num sistema defensivo. É uma forma de organizar os jogadores, indicando onde se têm de posicionar e que devem fazer do ponto de vista individual e coletivo. Pressupõe a utilização de meios táticos individuais, de grupo e coletivos.

O equilíbrio entre o jogo exterior eficaz (remates exteriores), as penetrações (jogo baseado na obtenção de superioridade numérica e exploração de espaços), o jogo profundo (qualidade de trabalho com os pivots) e o jogo amplo (qualidade de jogo com os pontas) é o que define uma equipa racional nas suas condutas e com maior facilidade em adaptar-se às variabilidades defensivas contrárias.

Podem-se distinguir as seguintes formas de ataque:

Jogo Livre

Caracteriza-se pela ausência de movimentos coordenados e previamente determinados, mas que são resultantes da qualidade individual dos jogadores. Pode dar origem a comportamentos excessivamente individualizados e anárquicos, marcados por constantes ações de finta e perda de fluidez ofensiva.

Jogo dirigido

É a forma mais comum de jogo, caracterizado pelo controlo da atividade individual dos jogadores, limitada a ações específicas em zonas específicas do campo.

Jogo circulante

Potencia a movimentação dos jogadores desde o seu posto específico até outras zonas do campo. Implica que os jogadores dominem as funções de outros postos específicos, conferindo-lhes grande universalidade. Exige também rigor ao nível do equilíbrio ofensivo, de forma a explorar os espaços criados na estrutura defensiva e compensar os criados na estrutura ofensiva.

Jogo posicional

Caracteriza-se por um conjunto de comportamentos técnico-táticos específicos que o jogador irá realizar no seu posto específico, sem invasão de outras zonas do campo de ataque. Apesar dos jogadores se encontrarem na sua zona específica, o modelo é dinâmico, devido à variedade de movimentos de atração e fixação realizados pelos jogadores.

Jogo pré-fabricado

Consiste na organização prévia sobre todos os momentos ofensivos, onde as trajetórias dos jogadores e da bola estão inseridas em movimentos coletivos fechados.

As equipas deverão ter no seu modelo de jogo, situações combinadas das três formas de ataque, para que possam ser utilizadas nos momentos considerados adequados.

Organização geral e desenvolvimento

Entendemos por sistema ofensivo a forma particular como os jogadores estão colocados no terreno durante a fase de ataque organizado e as relações que se criam, entre eles a partir deste dispositivo inicial.

Atualmente reconhecem-se dois sistemas ofensivos, que podem funcionar posicionalmente ou em movimento: 3:3 e 2:4.

- **O sistema ofensivo 3:3**, organizado com um pivot, um central, dois laterais e dois pontas, é a forma mais racional e equilibrada de distribuir os jogadores de forma ampla e profunda no terreno de jogo. Este tipo de estrutura permite grande variedade de situações táticas de jogo.
- **O sistema 2:4 (dois pivots)** também é utilizado com alguma frequência, pressupõe a organização com dois pontas, dois pivots e dois laterais.

As transformações entre sistemas

O jogo constantemente em sistema 3:3 (mais habitual) provoca uma adaptação concreta da defesa.

A passagem sistemática do sistema 3:3 a 2:4, é das formas de jogo mais utilizadas, pois provoca uma inadaptação momentânea do sistema defensivo ao aparecimento de um novo jogador na posição de pivot. O jogador encarregue de transformar o sistema (entrar para 2.º pivot) pode ser qualquer dos jogadores da 1ª linha.

Os sistemas ofensivos contra defesas abertas

Sabendo que a defesa aberta tem como princípios a velocidade, agressividade e contacto é importante utilizar:

- Trajetórias diferentes do habitual (primeiro sem bola, posteriormente com bola);
- Mudanças de ritmo e de direção;
- Atacar e fixar os espaços, à direita e esquerda do defensor;
- Criar linhas de passe por parte dos jogadores sem bola;
- Entradas, quer da 1.ª linha quer da 2.ª linha;
- Trabalho tático do pivot; 1.º como ponto de apoio; 2.º como bloqueador no interior e exterior da defesa; 3.º levando o seu defensor para locais afastados da bola (aclarando), permitindo assim maior espaço na utilização dos meios táticos de grupo;
- Utilização de manobras de diversão dissuasoras para a defesa, levando a que o ataque se desenvolva na zona oposta àquela para a qual induzimos dissuadindo a defesa;
- Movimentação simultânea de dois ou mais jogadores.

Os sistemas ofensivos contra defesas fechadas

Perante uma defesa mais recuada importa realizar:

- boa circulação de bola;
- cortes de circulação;
- trabalho tático do pivot, decisivo na divisão da defesa através de bloqueios;
- trajetórias longas (fundamentalmente ao nível da 1ª linha);
- écrans;
- meios técnicos inabituais, como:
 - remates em apoio e na passada;
 - utilização de jogo aéreo;
 - assistir o pivot para dentro da área;
- os cruzamentos, as entradas exteriores e as trocas de posto específico são os meios táticos mais aconselháveis.

Os sistemas ofensivos contra defesas mistas

Perante uma defesa mista o jogador sujeito à marcação individual afasta-se na intenção de criar uma situação de 5 para 5. Esta pode ser uma solução, em função das características técnico/táticas dos atletas, pois possibilita maiores espaços de jogo.

Necessidade de amplitude e profundidade no jogo, criando espaços na zona central, provocando trabalho de grupo à direita e à esquerda de 2x2 e de 3x3.

Tentativa de libertação do jogador sujeito à marcação individual através de bloqueios, cruzamentos e trocas de posto específico.

Estas libertações podem ser executadas pelos colegas da 1ª linha ou eventualmente por trabalho do jogador pivot. É necessário trabalho de mudanças de direção do jogador marcado individualmente (jogar sem bola). Os timings de atuação e execução são fundamentais.

Passagem do jogador sujeito a marcação para 2ª pivot, transformando o ataque em 2:4. Esta possibilidade está sempre dependente da reação da defesa, que pode optar por marcar um outro jogador, por dar continuidade à marcação ou optar por reorganizar o sistema defensivo.

Os sistemas ofensivos contra defesas individuais

O objetivo deverá ser conseguir que um jogador consiga desmarcar-se e surgir perante a baliza sem oposição, para poder realizar o remate com maior eficácia.

Conceito de manutenção de espaço livre na zona central para concretização nas melhores condições, de desmarcação para o interior da defesa e recuperação para uma posição exterior:

- organização tática simples, introduzindo a relação tática de grupo (passa e vai);
- qualidade no passe e na desmarcação;

- desmarcações atempadas e coordenadas;
- orientação correta na direção da baliza adversária;
- sentido tático na criação de linhas de passe (recetor passa por trás da bola, linhas de passe exteriores do jogador pivot);
- entradas sem bola;
- Abertura de corredor central (ou lateral) para aparecer jogador central ou eventualmente o guarda-redes.

Situações especiais

O ataque nas desigualdades numéricas: superioridade e inferioridade

As desigualdades numéricas representam em termos médios cerca de 20% do jogo, pelo que são momentos a que o treinador deve dedicar muito da sua preparação.

Superioridade numérica

Fundamental a amplitude do jogo e bloqueios do jogador Pivot. Optar pelo ataque 3:3, 2:4 ou transformação de 3:3 em 2:4. Privilegiar finalização aos 6 metros na zona central. Em alternativa procurar remates de 1ª linha sem oposição e de ponta com ângulos acrescidos.

Inferioridade numérica

A 1ª opção a tomar será a de jogar c/ ou sem pivot. No caso de ataque com pivot encontram-se duas diferentes possibilidades: 2:3 (2 laterais, dois pontas e um pivot) ou 3:2 (3 primeiras linhas, um ponta e um pivot). Abdicando de jogador pivot, o ataque apresenta-se em 2:3 (3 primeiras linhas e dois pontas). Utilização do guarda-redes no ataque no sentido de criar igualdade numérica.

O ataque perante o jogo passivo

Procura de soluções universais que alterem a intenção da equipa atacar a baliza. Após falta, livres de 9 metros podem ser uteis.

A utilização dos livres de nove metros

Podem potenciar golos rápidos em determinados momentos do jogo. Muito potenciados no jogo passivo e em finais de partes ou jogo.

O ataque em situação de reposição de canto

Poderá ser potenciado o jogo aéreo e a assistência ao Pivot.

As soluções do ataque para os momentos finais de parte/jogo

Necessidade de ter os momentos finais de jogo muito bem preparados no ataque em sistema, no sentido dos atletas compreenderem o que necessitem de realizar em situação ofensiva perante o parcial de jogo. Podem decidir muitos resultados finais e têm de ser

repetidos constantemente em treino. O guarda-redes pode ser elemento surpresa, quando participativo destes momentos.

Tática Coletiva Defensiva

A ação tática pode ser considerada como um contexto de relações de capacidades técnicas, físicas, teóricas e psicológicas.

Esse plano de desenvolvimento tático, assenta numa estrutura de aspetos técnicos, condição física, preparação teórica (compreensão de conceitos, princípios, etc...) e preparação psicológica (concentração, capacidade de esforço, sacrifício, espírito coletivo, etc...)

Desta forma, o conceito de tática é um conceito de estrutura de ações, perfeitamente coordenadas por aspetos e características dos desportos coletivos, nomeadamente o andebol.

Com isto podemos afirmar, que o mais perfeito movimento de remate, executado em toda a sua plenitude técnica e com o máximo de aproveitamento da sua cadeia cinética, muito provavelmente, não será uma ação de sucesso, caso não se tenha tido em conta o momento da sua realização, posição e atitude do nosso adversário, companheiros de equipa, etc...

Sendo assim, as ações serão tratadas neste documento, por elementos técnico-táticos, pois a sua dissociassão não faz sentido, sejam elas aplicadas em momento de aprendizagem, treino, ou competição.

O comportamento técnico-tático é um processo de ação devidamente sequenciado, assente em processos preceptivos, cognitivos e motores, que resultam no seu conjunto numa tomada de decisão.

Objetivos da preparação tática

A formação e preparação tática de um jogador, implica o desenvolvimento dos vários meios técnico-táticos individuais, grupais e coletivos do jogo defensivos.

Para o facto necessitamos de um trabalho adequado na sua aprendizagem, assim como, no desenvolvimento contínuo de qualquer jogador. Neste processo devemos partir do objetivo geral do jogo, nomeadamente a "**obtenção da vitória**", surgindo os seguintes objetivos específicos:

- Adquirir conhecimento tático (conhecimento e aplicação de regras, uso adequado de técnico-tática diferente mediante as situações, compreensão de conceitos e princípios, na sua aplicação prática);
- Assimilar as destrezas táticas (capacidade e coordenação de processos, mediante o momento ou fase de jogo);
- Adquirir capacidades táticas (capacidade de utilização adequada, das próprias características físicas, técnicas e psíquicas, de acordo com o contexto competitivo e relação atacante/defensor, tanto para aproveitamento próprio, assim como dos seus companheiros);

- Acumular experiências (aumentar continuamente o número de vivências, de forma a possibilitar através de tarefas "abertas", adequado número de repetições de situações específicas, com resultados positivos);
- Aplicação de raciocínio tático (aumentar a velocidade de tomada de decisão perante ações adversárias, assim como, dos próprios companheiros de equipa, procurando formas de antecipação).

O QUE NECESSITO PARA ATINGIR OS OBJETIVOS DE PREPARAÇÃO TÁTICA?

Para que possamos atingir os objetivos da preparação tática, necessitamos de capacidades individuais, que permitem o desenvolvimento específico coordenado com o colectivo:

Percepção;

Capacidade treinável, segundo vários estudos apresentados, que se prende pelo desenvolvimento de capacidade dinâmica de visão, visão periférica, interpretação de meios de comunicação e prováveis ações, ou comportamentos, sejam eles adversários, ou dos seus próprios companheiros de equipa.

Adaptação, eleição e ajuste;

A ampla possibilidade de respostas, para uma qualquer situação no contexto do jogo de andebol, exige ao atleta de alto nível, qualidade em tempo útil nas soluções mentais, de forma a obter a mais adequada resposta motora (como, quando e com quem?); a tarefa seletiva do jogador pressupõe uma adaptação eficaz, de acordo com variáveis tais como, tempo de jogo, marcador, condições externas de jogo (assistência, comportamento dos árbitros, etc..), sistemas de jogo aplicados, capacidades físicas próprias e dos seus companheiros, capacidades dos seus adversários e vantagens numéricas, ou posicionais, dos seus companheiros de equipa.

Controle, reação, combinação e transformação motora;

De acordo com o momento específico do jogo, tem o atleta de ter a capacidade de reduzir ou aumentar o ritmo das ações. As alterações necessárias nas ações empreendidas, conduzem a modificações de ordem técnico tática nos elementos utilizados, em função do contexto competitivo;

Domínio espacial;

Domínio do espaço entre colegas, adversários, limites de deslocamentos, amplitudes de ação motora, possíveis trajetórias, de atletas e bola, enquadramentos;

Domínio temporal

Associada à capacidade de domínio espacial, qualquer ação técnico-tática executada por si só, num determinado espaço de jogo, não fará qualquer sentido, caso não seja executada em tempo útil.

Equilíbrio em ações coletivas;

O jogo em si, é uma constante rede de relações, as quais dependem dos jogadores envolvidos. O conhecimento dos espaços de ação e respetivos momentos, é fundamental na total amplitude das ações (à esquerda, à direita, à frente, ou a trás, em momentos de

transição defensiva, ou ofensiva), mantendo o equilíbrio do coletivo, como estrutura de equipa.

Antecipação.

Inerente à capacidade de interpretação da situação colectiva, "lendo o jogo" e definindo a probabilidade de continuidade das ações. Requer conhecimentos tático, dentro de um plano cognitivo do atleta, assim como, um maior número de experiências competitivas.

QUANDO É QUE ESTAMOS A DEFENDER?

O ato defensivo tradicionalmente, é considerado pelos desportos coletivos, como o momento em que não temos a posse de bola.

No andebol moderno, este conceito já não é considerado correto por vários autores, considerando-se, que a defesa amplia a sua ação, também a momentos de posse de bola.

Desta forma, defende-se a posse de bola por vários meios, desmarcando-se de adequadamente, dando continuidade ao jogo e protegendo a bola. *Como exemplo do citado, podemos afirmar a título de exemplo, que numa situação de contra-ataque (jogo ofensivo), é tão importante manter a posse de bola, como fazer golo.*

A tática coletiva defensiva, implica uma total e adequada distribuição de tarefas e espaços, com uma organização integrada num qualquer sistema, procurando-se reforçar os pontos fortes dos atletas disponíveis, assim como, minimizar os seus pontos fracos.

É fundamental que cada jogador envolvido em qualquer sistema tático, conheça perfeitamente as suas responsabilidades e os diferentes meios técnico-táticos de ação.

A capacidade adversária de variar o "tipo de jogo", é um fator determinante e que obriga a dispormos de uma ampla variedade de recursos técnico-táticos, que permitam a oposição com eficácia, alicerçadas em conceitos e princípios, capacidades físicas e psicológicas.

Desta forma, podemos afirmar, que as capacidades cognitivas, física e psicológicas, não são possíveis de estarem dissociadas, no contexto de um sistema tático.

Tudo isto se materializa, através de um esforço coletivo, em que todos devem entender que a defesa se organiza desde o próprio ataque, através da ocupação racional de espaços, deslocamentos permanentes, que se transferem para todas as fases de jogo defensivo, numa contínua luta com o adversário.

Objetivos do jogo defensivo

Quem ganha um jogo de andebol, é a equipa que mais golos marca. Então, é plenamente óbvio, que o principal objetivo da defesa...é não sofrer golos.

Se analisarmos as sequências de ações, de uma equipa em situação de ataque, esta procura criar situações favoráveis à finalização, através de combinações e procedimentos técnico-táticos, procurando zonas mais próximas e centrais, em relação à baliza.

Deste modo podemos a partir do principal objectivo defensivo, derivar em objetivos mais específicos, que surgem de forma sequencial perante a ação atacante:

- Impedir a construção de ações ofensivas; A atividade defensiva, deve agir coordenadamente, distribuindo os atletas pelos devidos espaços de jogo, de

forma a permitir uma constante pressão sob os sequenciais portadores da bola, impedindo, atrasando, ou dificultando a construção de ações ofensivas.

- Anular, evitar ou atrasar a construção de situações de finalização, próximas e centrais à baliza; evitar o desenvolvimento de combinações táticas, favoráveis à finalização.
- Impedir ou dificultar a finalização com êxito; ação sobre o possível finalizador, através da aplicação de meios técnico-táticos favoráveis, ao impedimento da finalização e/ou à colaboração com o guarda-redes (*em certas ocasiões estratégicas de equipa, este objetivo pode ser priorizado, mas habitualmente será o último desta sequência apresentada*).

É possível hierarquizar um terceiro nível de objetivos, mais concretos/específicos:

- Provocar o erro da equipa atacante; atitude defensiva muito ativa, assumindo uma constante pressão sobre o adversário.
- Diminuir o tempo de decisão da equipa adversária; tal e qual o anterior objetivo, assumindo uma constante pressão sobre o adversário.
- Provocar situações de finalização em zonas menos eficazes ao adversário;
- Proteger especialmente a zona de posse de bola: importante colaboração entre atletas, para se atuar como um bloco defensivo;
- Dificultar a comunicação entre adversários: antecipação permanente sobre portadores da bola, uso de ações de dissuasão, marcação de linha de passe, ocupação de trajetórias favoráveis.

Princípios do jogo defensivo.

Uma vez descritos os objetivos gerais e específicos, podemos abordar os princípios que orientam a conduta do defensor.

Representam as ideias base que todo e qualquer atleta deve ter, em todo o processo de jogo e não dependem do sistema adversário.

São as linhas orientadoras dos comportamentos e relações entre defensores. Alguns deles são comuns a todos os desportos coletivos, outros comuns ao ataque, mas também existem os que de forma exclusiva, assumem-se específicos da defesa.

Relativamente à sua hierarquia de aplicação, esta pode ser variável de acordo com o momento da competição, ou simplesmente por questões estratégicas, de jogo para jogo. Elevadas capacidades físicas e técnico táticas, que não serão possíveis de manter ao longo de todo um jogo, estão na base desta possível variação, mas nunca deixando de todos estarem presentes na atitude de qualquer defensor.

Princípios gerais da defesa

Recuperação da posse de bola

logicamente necessário para atingir o objetivo principal do jogo, fazer golos. Implica atitudes de iniciativa defensiva a partir do momento de remate da própria equipa, ou perda de bola, através de pressão sobre o atacante, ação sobre o braço executor, em todas as fases do jogo.

Impedimento da progressão de bola e adversário no terreno de jogo

Evidenciam-se meios técnico táticos de ataque sobre os sucessivos possuidores da bola, através de deslocamentos defensivos adequados em profundidade, marcação em proximidade e ação sobre o braço executor, marcações em função da linha de passe e ações de dissuasão.

Proteção da baliza

Necessidade de uma correta ocupação de espaços, assegurando as responsabilidades de cada defensor no espaço da sua responsabilidade, garantindo a proteção necessária à própria baliza.

Princípios específicos do jogo coletivo defensivo comuns ao jogo ofensivo

Emergem dos princípios gerais, por necessidades de colaboração, de forma a atingir os seus objetivos e de uma maior especificidade no desenvolvimento das suas ações.

A redução do número de erros

É uma ideia básica de qualquer atleta. Erros que se podem manifestar através do confronto 1x1, nas intenções de intercepção de bola, profundidade insuficiente em relação ao portador da bola, défice de cobertura e ajuda ao colega de equipa e na troca de opositores.

Colaboração / Ajuda mútua / Apoio permanente

Mesmo princípio, mas denominado de formas diferentes por vários autores, onde se trata de forma comum, da necessidade de manter uma atitude constante de apoio aos colegas de equipa, capaz de terminar a ação adversária através da ajuda, ocupar espaços próximos para atrasar ou impedir as relações entre atacantes, trocar de funções momentaneamente ou de forma permanente e prever erros do colega de equipa.

Disciplina tática

As ações devem sempre respeitar as estratégias planeadas, o ritmo que se pretende impor, a atitude geral a manter (preventiva, ativa, reativa, etc.), adequação do sistema eleito, as tarefas específicas por posto específico, etc.

Manutenção de postos específicos

Saliente-se que num qualquer sistema, a distribuição de atletas pelos respetivos espaços, segue racionalmente as suas próprias características técnico táticas individuais e potencialidades. Considera-se então importante que cada atleta mantenha o seu posto específico o maior tempo possível.

Na prática é em forma de resultado final, o sistema defensivo eleito.

Qualquer zona mais próxima da baliza, é considerada potencialmente mais perigosa para a ação defensiva.

Distribuição equilibrada dos espaços de jogo

Desta forma, a distribuição de defensores deve ser realizada de forma ponderada e de acordo com os respetivos espaços. Sendo a defesa um processo dinâmico, os deslocamentos dos atletas não devem alterar este princípio, mantendo o equilíbrio em todos os momentos. Pela interpretação realizada, compreende-se que não se utilizem sistemas defensivos com maior número de jogadores nas linhas mais profundas, relativamente as linhas menos profundas, como seria o caso de um hipotético 2:4.

Alternância de meios técnico táticos individuais e grupais, em situações idênticas

Se um jogador no ataque atua em função de uma variabilidade de ações, a incerteza no defensor, os atletas em ação defensiva devem atuar sob o mesmo princípio. Respostas defensivas mecanizadas, facilitam a ação atacante, pois criam condições preceptivas de antecipação e adaptação do adversário. Este princípio está relacionado com uma ampla formação do atleta, que permita variar sem comprometer os restantes princípios.

Coordenação espaço temporal das ações

Qualquer ação de um atleta, só se revelará eficaz, se for desenvolvida no correto espaço e tempo, de uma qualquer situação de jogo. Este facto alarga-se às ações dos seus companheiros de equipa, que deverão estar devidamente coordenadas nos mesmos parâmetros.

Continuidade das ações

Princípio que surge pela compreensão da defesa, como sendo um processo e não um produto. Implica então que cada defensor, apresente um conjunto de ações técnico táticas adaptadas ao contexto do jogo, assim como, cada grupo de defensores, apresente meios técnico táticos grupais devidamente coordenados e contextualizados, de acordo com a iniciativa adversária.

Adaptação

A organização técnico tática de qualquer jogo, depende das capacidades de cada jogador disponível, avaliadas relativamente às capacidades do adversário.

Princípios Específicos do Jogo Coletivo Defensivo

Específicos do jogo defensivo

Alternância entre ataque e defesa

Através da perda de posse de bola, a atitude defensiva dos jogadores deve ser imediata. A sua recuperação e impedimento da progressão adversária deve ser realizada ao mesmo tempo, que se protege a própria baliza recuperando posições defensivas.

Luta permanente pela posse de bola

Trata-se de uma atitude global dos jogadores defensores, independentemente do sistema ou forma de jogo. A bola é o indicador perceptivo e motivo fundamental de concentração/atenção e dos deslocamentos defensivos, sem que por si só, se abandone a atenção ao oponente direto.

Manutenção do equilíbrio defensivo

Assegurar logo a partir da recuperação defensiva, o equilíbrio posicional, através da ocupação racional dos espaços e de forma a que, pelo menos na zona da bola, exista o mesmo número de jogadores, ou número superior.

Ataque ao portador da bola

Princípio que implementa a necessidade de antecipação de ações sobre os sucessivos possuidores da bola. Todo o defensor deve agir sobre o jogador em posse de bola, defendendo a sua própria baliza, de possíveis ações de finalização, assim como, intervir nas possíveis ações individuais ou coletivas, tentando conduzir o adversário ao erro.

Concentração zonal defensiva

Partindo do pressuposto, que as zonas identificadas como mais perigosas, são as mais próximas da área defensiva, do eixo longitudinal do campo, estas devem ter especial atenção à colocação de defesas, seja no seu número, antropometria, menor distância entre defesas. Acrescenta-se as características especiais dos atletas adversários, assim como, probabilidades de execução e finalização do jogo estratégico adversário.

Vigilância de atletas em circulação

A zona sob a responsabilidade de um defesa, obriga a agir sobre qualquer tipo de atividade adversária, desenvolvida dentro desta, mesmo que o opositor não seja o seu adversário direto.

Esforço Útil

Comportamento lógico de procura de uma utilização racional e rentável de capacidades energéticas. Realização de tarefas com a maior eficácia e rentabilidade possível.

Superioridade numérica defensiva junto à posse de bola / densidade defensiva

Princípio característico de defesas zonais em bloco, nas zonas onde se encontra a posse de bola. Pretende aumentar a densidade defensiva, relativamente ao ataque adversário, junto ao atleta em posse de bola.

Sistemas Defensivos

Organização geral e desenvolvimento

Evolução dos sistemas por objetivos e diferenças de atitude

A evolução nos sistemas alterou a atividade em todos os aspetos, criando deslocamentos que alteraram a relação de largura e profundidade, fundamentalmente através de flutuações defensivas e ataque aos sucessivos portadores da bola.

Podemos mencionar como objetivos gerais coletivos de um sistema defensivo:

- Impedir remates de “distâncias eficazes” referentes à primeira linha ofensiva;
- Impedir a comunicação com o/os pivots adversários;
- Dificultar ao máximo a obtenção de ângulo de remate dos pontas/extremos;
- Realizar a cobertura defensiva, face às saídas sobre o portador da bola;
- Impedir a invasão de espaços inter-defensivos na posse de bola, ou em desmarcação orientada.

Como objetivos individuais hierárquicos:

- Evitar o remate adversário;
- Impedir a comunicação em jogo de profundidade (passes aos pivots e penetrações);
- Como último recurso....a utilização de ações técnico-táticas de “Bloco”.

Através das atitudes individuais, grupais e coletivas, podemos referir o seu funcionamento como:

PASSIVO:

- Onde deslocamentos laterais, flutuações e bloco se revelam fundamentais, privilegiando o princípio de proteção da baliza;

REATIVO:

- Conceção usada mais frequentemente;
- Predominando as ações defensivas em profundidade;
- Deslocamentos de flutuação defensiva e cobertura de espaços, inerentes ao aumento da profundidade das ações;
- Ações realizadas como resposta à iniciativa adversária.

ATIVO:

- conceção muito mais dinâmica e agressiva...mas também bastante mais arriscada;
- Procura de um maior nível de antecipação e iniciativa defensiva;

- Condiciona o ataque adversário;
- Sob o princípio de recuperação da posse de bola.

Meios técnico-táticos fundamentais, para conceção defensiva “ATIVA”

Em consequência das diferentes atitudes que podemos adotar no desenvolvimento de um sistema defensivo, podemos enquadrar os distintos meios técnico-táticos, em três tipos:

Meios simples defensivos:

- Os mais elementares e que qualquer equipa deve dominar;
- Referem-se à distribuição geral de responsabilidades e flutuação defensiva

Meios defensivos reativos:

- Os que respondem às ações atacantes adversárias;
- Referem-se habitualmente a “cobertura, ajuda, troca, deslizamento, contra-bloqueio e relação entre defesa e guarda redes.

Meios defensivos ativos:

- Os que predominam na iniciativa do defesa, condicionando o ataque adversário;
- Necessitam de total domínio dos anteriores e elevados níveis de condição física.
- Referem-se habitualmente a “flutuação, ataque ao ímpar e o dois contra um”.

Intenções táticas fundamentais para sistemas ATIVOS:

- DISSUASÃO: evitar a participação adversária em tempo útil, ou tempo ideal, condicionar a ação a espaços não habituais
- INTERCEÇÃO: antecipação sobre a direção previsível da bola, intervindo sobre a sua trajetória.

Caraterísticas gerais do meio técnico-tático de “Ataque ao Ímpar”

- Sob um princípio específico de aproveitamento do campo visual “cego” do adversário;
- Procura interromper a comunicação atacante, através de fator surpresa;
- Momentânea superioridade numérica.

Princípios fundamentais

- Aproveitamento do campo visual “cego” atacante;

- Rutura de comunicação e continuidade de ações;
- Superioridade numérica momentânea;
- Amplitude de espaços defensivos por posto específico;
- Manutenção de densidade defensiva em bloco.

É o sistema defensivo que está na origem de todos os outros, através da evolução dentro dos seus princípios de largura e profundidade.

Sistema defensivo 6:0

Originalmente caracterizava-se por um certo conservadorismo, evoluiu com o próprio jogo, para formas mais dinâmicas, profundas e criativas, sendo atualmente considerado como um sistema defensivo moderno e de futuro.

Podendo assumir duas formas distintas de ação, uma mais tradicional e mais orientada na largura defensiva, naturalmente menos profundo, possível com a utilização de atletas fisicamente caracterizados por estaturas acima da média, pesados e de menor capacidade de deslocamentos, e outra forma, mais dinâmica e criativa, bastante flexível segundo o princípio da variabilidade de ações, bastante profundo, mas requerendo contudo elevados níveis de condição física e qualidades técnico táticas, individuais e grupais defensivas acima da média.

O posicionamento defensivo por posto específico, caracteriza-se por uma só linha defensiva, constituída por dois extremos, dois laterais e dois centrais.

Sistema defensivo 5:1

Combina alguma das características mais importantes para o êxito, através da sua estrutura base de organização, estar caracterizada por ser medianamente profunda e suficientemente larga, conseguindo um bom equilíbrio entre estes dois princípios.

Assume várias formas, de maior ou menor agressividade, através de intervenção diferenciada do seu defesa avançado e particularidades de ação através dos extremos e laterais.

O posicionamento defensivo por posto específico, caracteriza-se por duas linhas defensivas. Uma primeira constituída por dois extremos, dois laterais e um central e uma segunda linha, constituída por um defesa avançado, com atuação preferencial na zona central.

Sistema defensivo 3:2:1

Até aos dias de hoje encontra-se como uma referência entre os sistemas defensivos, pela sua capacidade de transformação e adaptação.

É um sistema preferencialmente utilizado contra equipas adversárias com grande capacidade de finalização, a partir de longas distâncias e fortes fisicamente, através de uma concentração de “forças” na zona central de jogo, espaço de eleição e procura do adversário para ações de remate.

É possivelmente o sistema defensivo mais utilizado, pela sua adaptabilidade no equilíbrio que permite entre largura e profundidade defensiva.

Sistema defensivo apresentado formalmente pela primeira vez, nos jogos olímpicos de Munique, pela seleção da Jugoslávia, sendo a sua origem atribuída a Vlado Stenzl.

É muito profundo e pouco largo, diminuindo alguma densidade defensiva, colocando os defensores extremos com grandes responsabilidades pelo aumento de espaço a defender, prevalecendo a capacidade técnico tática individual destes atletas.

O posicionamento defensivo por posto específico, caracteriza-se por três linhas defensivas. Uma primeira constituída por dois extremos e um central, uma segunda linha, constituída por dois laterais e uma terceira, por um defesa avançado na zona central.

Formas de jogo e desenvolvimento dos sistemas

O conceito defensivo de uma equipa é designado pela combinação das três formas gerais defensivas, Zonal, Individual e Mista.

Cada uma destas formas concentra as suas prioridades em vários elementos particulares do jogo: responsabilidade espacial de posto específico, a bola, o oponente direto e colegas de equipa próximos.

O andebol “moderno” e de alto rendimento, apresenta formas gerais defensivas, onde as diferenças entre sistemas zonais e individuais, são menos perceptíveis, pelo facto do incremento de formas dinâmicas de jogo e níveis de agressividade necessários. Diferenças facilmente observáveis numa qualquer forma inicial e de organização, mas que se esbatem com o incremento da intensidade de jogo ofensivo e defensivo.

Desta forma quase que podemos afirmar, que na prática existe uma única forma de jogo defensivo universal, pois todas as ações técnico-táticas defensivas, seguem princípios que conduzem de momentos zonais para individuais, de forma constante e com níveis de intensidade elevados, tornando os sistemas extremamente dinâmicos e profundos.

Forma de jogo zonal

O que define principalmente esta forma de jogo, é o fator de existência de postos específicos, onde os defensores são responsáveis por uma certa área de jogo, independentemente do adversário que a ocupa. É a forma defensiva mais usada na maioria das variantes utilizadas.

Dentro da sua “zona específica”, o defensor deve colocar em prática todas as suas capacidades técnico-táticas, de forma a contrariar a ação adversária.

A responsabilidade estende-se ao máximo de ter de defender mais que um atacante direto, sempre que a situação assim requeira e mediante as suas possibilidades.

Devem ser sempre considerados fatores relativos à amplitude do espaço, momento de intervenção, ajuste da distância em função do adversário da zona defensiva, posse de bola e avaliação da distância eficaz do adversário em posse de bola.

Existem duas variantes possíveis, que são elas “zonal em bloco defensivo” e “zonal em linha de remate”.

De qualquer forma, em qualquer uma das variantes adotadas, a defesa assume sempre um carácter coletivo, através do princípio de jogo da ajuda mútua, em função de possíveis erros defensivos na luta 1x1.

ZONAL EM BLOCO DEFENSIVO

Significa que os defensores atuam em bloco, constituindo uma unidade de proteção à zona referente à posse de bola. Esta forma de ação determina o tipo de deslocamentos dos jogadores e que os espaços entre defesas seja mais reduzido, quanto maior a proximidade da posse de bola. O objetivo fundamental desta forma de jogo defensivo, consiste em manter a superioridade numérica defensiva, na zona da posse de bola.

ZONAL EM LINHA DE REMATE

Nesta variante de defesa zonal, o atleta com responsabilidade sob o portador da bola, assume uma posição de maior intervenção, aproximando-se do seu adversário direto e ligeiramente deslocado sobre a “linha de remate”. Prevalece o princípio de individualidade zonal, sobre o de superioridade numérica na zona da posse de bola.

Forma de jogo individual

Caracterizada pelas marcações constantes de cada defensor sobre o seu adversário. A zona defensiva em que cada atleta intervém, depende do seu adversário e não por eleição prévia, desaparecendo o conceito de posto específico.

O princípio de ajuda mútua é bastante reduzido, mas sem que desapareça por completo. Existem também duas variantes possíveis de aplicar.

INDIVIDUAL NOMINAL

A variante mais utilizada, onde cada defensor tem sob a sua responsabilidade um atacante previamente designado, segundo fatores relativos a capacidades antropométricas, física, técnico-táticas e psicológicas. A sua defesa é independente à zona para onde se desloque, variando a distância entre defesa e atacante, mediante a posse de bola, ou sua proximidade.

INDIVIDUAL NÃO NOMINAL

Nesta variante a responsabilidade individual de defesa, prende-se a razões espaciais, isto é, cada defesa será responsável pelo atacante que inicialmente invada a sua zona defensiva, passando a partir desse ponto a ser o seu atacante direto.

Forma de jogo mista

Forma combinada no mesmo sistema defensivo de todas as variantes de formas zonais e individuais. Também aqui podemos observar distintas variantes do processo defensivo, “mista nominal” e “mista não nominal”.

MISTA NOMINAL

O seu desenvolvimento pressupõe um maior número de atletas defendendo nas variantes zonais mais utilizadas, por norma 4 a 5 atletas, e os restantes 1 ou 2, atuam de forma individual nominal, sobre os respetivos atacantes, definidos previamente.

MISTA NÃO NOMINAL

Desta forma mantém-se a disposição defensiva através dos respetivos postos específicos do sistema utilizado, mas que parte deles atuam de forma individual zonal, quando o seu espaço defensivo é invadido por qualquer atleta. Pretende predominantemente intervir contra o processo criativo e circulação tática ofensiva, reduzindo as suas movimentações mais eficazes e limitando certas trajetórias, potencialmente mais fortes.

Transformação entre sistemas

Os sistemas defensivos como inter-relação de elementos técnico-táticos e comunicação coletiva

O potencial valor defensivo de uma qualquer equipa, deriva das capacidades dos seus atletas e respetivos comportamentos, ajustados à lógica do jogo e desenvolvendo-se através de uma complexa “rede de comunicação”.

As variadas formas de comunicação, organizam e inter-relacionam os distintos meios técnico-táticos.

Os sistemas caracterizam-se por fases diferenciadas, uma inicial de “organização”, onde a ocupação de postos específicos é realizada, através de uma avaliação prévia das suas próprias capacidades relativamente aos seus possíveis adversários diretos e uma fase de “desenvolvimento”, onde se observa a colocação em prática dos meios técnico-táticos aplicados a uma lógica espacial, momento de jogo, deslocamentos e distâncias, frequência de utilização de meios, pelas várias linhas defensivas e por posto específico.

Deste modo os sistemas defensivos podem ter uma fase de organização idêntica entre si, mas com tantas variáveis a serem avaliadas na busca de ações de sucesso, apresentam muitas variantes de funcionamento. Como exemplo de um sistema defensivo 6:0, podemos ter um grande número de variantes de funcionamento a partir dessa mesma forma inicial, de acordo com os possíveis tipos de pressão defensiva, sem saídas, ou com saídas, postos específicos, ou zonas de pressão, etc...

Um sistema defensivo também se rege pela capacidade de obter a variada informação disponível, adaptando os seus deslocamentos e variantes de meios técnico-táticos à realidade do jogo.

Tem de apresentar uma estabilidade dinâmica, através da continuidade das ações técnico-táticas grupais, ou coletivas, postas em prática, demonstrando um prolongamento das formas de relacionamento ao longo do jogo, identificando se dessa forma como “sistema”.

Reclama diferentes funções entre atletas, ou postos específicos, sendo certo que, por vezes, algumas das responsabilidades estão compartilhadas por dois ou mais defensores.

A organização em sistema deve maximizar o potencial da equipa, distribuindo e delegando funções, de acordo com as características dos seus opositores diretos. Por último, deve um sistema defensivo pautar-se por tarefas de finalidade idêntica, onde para solucionar um certo problema temos um leque de ações variado, atingindo situações idênticas por caminhos diferentes.

A atividade defensiva, da mesma forma que o ataque, articula-se por fatores relativos a espaço, tempo, avaliação/interpretação de ações motoras e estratégia.

Além da comunicação verbal entre defensores, observamos a necessidade de outro tipo de comunicação motriz, cujos movimentos dos colegas de equipa, são interpretados antecipando as possíveis ações a desenvolver.

Situações Especiais

No decorrer de qualquer jogo existem interrupções, que devem ser consideradas como factos de condução a situações especiais.

A estas adicionam-se outras decorrentes de ações específicas do jogo, tais como, fases de jogo defesa-ataque, troca de jogadores, etc...

No contexto de exploração deste tipo de situações especiais pelo processo defensivo, além das condições regulamentares, devem ser tidas em conta características e fatores psicológicos.

Quase na sua totalidade, estas “situações especiais”, produzem-se em momentos pontuais, com uma duração extremamente curta. Desta forma, torna-se imperativo uma atitude de concentração absoluta, velocidade de reação, antecipação e coordenação entre colegas de equipa. Sendo assim, as ações devem procurar surpreender a equipa adversária e explorar as circunstâncias espaciais e psicológicas, que se produzem através de condicionantes regulamentares, para poder recuperar a posse de bola.

Livres de 9 metros

É a situação mais frequente em jogo, onde a equipa em situação ofensiva, procura tirar proveito de situações regulamentares, podendo realizar esta tarefa de múltiplas formas.

Através de um processo evolutivo, as defesas foram obrigadas a criar adaptações, enquadrando-as no seu processo de treino, para contrariar as vantagens ofensivas possíveis de obter através desta situação especial.

Partindo do princípio, que a colaboração entre defesas e guarda-redes é fundamental e deverá estar sempre presente, solicita-se em forma de atitude, para ambas as partes, que esta seja para a barreira defensiva, como se não existisse guarda redes e para este último, como se não houvesse barreira.

O critério a seguir por parte do guarda-redes, em função da barreira é através da sua colocação na bissetriz entre a bola e a largura da baliza. O número de defensores em barreira, varia em função do local, tendências e número de atacantes situados no local de marcação do respetivo livre (ilustração 6).

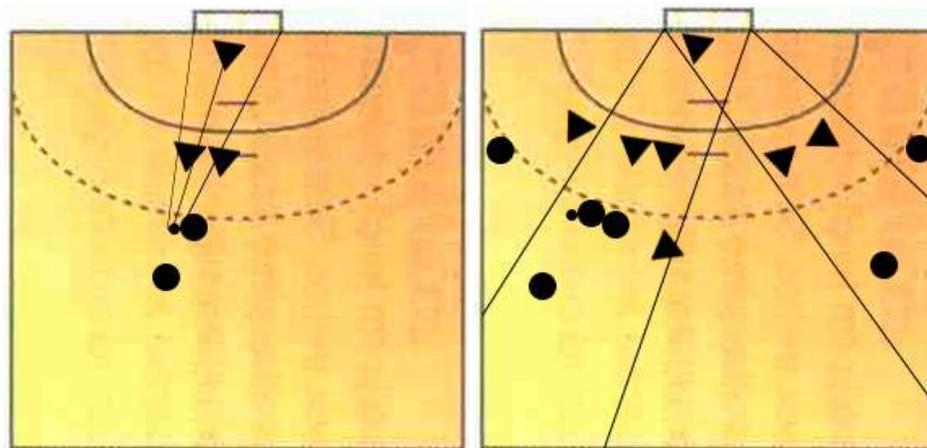


Ilustração 6: Bissetriz de colocação de GR. / Número e colocação relativa de defesas.

Em forma de antecipação, um dos defesas deverá antecipar a sua ação, para uma segunda linha defensiva, para atuar sobre o potencial rematador e sobre a sua trajetória mais forte, para a zona central do campo (ilustração 6).

Os restantes defesas, devidamente distribuídos, devem adotar uma atitude de antecipação aos seus atacantes diretos, prevenindo ações técnico-táticas de bloqueios, ecrãs, combinações ofensivas, etc...

A atuação da barreira, sabe logo à partida, que não consegue alcançar o potencial rematador, por questões regulamentares de distâncias obrigatórias (3 metros). Desta forma, no momento da marcação da falta, devem adiantar-se com um passo em frente, seguido de impulsionamento vertical e para trás, evitando o possível jogo interior para o pivot e reduzindo ao mesmo tempo, os ângulos de remate.

Se o livre for marcado num local afastado do posto específico, ocupado pelo melhor marcador de longa distância, podemos potenciar um adiantamento contrário à bola para dificultar a sua participação.

Defesa perante reposição rápida de bola ao centro

A reposição de bola em jogo, após golo, tornou-se mais rápida, mais objetiva e capaz de conduzir ao principal objetivo do jogo, fazer golo. Para isso a equipa adversária aproveita as deficientes recuperações, faltas de concentração e défices de organização momentâneas, criando situações de superioridade numérica, ou posicional, favoráveis à finalização.

Como atitude e intenção técnico-tática, para contrariar a referida situação especial, é proposto a recuperação de um ou mais jogadores através do corredor central, de forma a dificultarem o campo visual da linha de passe entre o guarda-redes e o jogador que assume a reposição de bola ao centro, sem que haja algum tipo de “interferência” ilegal com a reposição de bola, facto que conduziria a sansão disciplinar.

Pretende-se inicialmente criar a necessidade de execução de um passe mais parabólico e potenciar uma errada tomada de decisão. Em conjunto com o exposto e sem que se comprometa disciplinarmente a ação defensiva, serão sempre seguidos como princípios, uma rápida recuperação defensiva (alternância de papeis) e concentração máxima no processo de transição ataque-defesa.

Desta forma atuando-se de forma antecipativa e com fator surpresa, como é habitual em todas as situações especiais, procura-se contrariar a continuidade de ações ofensivas, trabalhando sob o princípio de recuperação de posse de bola, evitando ao mesmo tempo a conquista adversária de posições de maior eficácia na finalização.

Defesa perante jogo passivo

Entende-se como situação especial, pelo facto de o adversário ter a necessidade urgente de finalização, que se converte em argumento suficientemente forte, para coordenar ações defensivas de recuperação de posse de bola.

As alterações às regras, em virtude da evolução da modalidade, levaram à possibilidade de exploração técnico-tática desta particular situação, a reposição rápida de bola ao centro.

Procura-se impossibilitar o remate adversário, ou que este seja executado em condições de baixa eficácia.

Perante a sinalização de jogo passivo, a equipa atacante, por norma, procura soluções através de finalização de primeira linha, contando para isso com os seus rematadores mais eficazes, caracterizados pela variedade de recursos e não só pela potência de remate, criando desta forma mais dificuldades à equipa defensora.

Outra forma comum de exploração ofensiva, é a procura de uma ação combinada a partir de jogo interior com o pivot, que caso seja interrompido através de recurso à falta, levará à tentativa de uma ação combinada a partir de um livre de nove metros.

Analisando as mais comuns soluções ofensivas, lava-nos a propor como intervenção defensiva, o controle exaustivo do pivot, assegurando a não receção da bola, adotando em alguns casos, quando necessário, situação de 2x1, criando superioridade numérica defensiva perante a localização da posse de bola.

Em conjunto com a proposta anterior, sugere-se a transformação do sistema defensivo a uma forma de jogo mista (ex: 5+1), com marcação individual ao potencial finalizador “especialista”, evitando a sua tomada de decisão. Como resultado da última proposta de defesa mista, convertem-se os restantes primeiras linhas em finalizadores, facto que condiciona a atitude defensiva a uma maior necessidade de saída (ações mais profundas) ao jogador “par”, ou atacante direto.

Na continuidade das ações, deveremos libertar a linha de passe aos extremos, em local de menor espaço de ação e de maior dificuldade na tomada de decisão, obrigando por norma, à devolução do passe a uma primeira linha, orientando a bola para “trás”, afastando a mesma da baliza, momento ideal perante as regras, para o sancionamento de falta por jogo passivo.

Defesa em Inferioridade e Superioridade Numérica

A partir do momento que uma qualquer equipa se encontra numa situação de inferioridade numérica, mediante o seu processo defensivo, deve procurar adaptar o seu sistema para uma linha, de forma a manter a densidade defensiva nas zonas centrais do terreno de jogo, teoricamente mais favoráveis a criações táticas adversárias, assim como, para zonas de finalização. Desta forma, diminuindo fatores de profundidade defensiva e aumentando a concentração de jogadores em zonas centrais, libertam-se posições exteriores, mas nunca abandonando a ação defensiva.

Em forma de princípio de jogo:

- Devemos ponderar ao máximo o risco das ações na tentativa de interceção da bola, pois o combate à vulnerabilidade existente pela inferioridade numérica, será severamente comprometida, através de superioridade posicional adversária;
- Concentrar a densidade defensiva preferencialmente na zona central;
- Diminuir a profundidade defensiva promovendo uma maior largura de deslocamentos.

Por outro lado, quando uma equipa se encontra numa situação de superioridade numérica, em processos defensivos deverá manter todos os princípios de jogo, mas

apresenta a possibilidade de aumentar a agressividade perante todo o processo criativo adversário, assim como intervir na livre circulação de bola, bloqueando trajetórias prováveis, linhas de passe e ocupação de espaços, de forma a conduzir ao erro adversário.

Ao contrário da situação anterior de inferioridade:

- Pode aumentar o risco das ações na tentativa de intercepção da bola, pois não está presente a inferioridade numérica e por consequência, muito dificilmente a equipa adversária concretiza superioridade posicional;
- Concentrar a densidade defensiva na zona da posse de bola;
- Aumentar a profundidade defensiva, intervindo no processo criativo adversário e combatendo a continuidade das ações.

Um fator decisivo para o êxito de uma equipa em inferioridade, ou superioridade numérica, reside nas questões de preparação psicológica dos seus jogadores, através da capacidade de atribuição de responsabilidades acrescidas, capacidade de concentração em momentos de maior intensidade e balizados por curto período de tempo e ambição pela conquista da vitória.

Guarda-redes

As técnicas de defesa perante remates dos diferentes postos específicos

Técnica de defesa a remates de 1ª linha

Na defesa aos remates de 1.ª linha, é importante colocar todo o corpo na trajetória da bola deslocando o centro de gravidade lateralmente.

A remates aos ângulos superiores, deve realizar impulsão com perna do lado contrário à da trajetória da bola, a perna mais próxima da bola balança, fletindo o joelho e elevando-a lateralmente. O centro de gravidade desloca-se lateralmente, inclinando o tronco para o lado do remate. O corpo deverá deslocar-se nas diagonais da baliza e todo o corpo deverá estar comprometido no movimento de defesa. A defesa realiza-se em equilíbrio.

Utiliza-se uma ou duas mãos na ação de defesa. A defesa a uma mão permite uma reação mais rápida, enquanto a utilização das duas mãos permite uma maior cobertura da superfície da baliza, pois obriga que todo o corpo fique na linha da bola.

A remates a meia-altura, tal como para os ângulos superiores, o corpo é impulsionado com a perna contrária à trajetória da bola. Nos remates para zona central, prevê-se a utilização dos dois braços. As bolas devem ser paradas com as duas mãos e, se necessário, com a perna livre; o contacto com a bola é promovido através de um salto lateral, com impulsão unipedal (perna de impulsão contrária à bola). Recomenda-se a utilização da defesa só com uma mão, quando o guarda-redes não se encontra posicionado no centro da baliza, tendo assim de intervir a uma grande distância.

A remates aos ângulos inferiores, deve, no caso de se localizarem nas zonas centrais, fechar simultaneamente as pernas. No caso de remates aos ângulos, propõe-se defesa com perna e mão e defesa em desequilíbrio, levando o centro de gravidade em direção à bola, avançando o ombro para a frente a fim de evitar o desequilíbrio para trás, as mãos e a perna devem formar, em conjunto com os braços, uma superfície que ajude a parar a bola

Técnica de defesa a remates de ponta

Nos remates das pontas, é necessário que o guarda-redes tenha consciência de que deve usar o corpo todo para defender e não apenas as mãos ou as pernas.

É fundamental esperar ao máximo numa posição de expectativa; se reagir cedo demais está a dar mais possibilidades ao rematador. O guarda-redes não deve sair nem saltar, se o rematador estiver pressionado ou o remate for executado de ângulo muito fechado. Se o rematador ganha algum ângulo, o guarda-redes deve ir acompanhando essa trajetória, mas sempre de frente para o rematador, não podendo “abrir a baliza”, isto é, colocar o seu corpo paralelo à linha de golo.

Avançar quando o rematador remata sem oposição, para reduzir ângulo de remate, seguido de salto lateral, com impulsão unipedal. A envergadura e altura do guarda-redes condicionam a profundidade da saída.

Nos remates para as zonas superiores da baliza, propõe-se como técnica adequada: avançar um passo a perna mais próxima do poste, a fim de reduzir ângulo de remate. A partir desta posição, o guarda-redes salta lateralmente para cima, em que:

- o braço do lado da perna de impulsão protege o 1.º poste;
- a perna livre, mais uma ou duas mãos, são colocadas lateralmente na direção do 2.º poste, para cobrir o máximo o máximo de superfície.

Nos remates a meia-altura e para zonas inferiores da baliza, o procedimento é idêntico ao descrito para os remates para as zonas superiores, excetuando a parte final do ato defensivo. Assim que o rematador baixa o braço, o guarda-redes segue rapidamente o movimento, a fim de poder contactar com a bola, com a perna livre e uma mão. Os braços abertos, o mais próximo do poste semi-flectido, o outro mais estendido. Posteriormente impulsiona com a perna próxima do poste, levando as duas pernas em simultâneo para a zona provável de remate, os braços baixam-se e colocam-se paralelos ao tronco.

Para os remates de ponta em geral, propõe-se, como variante, avançar o apoio contrário ao poste da baliza, em direção ao braço do rematador, cobrindo assim o 2.º poste e “oferecendo” o remate para o 1.º poste, seguido de movimento igual ao anteriormente proposto, mas em sentido contrário.

Técnica de defesa a remates de pivot

No entanto, a receção da bola pelo pivot de costas ou perpendicularmente à baliza dá mais tempo ao guarda-redes para intervir. Aproxima-se do rematador e pode atuar, esperando até que o atacante não possa variar o seu remate ou intuir a trajetória provável desse mesmo remate.

Propõem-se diferentes tipos de atuação em função da “envolvência” do remate:

- se o pivot recebeu a bola de costas, o guarda-redes deve avançar sobre ele para poder “abafar” a bola;
- se o remate é realizado com pressão defensiva o guarda-redes deve manter-se na linha de baliza;
- se o remate é efetuado sem oposição, do lado do braço de remate o guarda-redes avança 2 ou 3 passos em direção ao rematador, cobre a baliza com o tronco, braços e perna livre, efetuando posteriormente a defesa, em salto lateral e com impulsão unipedal.

Técnica de defesa a remates em penetração

Partindo da posição base, o guarda-redes deve realizar um deslocamento frontal em corrida com 2/3 passos amplos, com intenção de fechar o máximo de ângulo possível e surpreender o adversário na sua intervenção. Após avançar, deve atrasar o máximo possível a sua intervenção. Se conseguir aproximar-se suficiente do adversário, salta para cima para lhe tapar por completo a baliza, caso contrário tenta cobrir o maior ângulo possível. A perna de impulsão deve ser a mais afastada da bola, de modo a dirigir e orientar o corpo para ela, enquadrando-se sempre com a bola.

Na defesa a remates de pivot, a distância para o rematador reduz-se, pois o guarda-redes sai da baliza e o rematador salta em direção a esta.

O guarda-redes deve organizar a sua defesa de forma ativa.

Técnica de defesa a remates de Contra-ataque

Deve-se esforçar por exercer uma grande pressão sobre o rematador. Pode-se fazer por uma reação defensiva organizada, pela utilização consciente de fintas e observação precisa do remate. Não saltar em direção ao rematador, agir lateralmente em direção a um dos lados, partindo de uma posição estável, e esperar sobre a linha de baliza, se o rematador é pressionado por um defensor ou parte de uma posição desfavorável.

Tática individual

Observação, conhecimento do adversário e análise dos indicadores de remate

Sugere-se que a observação se centre em dois momentos:

- Pré competitivo, onde se analisam os adversários, tipo de remate, local de remate, trajetória do mesmo e relação com a linha de corrida, etc. O conhecimento prévio das características dos jogadores adversários é de vital importância para o guarda-redes na atuação em jogo.
- Competitivo, onde se analisam os movimentos do braço de remate, o tronco, a trajetória do jogador, o tipo de oposição e todos os pormenores que possam indicar uma eventual colocação ou tipo de remate e, assim, antecipar o gesto de defesa.

O guarda-redes tem de gerir a grande quantidade de informação (estímulos) que pode receber, e dela depende o seu rendimento eficaz no jogo. Além de ver um remate, deve também interpretá-lo apoiando-se na sua experiência anterior. A escolha da colocação e a técnica de defesa estão diretamente relacionadas com a observação realizada.

Colocação na área de baliza em função do tipo de remate

A colocação do guarda-redes passa pela procura da melhor posição estratégica sobre o eixo do portador da bola e o meio da baliza. Um bom jogo posicional encontra-se intimamente relacionado com a sua colocação no momento do remate para, desta forma, diminuir o ângulo do mesmo.

A distância à linha de baliza depende do local onde se encontra a bola, propondo colocações entre os 0,5 e 1 metro avançado em relação à linha de baliza para remates de 1.ª linha. A altura e envergadura do guarda-redes permitem diminuir ou ampliar as distâncias indicadas com a linha de baliza. Ao ampliar a profundidade, realizando um deslocamento para a frente, diminui o ângulo de remate (mais indicado para remates de 2.ª linha). Por outro lado, ao reduzir a profundidade, deslocando-se para trás, favorece a velocidade de reação e de execução.

A escolha da posição mais correta na baliza depende da situação de jogo num determinado momento, ou seja, a escolha da posição por parte do guarda-redes depende da distância e do ângulo onde se encontra o atacante com bola e também, em certa parte, da posição dos defensores da sua equipa.

A colocação do guarda-redes deve situar-se, por princípio, na bissetriz formada pela bola e os postes da baliza, considerando, para escolher a sua posição, o rematador e do seu braço de remate.

A antecipação consiste em prever os movimentos e trajetórias dos adversários, baseando-se na capacidade de "ler" os movimentos do adversário e daí prever as ações seguintes.

Antecipação do remate

O guarda-redes não deve detetar apenas as informações ligadas à trajetória da bola (direção, velocidade, distância), mas também, os fatores preditivos desta trajetória, contidos no comportamento do rematador). Aquele não reage apenas ao remate, ele tem interiorizado uma série de movimentos e ações do rematador que lhe possibilitam reduzir as zonas prováveis de remate e assim antecipar a sua ação de defesa. A velocidade de saída da bola e os altos níveis de precisão obtidos na colocação dos remates implicam que o guarda-redes deva utilizar, nas suas intervenções, técnicas de antecipação, pois está a necessitar de mais tempo de movimento do que o tempo utilizado pela bola desde que sai da mão do rematador até que chegue à baliza.

Tática grupal – relação com os defensores

Princípio: o principal responsável pela defesa da baliza é o guarda-redes.

Mas o rendimento da sua atividade depende em grande medida do melhor ou pior funcionamento do sistema defensivo da equipa e da colaboração que lhe prestam os defensores, tapando zonas ou ângulos da baliza e trajetórias de remate. Por isso, é preciso entender a defesa como uma unidade, cuja colaboração mútua se dá continuamente e em ambos os sentidos.

O conceito global mais frequente de colaboração da defesa com o guarda-redes diz respeito às ações de bloco realizadas perante os remates de 1.ª linha, mas existe também colaboração por pressão ou contacto, colaboração nos remates em penetração, colaboração do extremo e colaboração no contra-ataque.

São objetivos da relação com os defensores:

- distribuir equitativamente as responsabilidades respeitantes às trajetórias de remate do atacante;
- intimidar o rematador ocupando espaços na linha e no seu ângulo de remate, evitando assim um remate cómodo;
- orientar a trajetória de remate numa direção determinada sobre a qual seja possível antecipar-se, ou induzir o rematador a rematar para zonas previsíveis;
- impedir ou dificultar a ampliação do ângulo de remate, facilitando assim a intervenção do guarda-redes;
- cobrir ou tapar fundamentalmente os pontos fortes do rematador;
- explorar os pontos débeis do rematador, oferecendo trajetórias de remate correspondentes a essas carências;
- facilitar a antecipação do guarda-redes sobre a zona desguarnecida pelo defensor.

Nos remates de 1.ª linha, a intervenção do defensor ou do guarda-redes realiza-se em função fundamentalmente de dois fatores: o braço forte do rematador e a zona onde provavelmente se vai realizar o remate.

Nos remates de 1ª linha

As regras de cooperação entre guarda-redes e os defensores não deverão ser estanques, mas sim flexíveis, podendo ser alteradas a qualquer momento, quer por falha dos defensores, quer pelas opções dos rematadores, ou ainda por situações várias que podem decorrer ao longo de determinado movimento de remate ou durante o jogo. As decisões de alteração das estratégias previstas partirão sempre do guarda-redes, fundamentalmente pela visão mais clara que tem dos acontecimentos.

No entanto, a melhor cooperação com o guarda-redes é tentar tocar o rematador. Um rematador que esteja ocupado com o defensor terá menos tempo para preparar o remate e, assim, diminuirá a sua precisão.

Nos remates de ponta

Duas as propostas de colaboração:

- limitar o ângulo de remate, tentar forçar a trajectória do rematador, de forma que este não consiga ganhar nenhum ângulo extra (evitar que este salte em direcção dos 7 metros), ou seja, diminuir-lhe o ângulo, dando menor espaço de baliza ao rematador e dar-lhe menos tempo de preparação do remate;
- incomodar o rematador, sem provocar livre de 7 metros, pois assim o atacante terá menor tempo de observação do guarda-redes e da sua colocação.

Nos remates de pivot

O importante é os defensores tentarem cooperar com o guarda-redes para limitar o espaço aberto ao pivot, forçando-o a movimentar-se para fora das zonas centrais do campo, obrigando-os assim ao remate em zonas com menor ângulo.

O defensor deve também cooperar tentando defender o lado forte do pivot, forçando o jogador pivot a rematar após rodar para o seu lado “fraco”. Outra forma de cooperação com o guarda-redes é tentar impedir que o pivot remate de uma posição vertical, ou elevada.

Nos remates em penetração

Nos remates de penetração o defensor deverá procurar direccionar o rematador para o seu lado “frágil” e para locais com menor ângulo de remate. Pode ainda condicionar, auxiliando o guarda-redes com a realização de bloco sem tocar no rematador.

Nos remates de contra-ataque

Nas situações de contra-ataque, a colaboração entre o guarda-redes e os defensores é muito difícil, devido às dificuldades que, muitas vezes, os defensores apresentam em acompanhar os atacantes. Apesar de mais limitada, no entanto, pode o defensor “obrigar” o atacante a recorrer a trajetórias mais laterais, impedindo-o de rematar na zona central e assim dar maiores possibilidades de êxito ao guarda-redes.

Os remates da posição de pivot são, provavelmente, aqueles em que o defensor maior intervenção poderá ter nas limitações às trajetórias quer do atacante, quer do próprio remate.

Participação do guarda-redes em ações ofensivas

Em jogo, o guarda-redes também efetua ações ofensivas, em particular o passe para o ataque, que se torna cada vez mais importante no contexto do andebol atual.

O guarda-redes é o primeiro atacante e o êxito do contra-ataque e da velocidade imprimida ao jogo depende em grande parte da sua rapidez, da sua precisão e economia de tempo.

Um dos importantes papéis do guarda-redes de andebol resulta do facto de, na maioria das vezes, ser o primeiro elemento da equipa a iniciar o ataque rápido. Logo, passa pelo guarda-redes a decisão de realizar o contra-ataque direto, o ataque rápido, reposição rápida de bola ou atrasar o início do ataque.

Também a participação pontual do guarda-redes em situações de jogo organizado deve ser ponderada. Em momentos de desigualdade numérica ou em momentos especiais (final de jogo, final de parte ou em situação de marcação individual).

O treino das suas capacidades motoras

Por representar um "papel específico" no jogo de andebol, o guarda-redes deve evidenciar um perfil de qualidades físicas adequado às exigências do seu posto.

Os seus gestos técnicos implicam uma grande precisão do movimento com um intenso empenho de força e da velocidade, conjugada com fatores coordenativos de dissociação segmentar. O compromisso entre a velocidade de reação e execução, e a precisão do movimento dão a consistência na execução do gesto técnico.

A flexibilidade ao nível dos membros superiores e inferiores facilita a ação do guarda-redes, que não poderá realizar uma defesa a grande distância se não possuir uma mobilidade segmentar adequada.

O desenvolvimento dos músculos abdominais e lombares é relevante no treino do guarda-redes, dado que necessita possuir um grande desenvolvimento do "core" para se opor aos remates realizados de distâncias reduzidas e para auxiliar como suporte na execução de todas as suas ações técnicas. Importa ainda o desenvolvimento muscular ao nível da articulação da anca, pois a sua técnica específica implica constantemente a realização de movimentos que solicitam esta articulação.

As capacidades coordenativas têm incidência particular no gesto do guarda-redes, pois o seu treino intencional e sistemático deve ser ponto central no processo de treino a longo prazo. Com o desenvolvimento destas capacidades, a aprendizagem das técnicas desportivas e a melhoria das capacidades condicionais tornam-se mais rápidas e económicas.

O guarda-redes deverá possuir uma elevada velocidade de reação (complexa), de molde a garantir a eficácia defensiva, nos remates de grande potência, remates inesperados, impossibilidade de visualizar o rematador e recuperação da bola, devendo também possuir uma grande potência ao nível dos membros inferiores.

A resistência específica possibilitará ao guarda-redes a manutenção, a um nível ótimo e ao longo de todo o jogo, de todas as suas capacidades motoras, técnicas, táticas e psíquicas.

As capacidades motoras dependem umas das outras, interrelacionam-se entre si, pelo que o seu desenvolvimento deve ser variado e equilibrado.

“O guarda-redes tem a importância que lhe damos, mas só recebe a que lhe dedicamos no treino”