FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

PLANEAMENTO

PONTO DE PARTIDA…

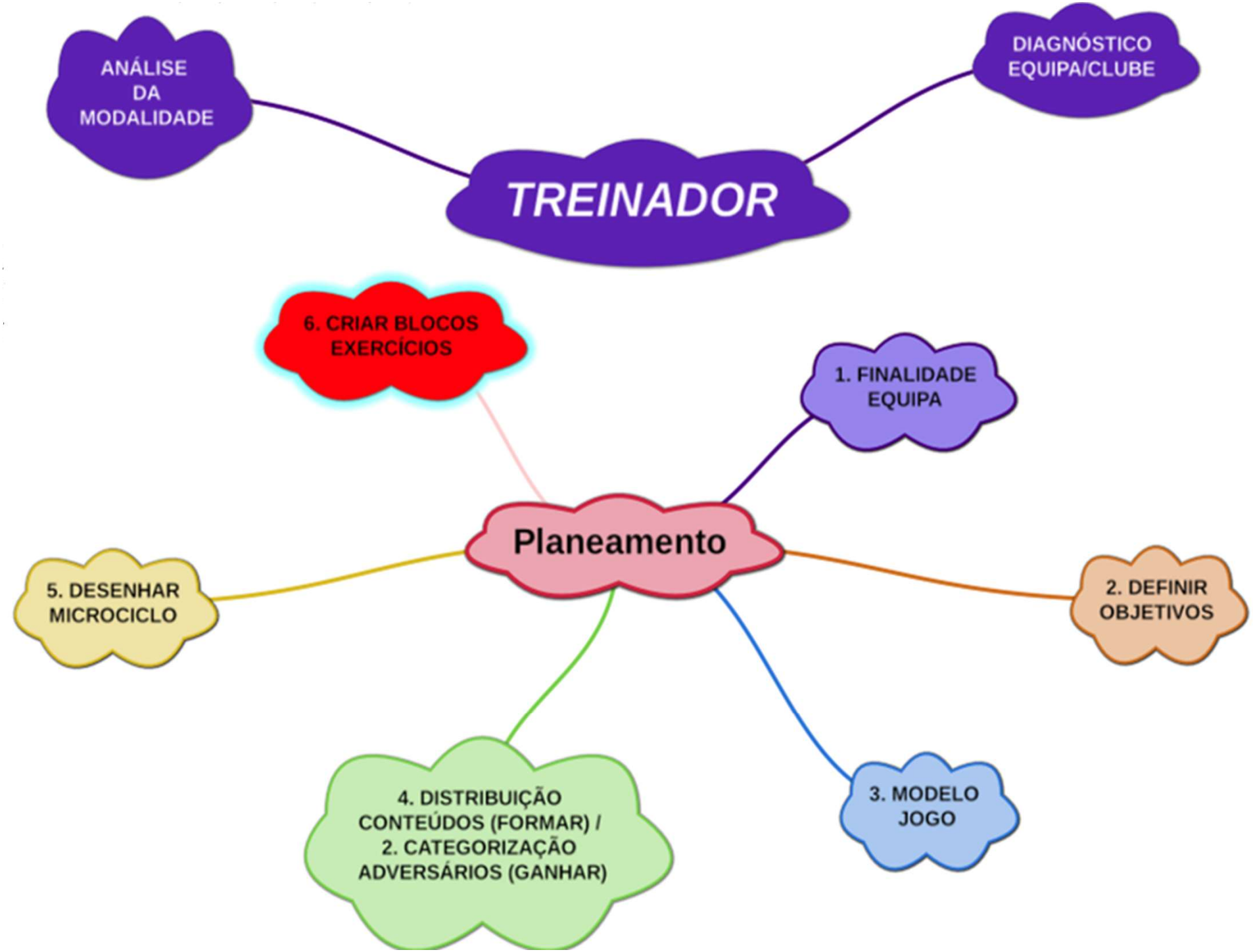


Associação de
Andebol do Algarve

ABRIL 2019

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL




ANÁLISE DA MODALIDADE
DIAGNÓSTICO EQUIPA/CLUBE
TREINADOR
6. CRIAR BLOCOS EXERCÍCIOS
1. FINALIDADE EQUIPA
Planeamento
5. DESENHAR MICROCICLO
2. DEFINIR OBJETIVOS
4. DISTRIBUIÇÃO CONTEÚDOS (FORMAR) / 2. CATEGORIZAÇÃO ADVERSÁRIOS (GANHAR)
3. MODELO JOGO



O TREINADOR

Pressupostos iniciais

- POSTURA NO TREINO – os jogadores são o espelho do treinador
- Predisposição para aprender e dar de si com atividade reflexão diária
- Escrever as dúvidas/preocupações e conclusões
- Atenção constante ao treino e TODOS os atletas – enquadramento
- Alegria e entusiasmo no treino com incentivo constante
- Ousar criar exercícios novos procurando verificar se se cumprem objetivos
- PONTUAL E ASSÍDUO – o treino está preparado antes da hora

A HORA DO TREINO É SAGRADA E NÃO PODE SER DESPERDIÇADO NEM UM MINUTO – conversas com pais e outros agentes no final do treino

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Questões preliminares:

1) Análise da modalidade

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

Espaço percorrido:

+- 4500 m

<u>Alta intensidade- 10%</u>

Média intensidade- 23%

Baixa intensidade- 67%

Mudanças de ritmo- 190

Mudanças de direção- 300

Saltos- 16

Situações de oposição- 50

Remates- 8

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Questões preliminares:

1) Análise da modalidade (cont.)

- Travagens e acelerações
- Muitos contactos
- Saltos e remates
- Quedas
- Mudanças de direção e agilidade

... Com tomada de decisão...

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



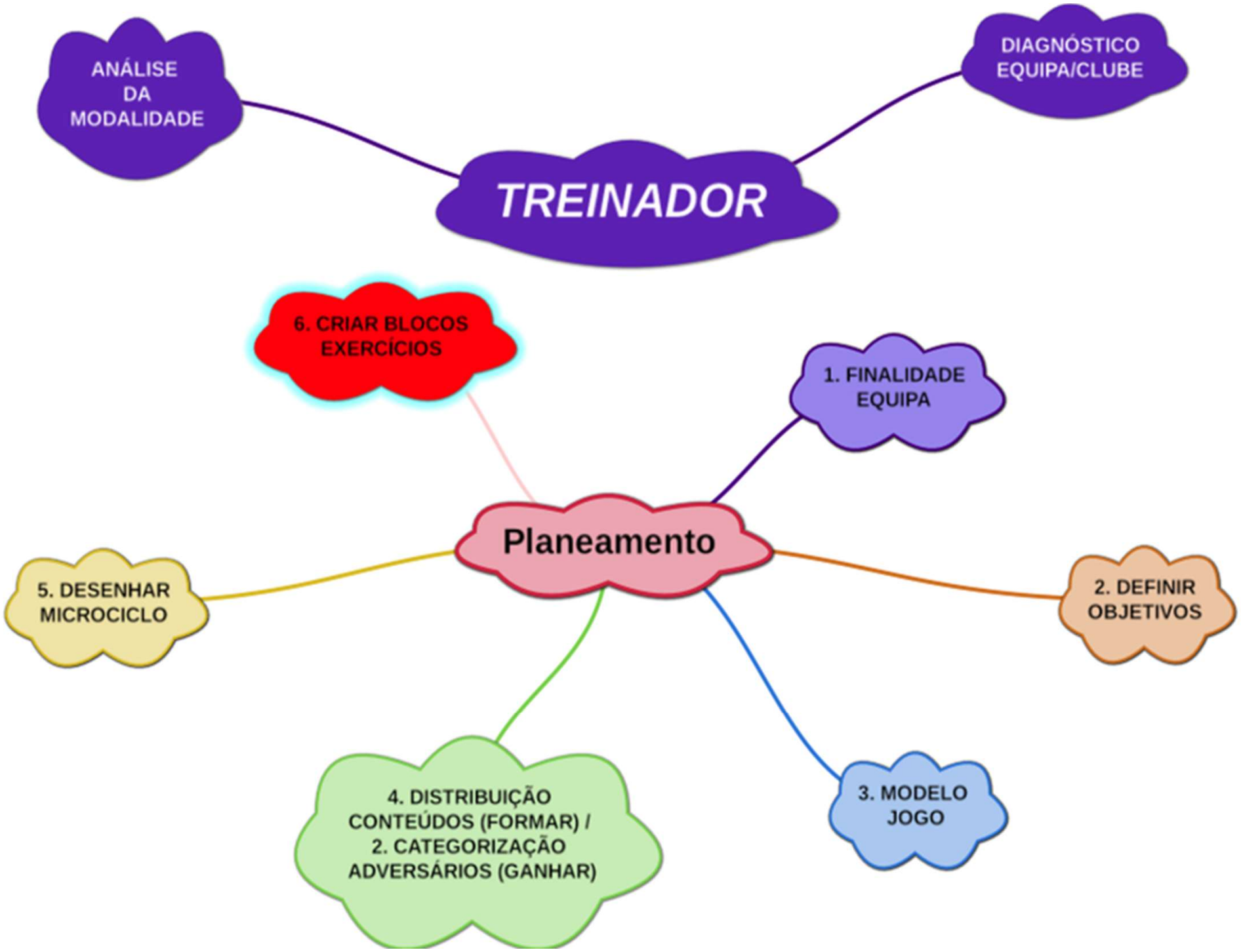


2) Diagnóstico da equipa/clube

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

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL




ANÁLISE DA MODALIDADE
DIAGNÓSTICO EQUIPA/CLUBE
TREINADOR
6. CRIAR BLOCOS EXERCÍCIOS
1. FINALIDADE EQUIPA
Planeamento
5. DESENHAR MICROCICLO
2. DEFINIR OBJETIVOS
4. DISTRIBUIÇÃO CONTEÚDOS (FORMAR) / 2. CATEGORIZAÇÃO ADVERSÁRIOS (GANHAR)
3. MODELO JOGO



Fases da planificação



1- Finalidade da equipa

Divertir, formar ou **ganhar**.

Foco: aspetos lúdicos, variedade

Foco: rendimento / estratégia

<u>Foco: conteúdos pedagógicos</u>

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL





Fases da planificação

2) Definir objetivos (mensuráveis)

- FÍSICOS
- TÉCNICO-TÁTICOS INDIVIDUAIS
- COLETIVOS
- PSICOLÓGICOS
- TEÓRICOS

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL



Fases da planificação



3) Modelo de jogo (formação ou rendimento)

Conjunto de sistemas que vamos utilizar (pelo menos 1 para cada fase do jogo - pouco)

Do modelo de jogo saem os **<u>conteúdos a trabalhar</u>** pelos jogadores e influenciam a *<u>preparação física e psicológica</u>*

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Fases da planificação



4) DISTRIBUIÇÃO DOS CONTEÚDOS OU 2) CATEGORIZAÇÃO ADVERSÁRIOS (GANHAR)

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

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL



Fases da planificação



5) Desenho do microciclo básico

Conteúdos distribuídos provenientes de 3 grupos:

Necessidade de preparação do próximo jogo

Preparação física

Espaço para melhoria individual – sem esquecer GR

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL



Estruturas do planeamento

Época

Os períodos:

- Período preparatório
- Período competitivo
- Período transitório / regenerativo

Mesociclos

<u>Microciclos – unidade básica</u>

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Período preparatório

Objetivo principal:

- desenvolvimento máximo das capacidades que determinam o rendimento

- duração mínima de 4 semanas e máxima de 8 semanas. 6 Semanas ideal

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Período competitivo

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

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Período transitório

Objetivo principal:

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

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Microciclo

- Formato básico de trabalho
- Permite uma perspetiva mais ampla que o treino
- Deve contemplar o trabalho físico, técnico-tático, psicológico e teórico para o próximo jogo

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



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)

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Microciclo – tipos de microciclo

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

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Microciclo – BASE – DEBATE E CONSTRUÇÃO

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Microciclo - Exemplos

MODELO DE TREINO						
ASPETOS EMERGENTES DO TREINO/JOGO	**SEGUNDA**	**TERÇA**	**QUARTA**	**QUINTA**	**SEXTA**	**SÁBADO**
ESTRUTURA COGNITIVA (TÉCNICO-TÁTICA)	+	+	+++	++	++	J O G O
Tipo de trabalho/conteúdos	Individual/Grupal Of. G.R. ++	Individual/Grupal Def. G.R. ++	Defesa+c.a.+ataque+r.d. JOGO MARCADOR/ SIT. ESPECIAIS	Sistemas Defesa + c.a. Estratégico	Sistemas Ataque Detalhes estratégicos	
ESTRUTURA COORDENATIVA	++	++	--	-	+	
Tipo de trabalho/conteúdos	Remate /Manipulação Drible/Finta/ Passe	Deslocamentos /Interceções contactos/desarme/bloco		Ativação inicial	Ativação inicial	
ESTRUTURA CONDICIONAL	++	++	+++	+	+/-	
Tipo de trabalho/conteúdos	Força/potência	Força/Resist. Resistência técnica	Resist. c/ tomada decisão Resistência de jogo	Resist. Jogo	Velocidade	
ESTRUTURA SOCIO-AFETIVA	+/-	+	+++	++	++	
Tipo de trabalho/conteúdos	Reflexão jogo e reação Afetividade	Passagem eu-equipa Choque	Máxima exigência - todo momento Pressão	Foco coletivo Agressividade	Emocional positivo Concentração	

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL



Microciclo - Exemplos

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab.	Dom.
Manhã	Tat. Ind. grupo	F.Máx +Circuito de força + técnica	Tat. Ind. grupo	F.Exp. +Circuito de força + técnica	Tat. Ind. grupo		
Tarde	Modelo jogo	Modelo jogo	Modelo jogo	Modelo jogo	Modelo jogo		
Microciclo	**CHOQUE**					**RECUPERAÇÃO**	

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sab.	Dom.
Manhã	Força ER + técnica	Preparação de jogo	Finalização		Vídeo+ Preparação de jogo + finalização		
Tarde	Preparação de jogo	Viagem + Video	Jogo	Preparação de jogo		Jogo	
Microciclo	**COMPETIÇÃO**						

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Fases da planificação



6) Elaboração de blocos de exercícios

Pensar em 5 exercícios principais com que ensinaremos cada um dos componentes técnico-táticos, sistemas, trabalho de condição física, trabalho psicológico e teórico

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Exercícios/jogos

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Exercício – definição e caracterização

"UMA <u>SITUAÇÃO SIMULADORA DA COMPETIÇÃO</u>, DEPOIS DE <u>SIMPLIDICADA PARA FACILITAR</u> O UMBRAL DE ACESSIBILIDADE AO JOGADOR…

OU PARA <u>SOBRE-ESTIMULAR ALGUM ASPECTO</u> QUE NOS INTERESSE FOCAR ESPECIALMENTE".

Xesco Espar

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Construção exercícios – bases da eficácia - conceção

- <u>Conceptualização do Exercício:</u>

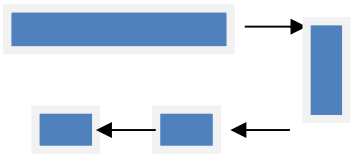
- *relação lógica da modalidade*
- *adaptar níveis de complexidade e dificuldade*
- *preocupação de unidade*
- *exercícios com perspetiva competitiva*
- *pouco tempo de pausa não intencional*
- *exercícios com tomada decisão*
- *contexto situacional*
- *estimular atenção memória e antecipação*
- *conteúdos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

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



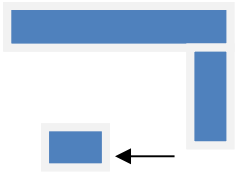
Exercício – estrutura

Atividade Principal



Atividades Secundárias

Atividade Principal



Atividade Secundária

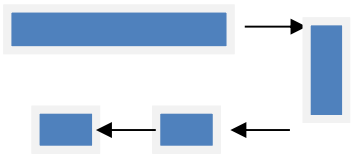
<u>Atividade Principal (interna)</u>: parte onde quero trabalhar o objetivo e conteúdos definidos;

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



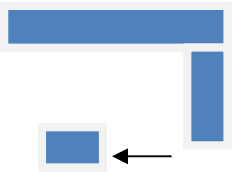
Exercício – estrutura

Atividade Principal



Atividades Secundárias

Atividade Principal



Atividade Secundária

***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.

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Exercícios - Condicionantes estruturais

- Regulamento
- Técnico
- Espacial
- Número de praticantes
- Comunicação
- Tático

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Exercícios - Condicionantes estruturais

CRITÉRIOS PARA AUMENTAR A DIFICULDADE

<u>Ataque*:*</u>

- Diminuír o espaço (realização / execução)
- Diminuír o tempo de atuação (tempo ou nº passes)
- Limitar a motricidade dos atacantes (drible único/X nº de ações)
- Aumentar as possibilidades da defesa:

a)Com regulamento extra

b)Incrementar o número de defensores

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

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



Exercícios e Jogos - tipos

- Exercícios Técnica – afinação e controlo propriocetivo 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/Dificultado: Jogos básicos facilitados/dificultados -trabalho contínuo em igualdade de 2x2 a 4x4
- Jogos: Jogos básicos ou trabalho contínuo em igualdade de 2x2 a 4x4

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Exercícios e Jogos - tipos

- 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...

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Exercícios e Jogos – elementos trabalho vs nível

Elementos de trabalho	*1. Aprender*	*2. Treinar*	*3. Dominar*
Nº de repetições	alto	médio	médio
Distância entre as repetições	mínima	real	real ou superior
Elementos distratores	nenhum	alguns	todos
Aparição dos elementos distratores	em nenhum lugar	fora da sub-tarefa principal	dentro e fora da sub-tarefa principal
Papéis e grupos	papéis estáveis	mudança de papéis	mudança de papéis e condicionado
Elementos presentes a recordar	poucos	bastantes	todos
Elementos motores	presentes	dominados	dominados
Exigência eficácia	média	alta	máxima
Exigência psicológica	pouca	média	máxima

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



SESSÃO DE TREINO - estrutura

<u>Geralmente dividida em 3 partes:</u>

- 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

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



SESSÃO DE TREINO - etapas

1) Objetivo

2) Preparação

3) Exposição

4) Desenvolvimento

5) Balanço

6) Análise

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



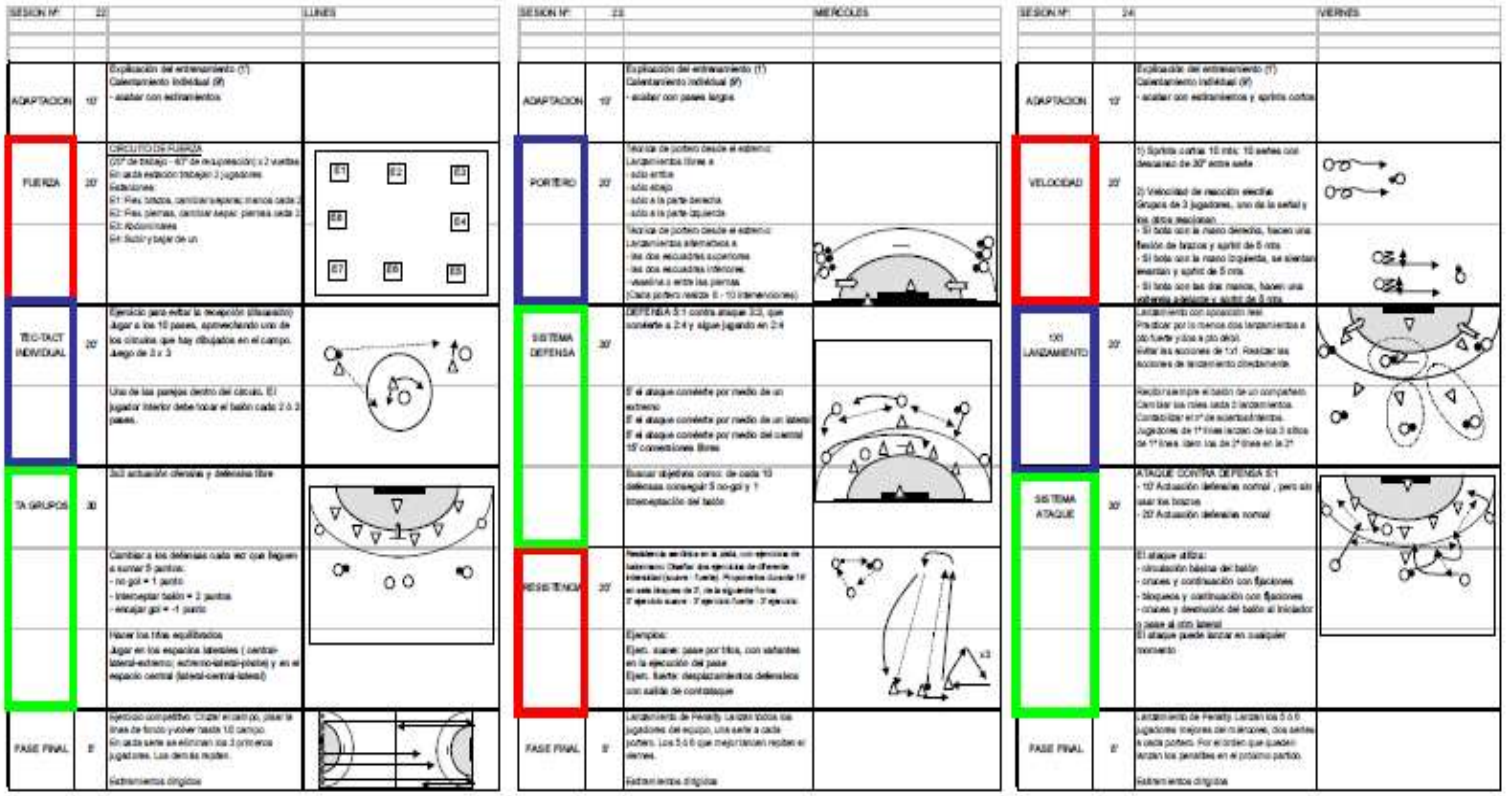
SESSÃO DE TREINO - conceção

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) Controlar / Avaliar a sessão

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



SESSÃO DE TREINO - conteúdos



SESION Nº	22	LUNES
ADAPTACION	10'	Explicación del entrenamiento (1') Calentamiento individual (9') - acabar con estiramientos
FUERZA	20'	CIRCUITO DE FUERZA (20" de trabajo - 40" de recuperación) x 2 vueltas En cada estación trabajan 2 jugadores estaciones: E1: Flex. brazos, cambiar agarre; manos cada 2 E2: Flex. piernas, cambiar agar. piernas cada 2 E3: Abdominales E4: Subir y bajar de un
TEC-TACT INDIVIDUAL	20'	Ejercicio para evitar la recepción (Situación) Jugar a los 10 pases, aprovechando uno de los círculos que hay dibujados en el campo. Juego de 3 x 3 Uno de las parejas dentro del círculo. El jugador interior debe tocar el balón cada 2 ó 3 pases.
TA GRUPOS	30	3x3 actuación ofensiva y defensiva libre Cambiar a los defensas cada vez que logren a sumar 5 puntos: - no gol = 1 punto - interceptar balón = 2 puntos - encajar gol = -1 punto Hacer los tres equilibrados Jugar en los espacios laterales (central-lateral-externo; externo-lateral-poste) y en el espacio central (lateral-central-lateral)
FASE FINAL	5'	Ejercicio competitivo. Cruzar el campo, pasar la línea de fondo y volver hasta 1/2 campo. En cada serie se eliminan los 3 primeros jugadores. Los demás reposan. Estiramientos dirigidos

SESION Nº	23	MIÉRCOLES
ADAPTACION	10'	Explicación del entrenamiento (1') Calentamiento individual (9') - acabar con pases largos
PORTERO	20'	Técnica de portero desde el exterior Lanzamientos libres a -palo entre -palo abajo -palo a la parte derecha -palo a la parte izquierda Técnica de portero desde el exterior Lanzamientos alternativos a -los dos escuadras superiores -los dos escuadras inferiores -alternativo entre las piernas (Cada portero realiza 6 - 10 intervenciones)
SISTEMA DEFENSA	30'	DEFENSA 5:1 contra ataque 3:3, que corresponde a 2:4 y ataque jugando en 2:4 El ataque corresponde por medio de un extremo El ataque corresponde por medio de un lateral El ataque corresponde por medio del central 10' correcciones libres
RESISTENCIA	20'	Resistencia aeróbica en la pista, con ejercicios de fuerza intensidad (suave - fuerte). Propuestas durante 10' en cada bloque de 2', de la siguiente forma: 1º ejercicio suave - 2º ejercicio fuerte - 3º ejercicio suave Ejemplos: Ejer. suave: pase por tríos, con saltarles en la ejecución del pase Ejer. fuerte: desplazamientos defensivos con salida de contraataque
FASE FINAL	5'	Lanzamiento de Penalty. Lanzan todos los jugadores del equipo, una serie a cada portero. Los 5 ó 6 que mejor tiran repiten en la serie. Estiramientos dirigidos

SESION Nº	24	VIERNES
ADAPTACION	10'	Explicación del entrenamiento (1') Calentamiento individual (9') - acabar con estiramientos y sprints cortos
VELOCIDAD	20'	1) Sprints cortos 10 mts: 10 series con descanso de 30" entre serie 2) Velocidad de reacción específica Grupos de 3 jugadores, uno de la señal y los otros reaccionan - Si bota con la mano derecha, hacen una flexión de brazos y sprint de 5 mts - Si bota con la mano izquierda, se sientan, levantan y sprint de 5 mts - Si bota con las dos manos, hacen una sentadilla explosiva y sprint de 5 mts
1X1 LANZAMIENTO	20'	Lanzamiento con oposición real Practicar por lo menos dos lanzamientos a dar fuerte y dos a pie débil. Evitar las acciones de 1x1. Realizar las acciones de lanzamiento directamente Recibir siempre el balón de un compañero Cambiar las roles cada 3 lanzamientos Contabilizar el nº de aciertos/fallos Jugadores de 1ª línea lanzan de los 3 sitios de 1ª línea; dan los de 2ª línea en la 2ª
SISTEMA ATAQUE	30'	ATAQUE CONTRA DEFENSA 5:1 - 10' Actuación defensiva normal , pero sin usar los brazos - 20' Actuación defensiva normal El ataque utiliza: - circulación básica del balón - cruces y continuación con fijaciones - bloqueos y continuación con fijaciones - cruces y devolución del balón al iniciador o pase al otro lateral El ataque puede lanzar en cualquier momento
FASE FINAL	5'	Lanzamiento de Penalty. Lanzan los 5 ó 6 jugadores mejores del entrenamiento, dos series a cada portero. Por el orden que quedan lanzan los penaltes en el próximo partido. Estiramientos dirigidos

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO – EXEMPLO BAMBIS/MINIS (INICIAÇÃO)

MICROCICLO – 4-6 semanas

BANCADA ESTAFETAS - COORDENAÇÃO SKIPPINGS
1X1– jogo/pausa/jogo Relação com bola Drible c/ Dissociação
2X2 Passe/Receção/ Desmarcação com alvo
3X3 Jogos

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO – EXEMPLO BAMBIS/MINIS (INICIAÇÃO)

BANCADA
ESTAFETAS - COORDENAÇÃO
SKIPPINGS

Bloco bancada:

- **Preparar antecipadamente as estações/exercícios ou estafetas**

Três blocos de trabalho:

1) Estafetas: diversos tipos de deslocamento, variando o tipo de apoios

2) Técnica de corrida: skippings e padrões de coordenação/encadeamento de apoios e sequências (ex: esq.esq.dir.dir.) / trabalho nas escadas marcadas

3) Ensino de posturas no trabalho de reforço abdominal/dorso-lombar/pranchas

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO – EXEMPLO BAMBIS/MINIS (INICIAÇÃO)

1X1– jogo/pausa/jogo
Relação com bola
Drible c/ Dissociação

Bloco individual – drible com dissociação de olhar:

- **Jogo 1: grupos de 2 com uma bola cada, em drible; atacante tenta tocar no cone e defensor impede. Bola perdida ou agarrada troca função; golo troca função. Competição.**

Variantes: dribla com mão não dominante; drible com mão contrária ao defesa; dois grupos jogam ao mesmo cone; 1 grupo a dois cones; 3 grupos jogam a 2 cones; com cones na linhas laterais para transição

- **Exercícios em pausa:**

Mãe faz tudo: treinador executa e jogadores imitam – grupos mais pequenos;
Evolução: 1º da fila executa e os outros imitam

- **Jogo do espelho: frente a frente 2 a 2 imita em forma de espelho**

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO – EXEMPLO BAMBIS/MINIS (INICIAÇÃO)

2X2
Passe/Receção/
Desmarcação com alvo
2 Zonas lateral 40 m

Bloco relação com companheiro – ideia base – jogo sem bola:

- **Jogo 1: 2x2 com tiro ao cone fora de área sinalizada; jogador obrigado "pedir a bola" com dois braços desmarcado pela frente e um braço desmarcado por trás; jogador sem bola obrigado a iniciar deslocamento para o mesmo lado do jogador com bola**

Variantes: jogo com apoio para os atacantes; sem drible; se tocado na bola com ela na mão perde a bola; finalizar em 6 passes;

-**Jogo 2: 2x2 conta o maior número de passes que consegue realizar; Jogador que passa tem que parar antes de começar a correr para receber**

Variantes: Passe picado; se tocado na bola com ela na mão perde posse.

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO – EXEMPLO BAMBIS/MINIS (INICIAÇÃO)

3X3
Jogos

Bloco jogo – competição real com contagem e grelhas de pontuação

-**Jogo real com regras:**

- **Agarrar ou empurrar = 7 metros ou – 1 ponto**
- **Drible único e sempre em progressão**
- **Receber a bola parado = perda da bola**
- **Remate alternado entre picado e direto e se toca no GR antes de entrar não é golo**
- **GR é o 1º jogador a chegar à área e não são permitidos golos antes do meio campo**
- **Pontuação é a diferença de golos e fica para tabela individual**

-**Jogo com temas: colocar condicionantes trabalhadas em treino (exemplo: tem que driblar com mão lado oposto ao defesa, caso contrário - perda da bola.**

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO – EXEMPLO BAMBIS/MINIS (INICIAÇÃO)

<u>Sugestão de regras permanentes em todos os jogos:</u>

- Agarrar ou empurrar = 7 metros ou – 1 ponto;

- Drible único e sempre em progressão;

- Receber a bola parado = perda da bola;

- Remate alternado entre picado e direto;

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO NA FORMAÇÃO

1- COMPETIR PARA PROGREDIR

Favorecer desde os bambis a competição em treino (evitando abusos)

Atenção à formação de grupos equilibrados (crianças podem escolher colegas para ganharem à vez e evitarem derrota, outros podem escolher mais fracos para ganhar sempre) – pode levar a acentuar as diferenças de nível

Iniciar trabalho de defesa para que o ataque possa evoluir posteriormente com oposição

Eliminar as trocas automáticas de função, mas em consequência de ação positiva ou negativa

NOÇÃO DE MÉRITO DEVE ESTAR PRESENTE DESDE O INÍCIO!

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO NA FORMAÇÃO

2- DIVERTIR-SE PARA APRENDER MELHOR

Necessidade de suscitar máximo interesse das crianças (se uma criança não é feliz a jogar e treinar um dia abandonará ou fará as coisas mal)

Centrar a atenção no aspeto lúdico do treino é um excelente meio para conseguir que o cérebro resolva os problemas motores

Aquisições são mais eficazes pela vivenciação dos exercícios em vez de explicação do treinador (exemplo de drible sem olhar – jogo)

A SOLUÇÃO CONSISTE EM OBRIGAR O JOGADOR A INTERVIR COMO SE DESEJA SEM QUE TENHA CONSCIÊNCIA E VARIANDO AS CONDIÇÕES NAS QUAIS SE COLOCA O MESMO PROBLEMA.

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO NA FORMAÇÃO

3- INSTRUÇÕES VERBAIS

Muito cuidado com os feedbacks verbais porque o jogador que está em ação não está no mesmo espaço visual do treinador

A aprendizagem de automatismos táticos pode ver-se prejudicada pela verbalização

Incentivar jogadores ao auto-diálogo

Não se dirigir ao jogador enquanto está em plena ação

Instruções coletivas muito curtas;

Conversa “ao ouvido” vale mais que ordem à distância;

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO NA FORMAÇÃO

4- AS SESSÕES DE TREINO

Criatividade pedagógica do treinador

Ritmo e continuidade na sessão de treino: bolas atrás das balizas e ao longo de todo o campo encostadas à parede

Jogadores devem arbitrar em treino

Obstrução aleatória do campo visual / espaços variáveis

Adaptação à modificação das condições inciais do exercício

Ciclos de treino de 4-8 semanas

Retardar o máximo a especialização num só posto específico

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO NA FORMAÇÃO

4- ASPETOS METODOLÓGICOS

- O passe indutor – passe ao espaço com intenção de companheiro
- O passe picado com um só batimento
- Defesa sem sistema/duas linhas/ individual a todo o campo e o drible único
- Proibição de agarrar/agredir/puxar braço, com punição severa (7m + defesa)
- Receção obrigatória a duas mãos e à primeira
- Proibido gritar a pedir a bola
- Dois jogadores de campo para os quais a área é a de 9m
- Nunca é golo se o GR toca a bola antes de entrar – fase mais avançada

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



O TREINO NA FORMAÇÃO

4- ASPETOS METODOLÓGICOS (cont.)

- GR diferente em cada período
- Falta ao drible no local/parado
- Remate em apoio e para baixo – fase inicial
- Reduzir a altura das balizas
- Reinício após golo na área
- Exclusão dá sempre livre de 7m
- Exercícios e jogos inicialmente até 3 jogadores de campo (minis/bambis) e até 5 jogadores de campo (infantis)
- Andebol com GR avançado

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



COMPONENTES DO JOGO

1. Ações individuais ofensivas

2. Ações individuais defensivas

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Introdução

<u>Objetivo do jogo de andebol:</u>

Ganhar, no duelo com o adversário

Objetivo do ataque:

- Marcar golo

Objetivo da defesa:

- Recuperar a bola sem sofrer golo/impedir o golo

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Intenções táticas do jogador atacante:

Atacante sem bola:

- Desmarcar-se (“pedir a bola”): apoio ou rutura
- Obstruir opositor (bloquear sem bola)
- Fixar/mobilizar

Atacante com bola:

- Fixar/mobilizar
- Fintar/Desequilibrar (drible como meio de progressão)
- Relacionar-se com colegas (passar)
- Finalizar (rematar)
- Obstruir opositor (bloquear com bola)

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Intenções táticas do jogador defensor:

<u>Defensor do atacante sem bola:</u>

- Controlar
- Dissuadir
- Intercetar

<u>Defensor do atacante com bola:</u>

- Controlar à distância (bloco)
- Contactar
- Desarmar

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL




CONDIÇÃO ATACANTE
BOLA
REGULAMENTO
COMPANHEIROS
ADVERSÁRIOS
INTENÇÕES
COMPORTAMENTOS
COM POSSE
SEM POSSE
PROTEGER A BOLA
FINALIZAR
DESEQUILIBRAR
RELACIONAR-SE COM OS COMPANHEIROS
OBSTRUIR OU AJUDA CORPORAL DIRETA
MOBILIZAR
DESMARCAÇÃO E PEDIDO DA BOLA
2X2
REMATAR
FINTAR JOGO 1X1 E 1X2
PASSAR
BLOQUEAR
FIXAR OU ATRAIR ADVERSÁRIO
GANHO DE POSIÇÃO OFERECENDO-SE PARA RECEBER
DESLOCAMENTOS DE APOIO OU RUTURA OFERECENDO-SE PARA RECEBER



Etapas de desenvolvimento - resumo

-Inicial;

-Elementar;

-Maturo;

-Transição;

-Específico;

-Especializado (18,19,20);

-Especializado (> 20)

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



Associação de
Andebol do Algarve

FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

Planeamento

O ponto de chegada…

Obrigado pela vossa atenção.



Luís Santos
luissantos81@gmail.com