

SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

CASTELO BRANCO 2/5 julho 2024



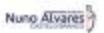
























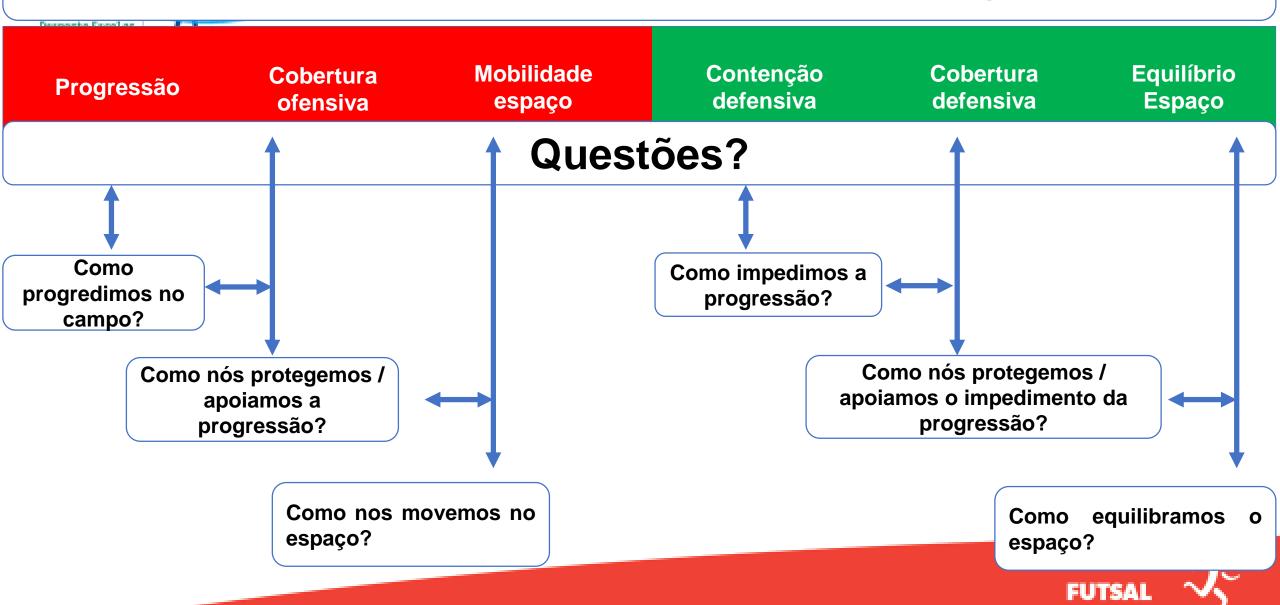






- Contextualização;
- · Ensino do jogo- Visão;
- · Ensino e reflexão sobre
- o jogo Fundamentos;
- · Prática.

Quais são os nossos princípios de jogo?







PRINCIPIOS ESPECÍFICOS OFENSIVOS

FUNDAMENTOS OFENSIVOS			
PROGRESSÃO	Orientação corporal (apoios)		
	Domínio do campo visual		
	Lateralidade		
	Domínio espacial com bola em relação ao marcador direto		
	Virar o jogo (alterar a orientação do jogo)		
	Fixar o defensor		
COBERTURA OEFENSIVA	Criar linhas de passe		
	Temporização ofensiva		
MOBILIDADE NO ESPAÇO	Desmarcação de rutura ou apoio		
	Criar espaço para aproveitar e ocupar - F inta		



FUNDAMENTOS DEFENSIVOS		
CONTENÇÃO	Posição básica defensiva	
	Orientação corporal (apoios)	
	Domínio do espaço	
	Pressão na bola	
	Temporização	
	Acompanhamento/Deslocamentos defensivos	
COBERTURA DEFENSIVA	Cooperação (ajudas, coberturas)	
	Saltos de marcação	
	Cortar linhas de passe	
	Trocas	
EQUILÍBRIO NO ESPAÇO	Retorno defensivo	
	Flutuação	

	FUNDAMENTOS OFENSIVOS			
RECEÇÃO		Orientação corporal		
	Domínio do campo visual			
	Lateralidade			
		Domínio do espaço		
		Orientação corporal		
PASSE		Domínio do campo visual		
	Domínio espacial com bola em relação ao marcador direto			
		Lateralidade		
		Domínio do campo visual		
	Orientação corporal			
	CONDUÇÃO DE BOLA	Domínio espacial com bola em relação ao marcador direto		
		Lateralidade		
		Fixar o defensor		
		Virar o jogo		
	CONTROLO DA	Domínio do campo visual		
BOLA/PROTEÇÃO DA BOLA	Domínio espacial com bola em relação ao marcador direto			
	-	Lateralidade		
	DRIBLE FINTA	Fixar o defensor		

AÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS

INTERCEÇÃO DESARME

ANTECIPAÇÃO

MARCAÇÃO

Posição básica defensiva

Orientação corporal (apoios)

Domínio do espaço

Pressão na bola

Temporização

Cortar linhas de passe Domínio do espaço (par e bola)

Pressão na bola (trajetória)

Pressão na bola

Salto de marcação

Domínio do espaço

Domínio do espaço

Orientação corporal (apoios)

Temporização

Cortar linhas de passe











PASSE

Orientação corporal

Domínio do campo visual

Domínio espacial com bola em relação ao marcador direto

Lateralidade



Orientação corporal

Domínio do campo visual

Lateralidade

Domínio do espaço



CONDUÇÃO DE BOLA

Domínio do campo visual

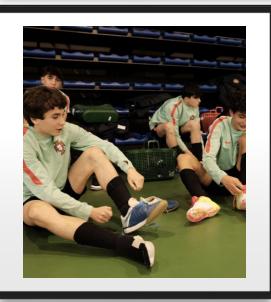
Orientação corporal

Domínio espacial com bola em relação ao marcador direto

Lateralidade

Fixar o defensor

Virar o jogo













Posição básica defensiva

Orientação corporal (apoios)

Domínio do espaço

Pressão na bola

Temporização



Como ensino aos atletas a

posição básica defensiva?



NTERCEÇÃO

Cortar linhas de passe

Domínio do espaço (par e bola)

Pressão na bola (trajetória)









Defesa individual?

Defesa Zonal?

.....Mista

O que procuramos ensinar?





- Interceção (domínio do espaço)
 - Aparentemente, parece haver uma tendência defensiva de oferecer o primeiro metro!
 - 2 Após o passe o foco ser na bola, ou no jogador!

- Dificuldades deslocamentos defensivos nos (manutenção no vértice entre a bola e o adversário)
 - Afundos no portador da bola.



Obrigado pela Atenção

