

PROPOSTA DE “RECOMEÇO” DE TREINOS - FORMAÇÃO



Os treinos de andebol para os escalões de formação estão autorizados, sem contacto, com distanciamento de 3 metros, mas com partilha de bola entre atletas.

Apesar dos condicionalismos de treino, vamos aproveitar para desenvolver alguns aspetos fundamentais no desenvolvimento do atleta de andebol, assim como na variedade de ações de treino:

- Capacidades físicas e coordenativas
- Técnica e tática individual (defensiva e ofensiva)
- Tática grupal (defensiva e ofensiva)

Regras a adotar:

- Distribuição dos atletas por todo o espaço disponível, utilizar estações ou circuitos, se adequado;
- Manter distância entre atletas com espaço suficiente, em caso de mais do que um elemento na fila;
- Aproveitar todos os materiais disponíveis.

Treino das Capacidades Motoras

1ª Semana e 2ª Semana

- **Objetivo:** Aumento da capacidade neuromuscular e máxima de Oxigénio (VO2 máx)

Treino de Força (3 sessões semanais) – [Estabilização Central]

- **Seleção de exercícios:**
 - Prancha Frontal (o atleta deve a cada treino ser desafiado, movimentando os membros inferiores e superiores)
 - Prancha Lateral (a troca deve ser seguida)
 - “Concha” (a posição do corpo deve formar uma concha ou um barco)
 - “Borboleta” (o atleta deve colocar a pernas a chinês e chegar aos calcanhares)
 - Montanha (em posição de flexão levar o joelho ao peito)
- **Natureza das cargas:** 4 séries, 10 a 12 repetições, 45 segundos de recuperação entre exercício e série

HIIT (Treino intervalado)

- Corrida com **intensidade moderada** 30 segundos + corrida com **intensidade leve** 30 segundos (pode ser realizada em drible)
- **Natureza das cargas:** 10 séries (cada série é constituída por 30 segundos de intensidade moderada e 30 segundos de intensidade leve)

- **Treino de Força (3 sessões semanais) – [Excêntrico Membros Inferiores e Superiores]**
- **Seleção de exercícios:**
 - Nórdico Invertido (o exercício e a sua amplitude deve ser progressivo)
 - Flexão Lenta (4 tempos)
 - Agachamento Lento (4 tempos)
 - Drop Jump (cair de um alto, banco, box e realizar uma boa receção ao solo)
 - Sprints curtos (acelerar e desacelerar)
- **Natureza das cargas:** 4 séries, 10 a 12 repetições, 45 segundos de recuperação entre exercício e série

3ª Semana

- **Objetivo:** Aumento da capacidade neuromuscular e máxima de Oxigénio (VO2 máx)
- **Seleção de exercícios:**
 - Prancha Frontal (45sg)
 - Agachamento
 - Flexão de Braços
 - Afundo unilateral
 - Montanha (em posição de flexão levar o joelho ao peito) (45)
- **Natureza das cargas:** 4 circuitos, 10 a 12 repetições, 45 segundos de recuperação entre exercício e série

RSA (Treino intervalado)

- Corrida com **intensidade moderada a alta, 8 percursos** de 10m ir e vir, 20m ir e vir, 30m ir e vir e 40m ir e vir (realizado com drible ou bola na mão).
- **Natureza das cargas:** 2 séries, cada série 8 percursos, 1 minuto de recuperação entre séries

4ª Semana

Treino de Força – [Peso corporal] – Método Pliométrico

- **Seleção de exercícios:**
 - Skkipping (Baixo, médio, alto) (Técnica de corrida)
 - Giroflés (ponta do pé para cima “armar o pé”)
 - Afundo com saltos curto
 - *Flexão de braços frontal (curtos movimentos de impulsão)
 - **Nórdico
 - **Nórdico Inverso
 - Abdominal – Borboleta
- **Natureza das cargas:** 5 séries, *10 a *12 repetições / 30 segundos de movimento dinâmico, 45 segundos de recuperação entre exercício e série.
**3 Séries, 4 repetições, 45 segundos de recuperação entre exercício e série.

SIT (Treino intervalado)

- Corrida com **intensidade máxima** (15m) + corrida com **intensidade muito leve** 1 minuto
- **Natureza das cargas:** 2 séries, com 4 repetições de 15m

Treino técnico-tático

(seguem alguns exemplos, mas os treinadores deverão criar os próprios exercícios respondendo às necessidades individuais do atleta – incluir variedade de passes, dribles, fintas e remates, trabalho com ambos os braços e variar formas de impulsão. Dinamizar ainda o trabalho das tomadas de decisão)

Jogo Ofensivo:

- Muito trabalho de passe, em grupos de 2 com variedade de ações e bolas e exercícios de circulação de bola e de jogadores
- Treino de relação de passe por pares e trios em posições contíguas: cruzamentos, progressões, permutas, stop's, bloqueios, desmarcações (arranques), passe e vai e fixações pares e ímpares
- Variedade de ações de remate
 - a) Procurar potenciar os remates em apoio e em “tempos” de execução inabituais:
 - b) Realizar trabalho de remate com diferentes amplitudes de braço e com diferentes apoios com oclusão (através de colchão ao alto ou pinos insufláveis)
 - c) Utilizar estímulos visuais (cartões com cores ou outros) para tomada de decisão com diferentes tipos de remate
- Fintas de corpo (com e sem bola)
 - a) Realizar trabalho de finta com variedade e com diferentes apoios com oposição material (através de colchão ao alto ou pinos insufláveis)
 - b) Utilizar estímulos visuais (cartões com cores ou outros) para tomada de decisão com diferentes tipos de finta
- Fixar e passar com os dois braços
 - a) Realizar exercícios orientados para a baliza com relação de passe (variedade de passes) entre postos específicos utilizando os dois braços, mantendo sempre o olhar direcionado para a baliza (estímulo do Guarda-redes - braços em cima = passe; braços em baixo = remate). Manter o braço alto sempre que recebe a bola.
- Jogar para fora do campo visual
 - a) Sequências de passe em movimento (em apoio e suspensão) com afastamento entre colegas;
- Finalização com contacto
 - a) Utilização de oposição com bola de Pilates (fitball) - utilização de máscara pelo opositor para rematador poder finalizar de diferentes postos específicos com o contacto da bola;

Jogo Defensivo:

- Intercetar

- a) Jogos de meinho com atacantes fixos (ou espaço limitado) e distanciados e com defensor proibido de contactar os atacantes com zona definida ao centro para poder intercetar;
 - a) Relações de passe entre jogadores nos 12 metros e pivot nos 6 metros com o defensor a tentar intercetar sobre a linha dos 9 metros (sem permissão para avançar ou recuar);
- Observação constante do adversário com bola:
- a) Jogos de enquadramento com o jogador com bola mantendo distâncias marcadas no solo;
- Orientar para zonas de finalização:
- a) Oposição com bloco procurando condicionar o lado de remate em cooperação com o G.R. - Defensor obrigatório nos 6 metros com salto vertical e o atacante deve terminar o remate fora dos 9 metros;

Transição ofensiva

- a) (Na saída)
 - Saídas ao contra-ataque direto na máxima velocidade e após diferentes estímulos sem oposição com trajetórias definidas;
- b) (Na condução) transporte de bola à máxima velocidade com segurança
 - ✓ saídas em drible para o contra-ataque
 - ✓ competições entre dois jogadores com bola em drible (distanciados em corredores) a ver quem alcança primeiro os 30 metros, quem o conseguir deverá finalizar e o outro perde direito ao remate;

Não esquecer **treino específico de guarda-redes:**

- treino técnico (variedade de estímulos):
 - a) individual sem remate: posição base, descolamentos, colocação de apoios, impulsão e queda
 - b) com remate espaçado, de diferentes postos específicos, variedade de ações
 - c) passe (curto, intermédio e longo – associar à tomada de decisão)
- treino tático,
 - a) com remate espaçado e leitura de indicadores que lhe permitam antecipar
- colocação na baliza,
 - a) utilização de elásticos, marcações
- treino coordenativo
 - a) escada, variedade de bolas e com passe com colega
- treino de velocidade de reação
 - a) individual e com remate escondida
- treino de força
 - a) desenvolvimento do “core”
- flexibilidade específica
 - a) técnica de defesa em queda