



---

# *O ensino do Corfebol*

**2023**

O conteúdo deste documento é parte integrante do  
Curso de Formação de Professores:  
O Ensino do Corfebol na Escola  
Autoria Jorge Alves  
FPC – Formação

FPC – Federação Portuguesa de Corfebol  
Avenida Norton de Matos 69ª  
1500-312 Lisboa  
[www.fpcorfebol.pt/](http://www.fpcorfebol.pt/)  
Tel: 21 24 22 117  
Tlm: 91 29 38 381

Esta publicação é criada pela  
FPC – Departamento de Formação  
Se identificar algum erro, por favor contacte  
a FPC:  
[fpc.fp.ia@gmail.com](mailto:fpc.fp.ia@gmail.com)

Qualquer reprodução deverá identificar a  
autoria e propriedade  
Julho 2023,  
Todos os direitos reservados



## Índice

1	AÇÃO DE FORMAÇÃO.....	4
1.1	Introdução.....	4
1.2	Objetivos.....	4
1.3	Competências de saída.....	4
1.4	Metodologias de Realização.....	5
1.5	Condições de Frequência.....	5
1.6	Avaliação.....	5
2	CARATERIZAÇÃO DO CORFEBOL.....	6
2.1	Definição.....	7
2.2	Intenções pedagógicas das regras.....	7
2.3	O ensino do corfebol.....	7
3	HISTÓRIA DO CORFEBOL.....	8
3.1	O Aparecimento da Modalidade.....	9
3.2	Cronologia do Corfebol no Mundo.....	9
3.3	Cronologia do Corfebol em Portugal.....	10
4	O JOGO.....	12
4.1	O Campo.....	13
4.2	Cestos.....	14
4.3	Bola.....	14
4.4	Jogadores.....	15
4.5	Tempo de jogo.....	15
4.6	Árbitro.....	15
4.7	Início e reinício.....	15
4.8	Marcação de pontos.....	15
4.9	Mudança de zona.....	15
4.10	Tempo de ataque.....	16
4.11	Terminologia específica do corfebol.....	16
5	AS REGRAS DO JOGO.....	19
5.1	Livro de Regras.....	20
5.2	Infrações às regras do Jogo.....	20
5.3	Punições às infrações das regras do jogo.....	21
5.4	Sinais dos árbitros.....	22
6.	GESTOS TÉCNICOS NO ATAQUE.....	23
6.1	Pega da bola.....	24
6.2	Passe de ombro.....	25
6.3	Passe de peito.....	26
6.4	Receção.....	27
6.5	Lançamento de fora parado.....	28
6.6	Lançamento de penalidade.....	30

6.7	Lançamento na passada .....	32
6.8	Lançamento curto debaixo do cesto .....	33
6.9	Lançamento de fora em movimento .....	34
6.10	1 contra 1 .....	35
6.11	Ressalto .....	36
6.12	Assistência .....	37
7	GESTOS TÉCNICOS NA DEFESA .....	38
7.1	Posição básica defensiva .....	39
7.2	Deslocamentos defensivos .....	39
7.3	Enquadramento defensivo .....	40
7.4	Defesa pela frente na zona do poste .....	41
8	PRINCÍPIOS ORIENTADORES DO ENSINO DO CORFEBOL .....	42
8.1	Desmarcação .....	43
8.1	a) Deslocamentos ofensivos .....	43
8.1	b) Enquadramento ofensivo .....	44
8.1	c) Exploração do espaço de jogo .....	44
8.2	Finalização .....	45
8.3	Corte .....	45
8.4	Reajustamento .....	47
8.5	Ressalto .....	48
8.6	Defesa individual .....	49
8.6	a) Posição Básica Defensiva .....	49
8.6	b) Deslocamentos Defensivos .....	49
9	AÇÕES TÁTICAS NO ATAQUE .....	50
9.1	4:0 .....	51
9.2	Ocupação do espaço de jogo .....	51
9.3	Corte nas costas (movimentações associadas) .....	52
9.3	a) Aclaramento .....	53
9.3	b) Aproximação após corte nas costas .....	53
10	AÇÕES TÁTICAS NA DEFESA .....	54
10.1	Defender o jogador com bola .....	55
10.2	Defesa pela frente .....	55
10.3	Trocas defensivas .....	56
11	PROGRAMAS NACIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....	58
11.1	Nível Introdução .....	59
11.2	Nível Elementar .....	60
12	PRINCIPAIS RESULTADOS DAS EQUIPAS PORTUGUESAS .....	61
13	BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA .....	63
14	BIOGRAFIA DO AUTOR .....	64

# 1 AÇÃO DE FORMAÇÃO

## 1.1 Introdução

Sendo uma modalidade coletiva mista, o Corfebol apresenta características únicas no que concerne à socialização, cooperação e integração de ambos os géneros numa atividade desportiva coletiva.

Por ser uma modalidade não nuclear nos Programas Nacionais de Educação Física e à não contemplação na formação inicial de professores, leva a que haja um deficit de conhecimento do corfebol nas escolas, sendo por isso muitas vezes negligenciada a sua utilização nas aulas de Educação Física, perdendo-se assim um instrumento pedagógico de inegável valor pelas suas características únicas que o diferenciam das outras modalidades.

Os conteúdos abordados, quer no presente manual quer nas sessões práticas, foram criados na perspetiva de no futuro haver uma equivalência com o Curso de Treinadores Nível I do PNFT (Plano Nacional de Formação de Treinadores).

## 1.2 Objetivos

Providenciar aos professores um instrumento pedagógico de grande valor, assegurando conhecimentos específicos da modalidade, suficientes para que possam lecionar com qualidade o Corfebol nas aulas de educação física, bem como, desenvolver projetos nas escolas tanto na vertente curricular como extracurricular.

Tais como:

- ✓ conhecer as regras base do corfebol;
- ✓ identificar a terminologia específica;
- ✓ conhecer gestos técnicos específicos de base;
- ✓ conhecer os princípios do jogo;
- ✓ conhecer e desenvolver formas jogadas simplificadas;
- ✓ conhecer as movimentações específicas básicas do jogo formal.

Potenciar a criação de grupos/equipa de Corfebol no Desporto Escolar.

Possibilitar, os professores/formandos que estejam interessados, uma equivalência ao Curso de Formação de Treinadores Grau I do PNFT <sup>1</sup>.

## 1.3 Metodologias de Realização

As atividades propostas nesta ação de formação têm carácter presencial, em sessões teórico/práticas, num total de 25h de duração, sendo predominantemente prático, onde serão utilizados os materiais próprios e específicos da modalidade (postes, cestos e bolas).

---

<sup>1</sup> Para o cumprimento deste objetivo teve-se em consideração a estrutura utilizada na coleção de ficheiros “Curso de Treinadores Grau I. Plano Nacional de Formação de Treinadores”. Nuno FERRO, 2012, para os pontos 6 A 10; Jorge ALVES, 2012 no pontos 5.

#### 1.4 Condições de Frequência

Docente da disciplina de Educação Física do 2º, 3º ciclo ou secundário em exercício de funções.

#### 1.5 Avaliação

Os formandos serão avaliados utilizando a tabela de 1 a 10 valores, conforme estipulado nos n.ºs 1 a 9 do artigo 4.º do Despacho n.º 4595/2015 do Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar, publicado no Diário da República, 2.ª Série, N.º 87, de 6 de Maio.

A avaliação dos formandos é de carácter continuado e tem como referência os objetivos do curso. A avaliação incide sobre o desenvolvimento das competências do formando ao longo da duração do curso, sendo dividida da seguinte forma:

40% - Participação durante as sessões presenciais;

30% - Trabalho de grupo de carácter prático a ser indicado durante as sessões presenciais;

30% - Trabalho individual, elaboração de uma unidade didática para introdução à modalidade nas aulas de educação física com as seguintes condições:

- ✓ turma do 8º ano com 24 alunos;
- ✓ 3ª aula de corfebol;
- ✓ duração: 90 minutos;
- ✓ espaço: 40 x 20 metros (para lecionar as três matérias);
- ✓ material: 2 cestos e 8 bolas;
- ✓ na mesma unidade de ensino trabalha-se também ginástica e badminton.

Esta Unidade Didática deve ser enviada por correio eletrónico para o formador até 8 dias após a última sessão presencial, em formato PDF, Word ou Excel e deve estar devidamente identificada com data, nome do formando, nome do formador e a designação da ação.

# CARACTERIZAÇÃO DO CORFEBOL



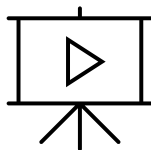
## 2 CARATERIZAÇÃO DO CORFEBOL

### 2.1 Definição

O corfebol é um jogo de bola jogada com as mãos num campo retangular onde duas equipas mistas tentam marcar ponto lançando a bola ao cesto da equipa adversária;

As principais características do jogo são:

- ✓ todos os jogadores desempenham todas as funções;
- ✓ integralmente cooperativo;
- ✓ contacto físico controlado (valorização da velocidade e agilidade);
- ✓ igualdade de género;
- ✓ proteção da posse de bola;
- ✓ pode-se marcar ponto de 360º à volta do cesto.



Vídeo 1: iniciação ao Corfebol (ING)

### 2.2 Intenções pedagógicas das regras

O corfebol foi criado no seio escolar tendo, desde o seu início, alguns objetivos pedagógicos cumpridos através de um conjunto de regras do jogo.

Apesar dessas regras terem sido ao longo dos tempos diversas vezes atualizadas, até mesmo alteradas, e o jogo atualmente ser bastante diferente do jogado há 100 anos atrás, as regras básicas foram sempre mantidas, protegendo os valores fundamentais que caracterizam o corfebol e o tornam tão diferentes dos restantes desportos coletivos com bola. Fazendo desta modalidade um excelente instrumento pedagógico ao dispor dos professores de educação física.

Esses valores são:

- ✓ igualdade de género, de oportunidades e funções no jogo;
- ✓ jogo inteiramente de cooperação;
- ✓ capacidades motoras como a velocidade e a agilidade são mais importantes que a estatura e a força.

### 2.3 O ensino do corfebol

É preconizado que o ensino do corfebol seja feito através de formas simplificadas do jogo de complexidade progressiva, desde o mono-corfebol passando pelo jogo de quadras até ao jogo formal, obedecendo a certos princípios orientadores (ver 8), onde o ensino dos gestos técnicos (ver 6 e 7) e regras do jogo (ver 4) são também ensinados progressivamente por etapas.

Assim, a primeira abordagem ao corfebol deve ser feita através do mono-corfebol utilizando apenas algumas regras básicas conforme explicado mais adiante.



# HISTÓRIA DO CORFEBOL



## 3 HISTÓRIA DO CORFEBOL

### 3.1 O Aparecimento da Modalidade



Figura 1 – Nico Broekhuysen

O Corfebol foi criado na Holanda em 1902, por Nico Broekhuysen, inspirado num jogo sueco denominado “Ringboll”.

Sendo um professor, interessou-se pelo desenvolvimento físico e social dos jovens, daí as regras darem importância à cooperação e à inclusão.

A particularidade que o diferenciou e que o torna num excelente instrumento pedagógico, foi o facto de ser um desporto misto e com regras que garantem iguais oportunidades no jogo, obrigatoriedade em jogar em cooperação e onde as capacidades motoras como a velocidade e a agilidade sejam mais importantes que a estatura e a força.

### 3.2 Cronologia do Corfebol no Mundo

Inicialmente o corfebol era jogado “outdoor” no exterior em 3 zonas, onde a zona central apenas servia para passar a bola entre a defesa e o ataque. Assim, cada equipa tinha 12 jogadores e em contexto escolar, onde foi criado, num jogo conseguia-se ter praticamente uma turma inteira ocupada.

1903 Criada a Associação de Corfebol Holandesa;

1920 Modalidade de demonstração nos Jogos Olímpicos de Antuérpia;

1921 Criada a Associação de Corfebol Belga;



Figura 2 e 3 – O corfebol nos primeiros tempos

1928 Modalidade de demonstração nos Jogos Olímpicos de Amesterdão;

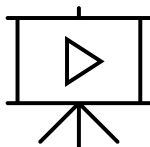
1933 Criada a IKF (International Korfball Federation);

1952 Apareceu o Corfebol “indoor” (de interior), que é a forma mais jogada atualmente em todo o mundo;

1978 1º campeonato do mundo (holanda), com a presença de oito equipas. Até hoje disputaram-se onze campeonatos do mundo, o último dos quais em 2019 na África do Sul, com a

participação de 20 seleções nacionais. Em 2023 será realizado em Taiwan o XII Campeonato do Mundo;

1985 Incluído nos II Jogos Mundiais em Londres;



Vídeo 2: O Corfebol nos Jogos Mundiais (ING)

1993 Filiação na Sport Accord – International Sports Federations (ARISF) e da International World Games Association (IWGA).

A IKF é reconhecida pelo Comité Olímpico Internacional (IOC) e conta com um número crescente de membros associados, 69 atualmente (julho de 2020), organizados em cinco federações continentais – IKF Africa, IKF Américas, IKF Asia, IKF Europa e a IKF Oceânia.

### 3.3 Cronologia do Corfebol em Portugal

1982 O Corfebol apareceu pela primeira vez em Portugal num curso sobre “jogos populares e desportivos tradicionais” realizado em Lamego;

1983 Criado o primeiro núcleo de Corfebol na Escola Secundária D. Luísa de Gusmão em Lisboa;

1985 Realizou-se no I.S.E.F. uma ação de formação, orientada pela IKF, com a presença de 50 participantes. Nesse mesmo ano, alguns alunos do ISEF, foram convidados pela IKF a participar num curso internacional de treinadores, em Papendal;

Na sequência do curso foi criada no ISEF a equipa de Corfebol do ISEF Agon Clube;

1986 O primeiro contacto internacional com a participação do ISEF num torneio em Tilburg (Holanda);

1986 Começaram a ser dados os primeiros passos no sentido da criação do Comité de Promoção do Corfebol em Portugal (CPCP), organismo que foi responsável divulgação e desenvolvimento da modalidade e sua representação oficial a nível internacional;

1987 O CPCP foi reconhecido em como membro associado da IKF;

1987 A equipa do ISEF A.C., a convite da IKF e em representação da seleção nacional, participa no 3º Campeonato do Mundo (Holanda), ficando em 9º lugar;

1988 Realizou-se o primeiro campeonato nacional de Corfebol, tendo sido disputados cinco torneios abertos a todas as equipas interessadas. O ISEF A.C. sagrou-se campeão;

Foram também disputados neste ano os primeiros jogos para equipas jovens;

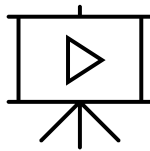
1988 A equipa do ISEF A.C. disputou pela primeira vez a Europa Cup, competição que a partir desta altura passou a contar todos os anos com a participação da equipa campeã nacional;

1989 Realizou-se o primeiro campeonato nacional com duas divisões e disputada a primeira Taça de Portugal. O ISEF A.C. foi o vencedor de ambas;

1990 Portugal participou pela primeira vez no campeonato da Europa de sub-21 (Holanda) classificando-se em 4º lugar entre oito equipas;

1991 Realizou-se pela 1ª vez em Lisboa a IKF Europa Cup;

- 1991 Criação da Federação Portuguesa de Corfebol (FPC);
- 1994 FPC associou-se à Confederação do Desporto de Portugal (CDP);
- 1997 Membro do Comité Olímpico de Portugal (COP);
- 2012 Jorge Alves, Árbitro de Elite termina a sua carreira enquanto representante da arbitragem nacional, durante o período compreendido entre 1993 e 2012 foi o árbitro internacional com mais jogos internacionais oficiais e mais finais internacionais arbitrados;
- 2013 A FPC organiza em Lisboa o Congresso e Assembleia Geral da IKF;
- 2013 Início das atividades de corfebol adaptado onde Portugal é uma referência e exemplo de sucesso a nível mundial;
- 2014 Organização do Campeonato Europeu de Corfebol com a participação de 16 países;



**Vídeo 3: Jogo 3º/4º Lugar Portugal - Inglaterra**

- 2017 Organização do IKF Europa Shield (Odivelas);
- 2018 Organização do IKF Europa Shield (Odivelas).



# O JOGO





## 4 O JOGO

Conforme referenciado anteriormente, a primeira abordagem no ensino do corfebol deve ser feita através do mono-corfebol, passando pelo jogo de quadras e só posteriormente, o jogo formal. Na caracterização do jogo que abaixo fazemos, é feita referência apenas ao jogo formal. No final será apresentado um quadro resumo onde são apresentadas as três versões do jogo e as diferenças existentes entre elas.

### 4.1 O Campo

O campo é de 40x20 metros, dividido em duas zonas iguais por uma linha paralela à linha de fundo.

Uma marca de penalidade deve ser marcada à frente de cada poste no eixo longitudinal e no sentido do centro do campo. A extremidade da marca mais afastada deve estar a 2.50 m do poste. A marca de penalidade deve ser ou um círculo de 8 – 10 cm de diâmetro, ou um retângulo de cerca de 15 cm por 5 cm.

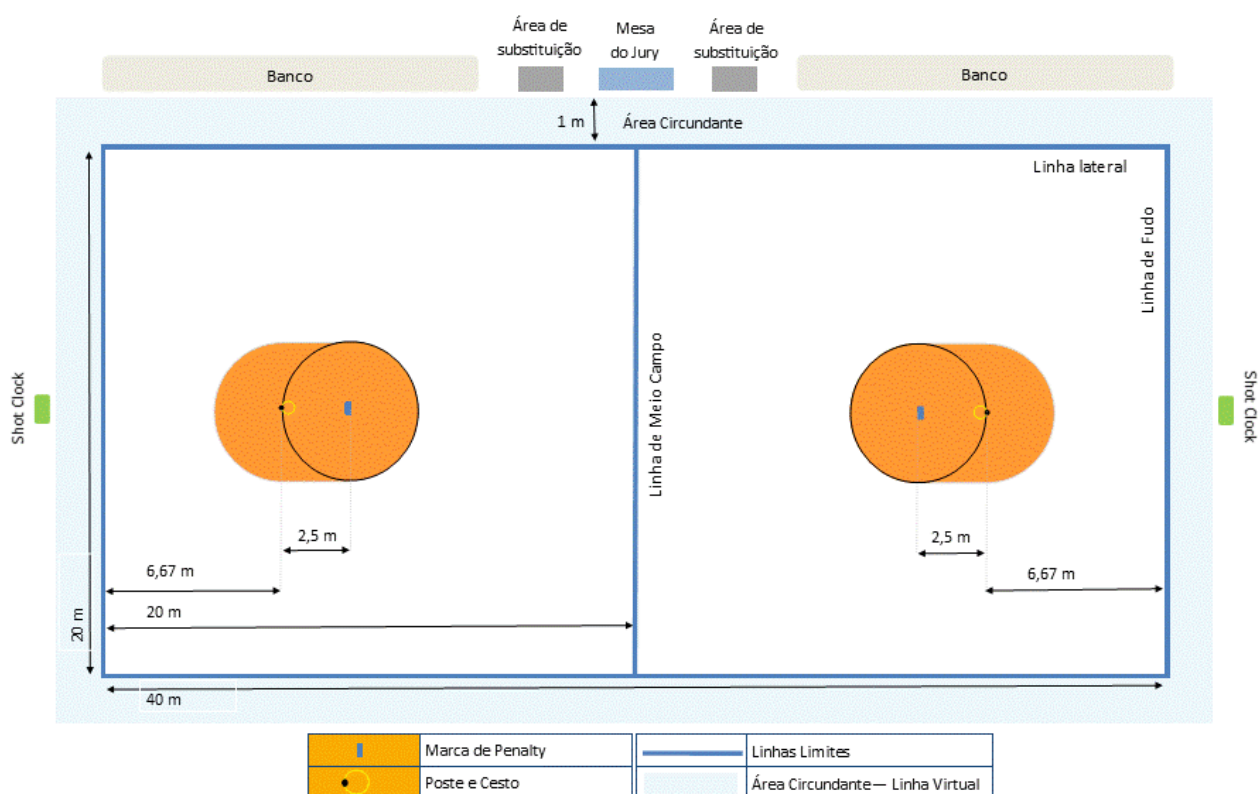


Figura 4 - Campo de jogo

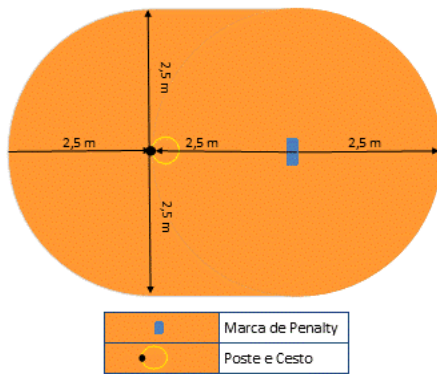


Figura 5 - Área de livre

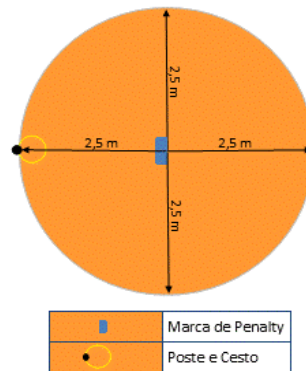


Figura 6 - Área de penalty

## 4.2 Cestos

Dois postes com um cesto na extremidade superior são colocados em cada meio campo, no eixo longitudinal,  $\frac{2}{3}$  da linha do meio Campo e  $\frac{1}{3}$  da linha de fundo, +/- a 6,67m da linha de fundo no caso de um campo com as medidas oficiais (Diagrama 1).

São utilizados cestos sem fundo (25 cm de altura, diâmetro entre 39 e 41 cm), deve estar orientado no sentido do centro do campo e o bordo superior deve estar a 3,5 metros de altura do solo.



Figura 7 - Cesto de corfebol

## 4.3 Bola

A bola oficial é a nº 5 da Mikasa (perímetro de 68 a 71 cm e deve pesar entre 425 a 475 g).



Figura 8 - Bola de corfebol

#### 4.4 Jogadores

As equipas são constituídas por oito jogadores em campo e até seis suplentes.

Devem estar em campo quatro homens e quatro mulheres de cada equipa e deve estar distribuída no campo com dois homens e duas mulheres na zona de ataque e o mesmo na zona de defesa. Cada equipa pode fazer até 8 substituições durante o jogo.

#### 4.5 Tempo de jogo

O jogo está dividido em duas partes de 25 minutos (tempo real de jogo).

Cada equipa tem direito a pedir 2 descontos de tempo.

#### 4.6 Árbitros

Para dirigir o jogo estão presentes 2 árbitros (em competições internacionais existem 3: dois principais e um reserva).

Os árbitros têm como função controlar o jogo prevenindo que uma equipa obtenha vantagem desleal sobre a outra às margens das regras e contra o espírito do jogo e tem como tarefas:

- ✓ assegurar que as condições do terreno de jogo e do material utilizado são adequadas;
- ✓ indicar o começo, recomeço do jogo e paragens existentes;
- ✓ fazer cumprir as regras do jogo;
- ✓ usar os sinais oficiais para clarificar as suas decisões;
- ✓ atuar quando uma equipa obtém uma vantagem injusta por circunstâncias exteriores ao jogo;
- ✓ intervir em caso de comportamento disciplinar incorreto por parte dos intervenientes no jogo. Neste caso pode advertir utilizando o cartão amarelo ou expulsar um jogador, mostrando o cartão vermelho;
- ✓ atuar em caso de interferência do público;
- ✓ verificar o uso de objetos potencialmente perigosos pelos jogadores.

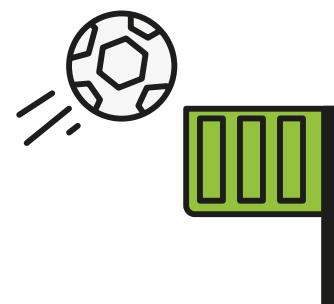
#### 4.7 Início e reinício

O início da partida, o início da segunda parte e o reinício de jogo após cesto devem ser executados por um atacante de um ponto dentro da sua zona e não a mais de 2 metros do centro do campo. No primeiro caso o lançamento é executado pela equipa visitada, no segundo caso pela equipa visitante e, após cesto convertido, deve ser realizado pela equipa que sofreu ponto.

#### 4.8 Marcação de pontos

Uma equipa marca ponto sempre que a bola entra de cima para baixo no cesto sem que tenha entrado primeiro de baixo para cima, quando lançada por um jogador da zona de ataque da equipa.

Cada cesto convertido conta sempre um ponto, independentemente da distância do lançamento.



#### 4.9 Mudança de zona

Sempre que dois golos são marcados os jogadores mudam de zona, mudando a sua função (ataque/defesa).



No intervalo verifica-se uma troca de meio campo, mantendo-se as funções desempenhadas no final da primeira parte.

Não é permitido um jogador jogar fora da sua zona.

#### 4.10 Tempo de ataque



Assim que a bola entra na zona de ataque, a equipa tem 25'' para lançar ao cesto. Sempre que a bola toca no cesto o cronometro volta a 25 segundos e inicia uma contagem decrescente.

#### 4.11 Terminologia específica do corfebol

##### **Ativamente tentar bloquear a bola**

O uso consciente dos braços e/ou mãos de forma admissível para prevenir que a bola seja passada ou lançada.

##### **Bater a bola**

Movimento rápido do braço na direção da bola em que o contato ocorre antes da bola sair da mão do adversário.

##### **Contacto (controlado)**

Forma admissível de contacto entre oponentes em que nenhum dos jogadores ganha vantagem sobre o outro.

##### **Contacto (descontrolado)**

Forma inadmissível de contacto entre oponentes que leve a que um dos jogadores ganhe vantagem sobre o outro.

##### **Defender**

Forma admissível de impedir um oponente de passar ou receber a bola.

##### **Defesa passiva**

Quando, num recomeço de jogo, um jogador impede um adversário de repor rapidamente a bola em jogo, colocando-se a menos de um braço de distância, na direção que este quer passar a bola.

##### **Distância de um braço**

Distância do braço (do defensor), medida em cada posição (vertical, inclinada, no chão ou em salto) para o seu oponente.

Esta distância é (medida desde o defensor na sua posição até ao peito do atacante), uma das quatro condições para decidir se um lançamento é defendido.

##### **Jogar de forma perigosa**

Forma de jogar que seja perigosa para outro jogador.

##### **Obstruir um adversário na manutenção ou ocupação da sua posição**

- ✓ Forma admissível de usar o corpo na manutenção ou ocupação da posição, quando o uso do corpo é feito de forma a que o oponente consegue evitar a colisão;

- ✓ Forma inadmissível de usar o corpo na manutenção ou ocupação da posição, quando o uso do corpo é feito de forma a que o oponente não consegue evitar a colisão.

### Oportunidade de marcar ponto

Possibilidade de fazer um lançamento com razoável possibilidade de marcar ponto.

### Oportunidade de lançar ao cesto

Oportunidade de fazer um lançamento ao cesto de uma posição livre.

### Pé pivot

O pé que um jogador tem de manter fixo no chão enquanto move o seu outro pé ou perna, rodando sobre si próprio.

### Proteção da posse de bola

Sempre que um jogador tem razoável controlo de bola segurando-a com uma ou duas mãos, tendo-a em repouso na palma da mão ou dedos, ou a mão em cima da bola em repouso no chão, nenhum adversário a pode tirar.

Além deste vocabulário e durante o ensino e para incentivar a aplicação dos princípios de jogo são muito úteis e frequentemente usadas:

- ✓ “ocupa o espaço de jogo”;
- ✓ “linha de passe à frente da bola”;
- ✓ “olhos na bola”;
- ✓ “com espaço lança”;
- ✓ “corta quando estás pressionado”;
- ✓ “ressalto”;
- ✓ “defesa”.

### Quadro resumo das três versões apresentadas como a progressão para o ensino do corfebol:

Formas simplificada de jogo	Dimensão do campo	Material			Nº de jogadores	Duração
		Cestos	Altura	Shot Clock		
Mono-Corfebol	Aprox. 20m x 12m	2	2,5m a 3,5m	Não	4 x 4	8' a 10'
Quadras 4x4	Aprox. 20m x 20m	1	3,5m	Não	4 x 4	10' a 15'
Jogo formal 8x8	40m x 20m	2	3,5m	Sim	8 x 8	2 x 25' TRJ

Tabela 1 - Formas simplificadas do jogo

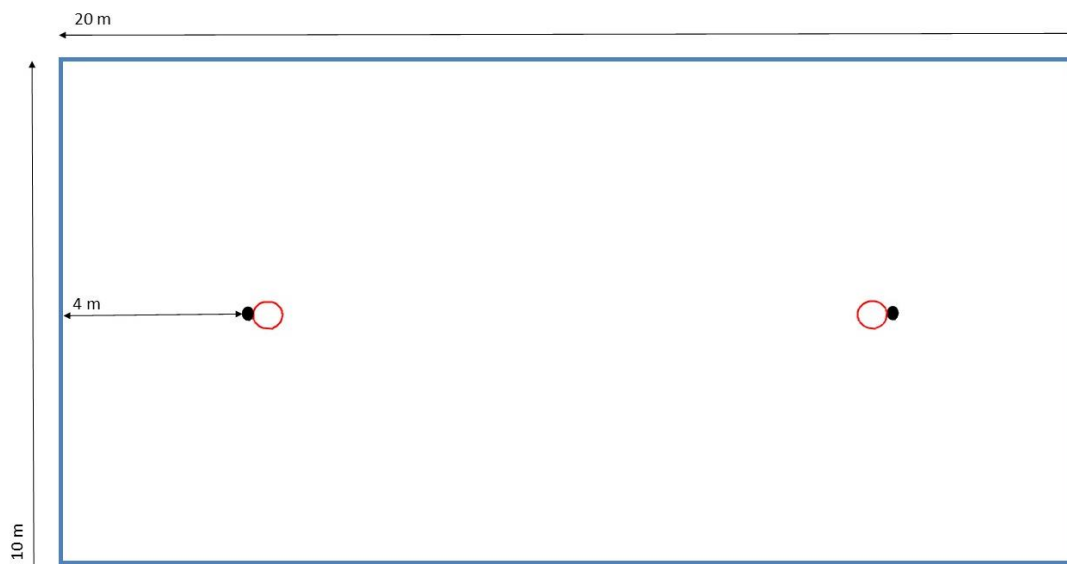


Figura 9: Campo de mono-corfebol

# REGRAS DO JOGO



## 5 AS REGRAS DO JOGO

O conhecimento das regras, e uma interpretação adequada das mesmas por parte dos professores, revela-se de grande importância pela responsabilidade que têm na transmissão de conhecimentos aos alunos e consequentemente na qualidade das aprendizagens.

### 5.1 Livro de Regras

O livro organiza-se em sete secções:

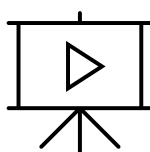
1. O campo;
2. Material;
3. Equipamento;
4. As pessoas;
5. O jogo;
6. Infrações às regras;
7. Sanções e disciplina.



[The Rules of Korfball PDF \(ING\)](#)

### 5.2 Infrações às regras do Jogo

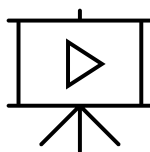
Neste documento estão enumeradas todas as infrações às regras do jogo, durante a formação as mesmas são abordadas e explicadas detalhadamente e na sequência pela qual se preconiza seja introduzida durante o processo ensino aprendizagem do corfebol.



[Vídeo 4: As Regras do Jogo Explicadas \(ING\)](#)

Durante um jogo é proibido:

1. Correr com a bola;
2. Jogar sozinho;
3. Lançar de uma posição defendida;



[Vídeo 5: Lançar de uma posição defendida \(ING\)](#)

4. Lançar após aproveitar o bloqueio de outro atacante;
5. Entregar a bola na mão de outro jogador da mesma equipa;
6. Defender um adversário do sexo oposto no ato de lançamento ou de passe;
7. Jogar a bola com a perna ou o pé;
8. Tocar ou agarrar o poste;
9. Jogo passivo;
10. Marcar da zona de defesa ou diretamente de um recomeço de jogo ou livre;
11. Defender excessivamente um adversário;
12. Empurrar, agarrar ou obstruir um adversário;
13. Jogar de forma perigosa;
14. Jogar fora da sua zona;
15. Bola fora;
16. Exceder o tempo limite na zona de ataque.

### 5.3 Punições às infrações das regras do jogo

#### Tipos de sanção

Sempre que um jogador viola uma das regras do jogo, o árbitro tem de fazer uma das seguintes quatro ações de acordo com os critérios descritos:

#### a) Continuar o jogo (Play-on)

Com o objetivo de manter a velocidade do jogo, quando a equipa não infratora mantém a posse de bola após uma infração que resultaria na marcação de um recomeço de jogo (i.e. não intencional, e sem contato físico descontrolado).

#### b) Assinalar a marcação de um recomeço de jogo

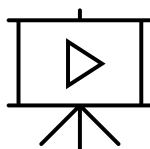
Após uma infração das regras do jogo não intencional e sem contato físico descontrolado, quando a equipa infratora fica com a posse de bola.

Após uma infração cometida por um atacante na sua zona de ataque.

#### c) Assinalar a marcação de um livre

Após uma infração das regras do jogo cometida por um defesa (jogador na sua zona de defesa), intencionalmente ou com contato físico descontrolado, independentemente da equipa que tenha a posse de bola.

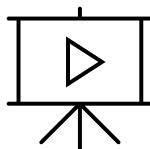
Uma infração cometida por um atacante (jogador na sua zona de ataque), não pode ser punida com a marcação de um livre.



Vídeo 6: Marcação de um Livre (ING)

**d) Assinalar a marcação de uma penalidade**

Após uma infração das regras do jogo que resulta na perda de uma oportunidade de marcação de um ponto.



[Vídeo 7: Marcação de uma Penalidade \(ING\)](#)

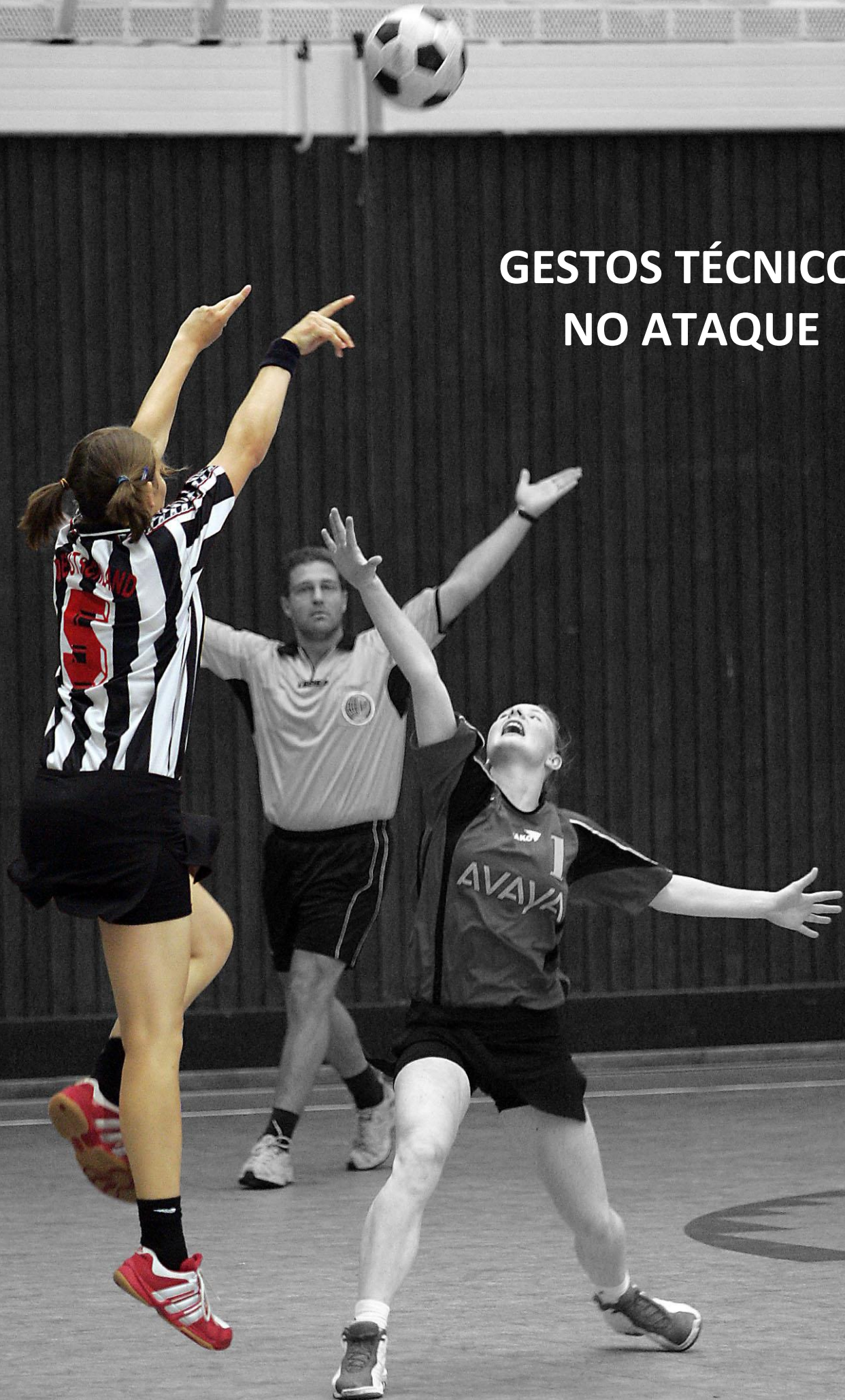
**5.4 Sinais dos árbitros**

De igual importância são os Sinais dos Árbitros.

O conhecimento destes sinais por parte de todos os agentes desportivos traduz-se num melhor entendimento e acompanhamento do jogo, não só dos intervenientes, como aqueles que estão a assistir. Estes sinais são de uso obrigatório em jogos oficiais e ainda hoje muitas vezes desconhecidos pela maior parte dos jogadores. Pelo que, os professores têm um papel importante na sua transmissão e difusão.



# GESTOS TÉCNICOS NO ATAQUE





## 6. GESTOS TÉCNICOS NO ATAQUE

Considera-se essencial que o professor tenha um bom conhecimento dos gestos técnicos específicos da modalidade no sentido de proporcionar aos seus alunos o desenvolvimento de uma técnica individual adequada que lhes permita serem mais eficientes em situação de jogo.

Assim, no sentido de proporcionar uma referência mais exata dos gestos técnicos e erros de execução mais comuns, apresenta-se para cada gesto as componentes críticas dos mesmos e algumas estratégias de correção. No entanto é apenas uma referência que serve para ensinar a técnica mais eficaz em determinado gesto técnico e não um condicionalismo à execução do mesmo gesto com outra técnica, especialmente no que aos lançamentos diz respeito.

O meio mais eficaz de praticar os gestos técnicos é em situação de jogo condicionado, que leve os alunos a executarem os objetivos propostos para determinada sessão. A imprevisibilidade, das condições de execução de determinado gesto técnico só é conseguida em situação de jogo.

### 6.1 Pega da bola



Figura 10 e 11- Pega da bola

#### Componentes críticas

1. Agarrar a bola com as duas mãos de forma simétrica;
2. Dedos bem afastados, a apontar para cima (exceto os polegares que devem estar atrás da bola);
3. Cotovelos devem estar junto ao tronco numa posição confortável.

Erros Mais Comuns	Estratégias de correção
Pega assimétrica	Dizer para agarrar a bola de forma simétrica, utilizando a referência dos losangos.
Cotovelos afastados	Dizer para colocar a dedos a apontar para cima e para baixar os cotovelos

Tabela 2 – Pega da bola - Erros / Correção

### Situação de aprendizagem

1. Colocar a bola no chão e pedir ao jogador para pegar nela utilizando os losangos como referência, colocando-o de seguida em frente ao peito;
2. Na receção do passe verificar se o jogador faz a pega de forma correta.

### 6.2 **Passé de ombro**

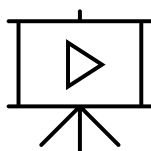
É um dos gestos técnicos fundamentais no jogo de Corfebol. Não sendo permitida a progressão com bola, a única forma de criar oportunidades de finalização é recorrendo ao passe e à desmarcação.

Numa fase inicial é fundamental treinar o passe de ombro. Como o passe está presente na maioria das situações de aprendizagem, deverá ser sempre alvo de atenção, através da exigência constante da correta execução do mesmo.

Devemos associá-lo ao **correto uso do pé pivot** para evitar a pressão do defesa.



Figuras 12 e 13 - Passé de ombro



Vídeo 8: Passé de ombro (ING)

### Componentes críticas

1. Os apoios não paralelos com pé da frente contrário à mão que tem a bola;
2. Cotovelo afastado do tronco;
3. Bola afastada do ombro / cabeça;
4. Pega da bola com os dedos a apontar para trás /cima;

5. Após a execução do passe, avançar o pé de trás para manter uma posição de equilíbrio (vertical) e facilitar a movimentação após o passe.

Erros Mais Comuns	Estratégias de correção
Pega da bola com os dedos para a frente	Dizer para colocar a dedos a apontar para cima
Colocação da bola junto ao ombro	Dizer para afastar a bola do ombro
Colocação do cotovelo junto ao tronco	Dizer para afastar o cotovelo do tronco
Má colocação dos apoios	Dizer para colocar à frente, o apoio contrário á mão que tem a bola
Após o lançamento ficar em desequilíbrio com o tronco à frente e uma perna atrás	Dizer para avançar o pé de apoio de trás ao mesmo tempo que executa o passe

Tabela 3 – Passe de ombro - Erros / Correção

#### Situações de aprendizagem:

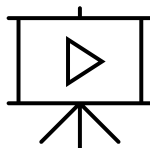
1. Dois jogadores frente a frente a realizar passe de ombro e receção, variando o braço de execução e a distância do passe;
2. Usar diferentes formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, Mono-corfebol) permitindo somente a execução de passe de ombro. Condicionar o jogo obrigando os alunos a, quando estão pressionados, passarem a bola para o lado direito com o braço direito e para a esquerda com o braço esquerdo.

### 6.3 Passe de peito



Figuras 14 e 15 - Passe de peito





Vídeo 9: Passe de peito (ING)

Componentes críticas

1. Pega da bola com as mãos paralelas e os dedos a apontar para cima e para trás;
2. Movimento de extensão dos braços à frente;
3. Seguida de rotação dos pulsos para fora;
4. A ponta dos dedos a serem a última parte do corpo a tocar na bola;
5. Ficar com os dedos a apontar no sentido do alvo;

Após a execução do passe avançar uma perna para manter uma posição de equilíbrio (vertical) e facilitar a movimentação após o passe.

Erros Mais Comuns	Estratégias de correção
Pega da bola com os dedos para a frente	Dizer para colocar a dedos a apontar para cima e para trás
Não extensão dos braços	Dizer para esticar os braços no final do movimento
Não rotação dos pulsos	Dizer para rodar os pulsos no final do movimento
Após o lançamento ficar em desequilíbrio com o tronco à frente e uma perna atrás	Dizer para avançar uma perna no ato do passe

Tabela 42 – Passe de peito - Erros / Correção

**6.4 Receção**



Figura 16, 17 e 18 – Receção

### Componentes críticas

1. Ir ao encontro da bola com as duas mãos afastando-as do corpo;
2. No momento do contato com a bola os braços quase em extensão com os dedos afastados virados para cima;
3. Movimento de amortecimento da velocidade da bola com a flexão dos dedos, pulso e dos braços, trazendo a bola para perto do corpo junto ao peito.

Erros Mais Comuns	Estratégias de correção
Receber de braços fletidos	Dizer para estender os braços em direção à bola
Receber com os dedos virados para a frente	Dizer para virar os dedos para cima
Ter as mãos muito afastadas	Dizer para juntar mais as mãos
Não ir ao encontro da bola	Dizer para irem de encontro à bola

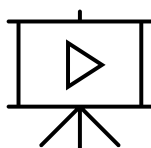
Tabela 5 – Receção - Erros / Correção

### 6.5 Lançamento de fora parado





Figura 19 e 20 - Lançamento de fora parado



Vídeo 10: Lançamento de fora parado (ING)

### Componentes críticas

1. Posição simétrica das mão na bola;
2. Pega da bola com as duas mãos à altura do peito, junto ao corpo, com os cotovelos ligeiramente afastados do tronco apontando para o solo;
3. Bola agarrada na parte posterior e inferior, com os dedos bem abertos apontando para cima e ligeiramente para trás, não tocando com a palma das mãos na bola;
4. Ver o cesto por cima da bola;
5. No início do movimento, tronco ligeiramente inclinado à frente e pernas ligeiramente fletidas;
6. No final do movimento extensão completa dos braços e das pernas, tronco na vertical;

Terminar o lançamento com os braços mais para cima do que para a frente, com os polegares virados para baixo e palmas das mãos para fora.



Erros Mais Comuns	Estratégias de correção
Espetar o rabo	Dizer que o movimento deve ser contínuo e para cima
“Coice” para trás	Colocar a mão atrás das pernas do lançador e dizer para usar a flexão e extensão das pernas
Saltar para a frente	Usar uma linha do campo, um pino ou um banco sueco e dizer que o movimento deve ser para cima
Não usar as pernas no lançamento	Aumentar a distância do lançamento e dizer que o movimento se inicia nos pés
Pega lateral da bola (cotovelos para fora)	Para os jogadores mais novos: “Pegar a bola do chão” e lançar de seguida. Para os jogadores mais velhos: - Lançar após passe para o peito. Mostrar a pega correta
Baixar a bola após receção	Colocar uma mão por baixo da bola e dizer para não baixar abaixo do peito
Lançar fazendo mais força com uma mão	Dizer para usar as duas mãos
Cruzar os braços no final do lançamento	Dizer para lançar mais para cima que para a frente e que os polegares devem acabar virados para o chão

Tabela 6 – Lançamento de fora parado - Erros / Correção

#### Situações de aprendizagem:

1. Situação de (lança, ressalta, assiste);
2. Jogadores a pares tentam marcar (x) pontos em cada um dos 4 pinos colocados à volta do poste (inicialmente a 3m, aumento a distância progressivamente);
3. Lançamento de várias distâncias (3m, 4m, 5m, 6m) permitindo aos jogadores adaptarem o lançamento às diferentes distâncias;
4. Lançamento com defesa passiva, para obrigar o lançador a lançar com uma trajetória mais alta.

#### 6.6 Lançamento de penalidade





Figuras 21, 22, 23, 24 e 25 - Lançamento de penalidade

### Componentes críticas

1. Enquadramento com o cesto com o pé de impulsão ligeiramente avançado;
2. Pega da bola lateral e simétrica e ligeiramente por baixo;
3. Puxada do joelho da perna livre e elevação de braços;
4. Bola largada no ponto mais alto, com braços em extensão.

Erros Mais Comuns	Estratégias de correção
Pega da bola por cima	Dizer para agarrar a bola ligeiramente por baixo com as mãos abertas
Levantar o pé de apoio	Colocar pino a travar o avanço
Não eleva o joelho / Não salta para cima	Fazer o seguinte exercício: elevação do joelho Dizer que devem elevar o joelho para largarem a bola bem lá em cima
Não estender os braços / Não larga a bola no ponto mais alto	Dizer que deve estender os braços e tentar colocar a bola dentro do cesto
Inicia o movimento com os braços esticados	Dizer que deve começar o movimento com a bola à frente do estomago com os braços fletidos. Esticando progressivamente até ao final

Tabela 7 – Lançamento de penalidade - Erros / Correção

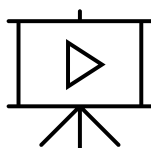


## 6.7 Lançamento na passada

Este gesto é de apreensão mais difícil por não se tratar de um movimento natural das crianças e jovens. Para facilitar a sua aprendizagem sugere-se que inicialmente seja trabalhado de forma faseada. O lançamento de penalidade é um bom exercício de aprendizagem do lançamento na passada. Ao executarem o lançamento de penalidade os jogadores trabalham o movimento de elevação do joelho, o movimento de elevação dos braços e lançamento da bola. O momento mais complexo deste lançamento é a coordenação dos apoios no momento da receção de bola.



Figura 26 e 27 - Lançamento na passada



Vídeo 11: Lançamento na passada (ING)

### Componentes críticas

1. Pega da bola lateral e simétrica;
2. Elevação vertical com puxada do joelho da perna livre e elevação de ambos os braços;
3. Bola largada no ponto mais alto, com braços em extensão.

Erros Mais Comuns	Estratégias de correção
Não correr enquadrado com o poste	Corrida para o poste entre duas filas paralelas de pinos
Pega da bola	Deixar a bola cair pelos braços até às mãos, que não podem estar unidas. Esticar os braços para cima agarrando a bola

Não eleva o joelho / Não salta para cima	Corrida com elevação do joelho. Dizer que devem elevar o joelho para largarem a bola bem lá em cima. Joelho ajuda a endireitar o tronco mantendo-o virado para o cesto.
Não estica os braços / Não larga a bola no ponto mais alto	Dizer que deve estender os braços no final do movimento e tentar colocar a bola dentro do cesto

Tabela 8 – Lançamento na passada - Erros / Correção

Situações de aprendizagem:

1. Utilizar exercício de treino do lançamento de penalidade para treinar a fase final do movimento;
2. Realizar o movimento permitindo que os jogadores corram com a bola na mão (explicando que estão a infringir a regra dos passos);
3. Realizar o lançamento na passada com o professor a segurar a bola, pedindo aos jogadores para agarrarem na bola assim que estiverem perto do professor (explicando que estão a infringir a regra da posse de bola);
4. Realizar o lançamento na passada com colega a assistir em frente ao cesto;
5. Realizar o lançamento na passada com colega a assistir em fila ao lado (assistência lateral).

**6.8 Lançamento curto debaixo do cesto**

Igual ao lançamento de fora parado, mas realizado perto do cesto. Também pode ser realizado somente com uma mão.



Figuras 28 e 279 - Lançamento curto debaixo do cesto

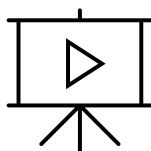
Situações de aprendizagem:

1. Lança debaixo do cesto, ganha o ressalto e volta a lançar;
2. Situação de lança ressalto, assiste com lançamentos debaixo do cesto.

## 6.9 Lançamento de fora em movimento



Figuras 30 e 3281- Lançamento de fora em movimento



Vídeo 12: Lançamento de fora em movimento (ING)

### Componentes críticas

1. Receção da bola em movimento com os dois apoios no ar;
2. Correta pega da bola (o mesmo que lançamento fora parado);
3. Colocação dos apoios alternados no solo, não muito afastados e de forma a permitir o enquadramento com o cesto;
4. Saltar para trás utilizando o segundo apoio de forma a manter o equilíbrio (vertical);
5. Extensão completa dos braços mais para cima que para a frente;
6. O movimento deve ser contínuo.

Erros Mais Comuns	Estratégias de correção
Lançamento desenquadrado	Dizer para se virar para o cesto
Lançamento desequilibrado	Dizer para lançar equilibrando, corrigindo a causa do desequilíbrio
Infração da regra dos passos	Explicar a forma de execução sem infringir a regra dos apoios

Tabela 9 – Lançamento de fora em movimento - Erros / Correção

Situações de aprendizagem:

1. Acrescentar movimentos de desmarcação aos exercícios de lançamentos parados;
2. Realizar exercícios de lançamento em movimento com defesa passiva.

**6.10 1 contra 1**

Duelo entre 2 jogadores (atacante e defesa) através do qual o atacante tenta provocar desequilíbrios (através de mudanças de direção e velocidade) no adversário de forma a conseguir situações de vantagem que permitam a finalização ou a eficaz circulação da bola.



Figura 3292 e 303- 1 contra 1

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Ficar parado	Dizer que deve haver uma movimentação permanente para oferecer linhas de passe e tentar finalizar
Ficar escondido atrás do defesa	Dizer para sair de trás do defesa, “abrindo” a linha bola – recetor
Correr sem “saber para onde”	Mostrar movimentos de mudanças de direção e velocidade

Tabela 30 – 1 contra 1 - Erros / Correção

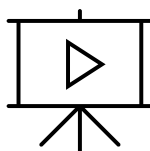


### 6.11 Ressalto

Na posição de ressalto o jogador deve ganhar a posição interior (entre o cesto e o adversário direto), bloquear e desfazer o bloqueio, saltando somente quando tiver avaliado a trajetória da bola).



Figura 314 e 325 – Ressalto



Vídeo 13: Ressalto (ING)

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Não tentar recuperar a bola	Incentivar a participação ativa no ressalto
Não ficar por dentro	Pedir para bloquear
Empurrar	Dizer que não se pode empurrar
Perder a posição	Dizer para bloquear o adversário, de forma a manter a posição interior
Desfazer demasiado cedo o bloqueio	Espera pela avaliação da trajetória da bola e só depois da confirmação da mesma, desfazer o ressalto para ganhar a bola

Tabela 11 – Ressalto - Erros / Correção

### Situações de aprendizagem:

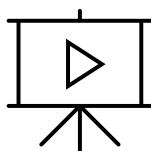
1. Nos exercícios de lançamentos exigir que a bola não caia ao chão e que seja recuperada o mais cedo possível;
2. Incentivar a recuperação da posse de bola nos jogos de Mono-corfebol e outros;
3. Disputa de ressalto em situação de 1x1.

#### **6.12 Assistência**

Na posição de assistência o atacante está junto ao cesto, de costas para o mesmo, preparado para passar a bola para que haja finalização. Nesta fase não devemos ensinar a assistir debaixo do cesto. A assistência deve aparecer naturalmente, como linha de passe para um colega finalizar.



Figura 336 e 347 – Assistência



Vídeo 14: Assistência (ING)

### Situações de aprendizagem

1. Em exercício de lança, ressalto, assiste pedir ao assistente para passar ao lançador de forma a que seja fácil para o mesmo finalizar após a receção;
2. Nas diversas formas jogadas incentivar a linha de passe a um colega pressionado, para que o mesmo possa passar e cortar para o cesto.



# GESTOS TÉCNICOS NA DEFESA



ound Systems

y.de



duisport

excellence in logistics



## 7 Gestos Técnicos na Defesa

### 7.1 Posição básica defensiva

Esta posição é caracterizada por uma semi-flexão das pernas, com os pés afastados à largura dos ombros, mantendo um deles mais avançado em relação ao outro, tronco ligeiramente inclinado à frente e braços ativos tentando bloquear ou intercetar a bola.



Figura 38 e 39 - Posição Básica Defensiva

#### Componentes críticas

1. Pernas fletidas;
2. Pernas afastadas com um pé à frente do outro em relação ao adversário;
3. Tronco ligeiramente inclinado à frente;
4. Mão/ braço do mesmo lado da perna da frente ativamente a tentar bloquear a bola.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Pernas em extensão	Dizer para fletir as pernas
Pés paralelos	Dizer para colocar um pé à frente do outro
Tronco demasiado inclinado	Dizer para inclinar ligeiramente o tronco à frente
Braços em baixo	Dizer para elevar os braços e perturbar a ação do atacante

Tabela 12 – Posição básica defensiva - Erros / Correção

### 7.2 Deslocamentos defensivos

Os deslocamentos devem ser realizados respeitando a posição básica atrás referida. Deverão ser rasos, deslizando sem cruzar os apoios e/ou andar aos “pulinhos”/”saltinhos”, não se deve perder o contacto com o solo, de forma a permitir uma reação rápida e ajustada aos movimentos do atacante.



## Componentes Críticas

1. Pernas fletidas;
2. O pé de trás em relação ao deslocamento sempre em contato com o solo;
3. Passos curtos;
4. Não cruzar os apoios.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Cruzar os apoios	Dizer para não cruzar os apoios e realizar exercícios de deslocamentos
Andar aos "pulinhos/saltinhos"	Dizer para não saltar e realizar exercícios de deslocamento

Tabela 43 – Deslocamentos defensivos - Erros / Correção

### Situações de aprendizagem:

1. Colocar 2 filas de jogadores em PBD, pedir para se deslocarem para frente/trás, direita/esquerda, de acordo com as indicações do professor, mantendo a PBD e a distância para os colegas;
2. Em situação de exercício de lançamentos (lança, ressalto, assiste) pedir ao defesa para se posicionar entre o atacante e o cesto, fazendo oposição passiva;
3. Situação de 1x1 com defesa posicionado entre o atacante e o cesto, fazendo oposição passiva;
4. Fomentar a PBD e os deslocamentos nas formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol, jogos reduzidos) corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução. Usar frequentemente a expressão chave: "Defesa".

### 7.3 Enquadramento defensivo

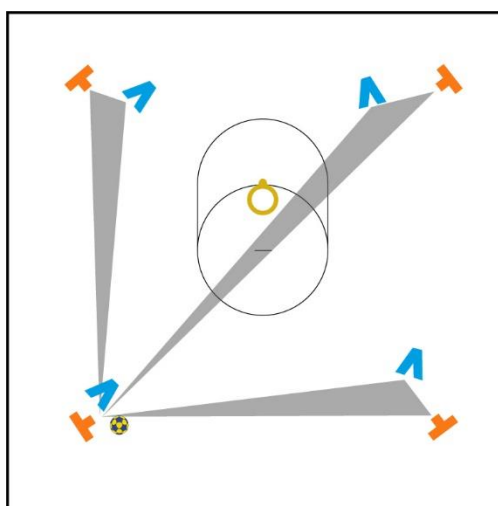


Figura 40 - Enquadramento defensivo

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Estar na linha atacante- cesto	Dizer para fazer um “triângulo” com atacante, cesto e defesa
Não ver o adversário	Ver o adversário
Não ver a bola	Ver a bola

Tabela 14 – Enquadramento defensivo - Erros / Correção

Situações de aprendizagem:

1. Situações de 1x1 com assistência lateral;
2. Fomentar o enquadramento defensivo nas formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol, jogos reduzidos) corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.

#### 7.4 Defesa pela frente na zona do poste

Tem como objetivo evitar a assistência na zona do poste, permitindo que o ataque alcance a posição de ressalto. O defesa na zona do poste deve manter-se mais próximo da bola que o seu adversário, procurando manter-se entre este e a bola, evitando assim que o atacante consiga assistir à frente do cesto.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Virar as costas à bola	Dizer para verem sempre a bola
Não formar o triângulo defensivo	Dizer para formarem um triangulo para estarem mais perto da bola que o atacante

Tabela 15 – Defesa pela frente na zona do poste - Erros / Correção

Situações de aprendizagem:

1. Situação de 1x1 na zona do poste, com o defesa a defender pela frente e o atacante a tentar assistir, com colega a passar a bola à frente do cesto;
2. Formas jogadas 2x2, 3x3, com incidência na defesa pela frente na zona do poste;
3. Fomentar a defesa pela frente na zona do poste em situação de jogo 4x4 corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.

Com este sistema defensivo (defesa pela frente), os defesas estão sempre perto dos adversários, dificultando a circulação de bola e o lançamento. Caso o atacante consiga alcançar a posição de assistência na zona do poste, o defesa deve, assim que a bola sair da mão do assistente, passar à frente do atacante, ficando mais perto da bola que o mesmo.

# PRINCÍPIOS ORIENTADORES DO ENSINO DO JOGO



## 8 PRINCÍPIOS ORIENTADORES DO ENSINO DO CORFEBOL

Os princípios de jogo são etapas a ser seguidas no ensino do corfebol e indicam o caminho para a melhoria técnica e tática do jogo. Um jogador formado segundo os princípios de jogo apresentará argumentos técnicos e táticos que lhe permitirão enfrentar novas situações, tornando-se este, um jogador mais ofensivo e criativo.

### 8.1 Desmarcação

Ação que os jogadores executam (setas verdes) com o objetivo de se movimentar da forma mais ofensiva possível, dando origem a frequentes mudanças de direção e de velocidade, de acordo com a sua leitura do jogo (posição da bola, companheiros, adversários e cesto).

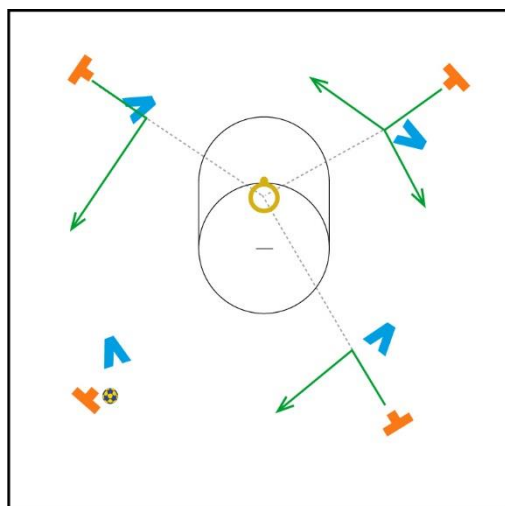


Figura 41 – Desmarcação

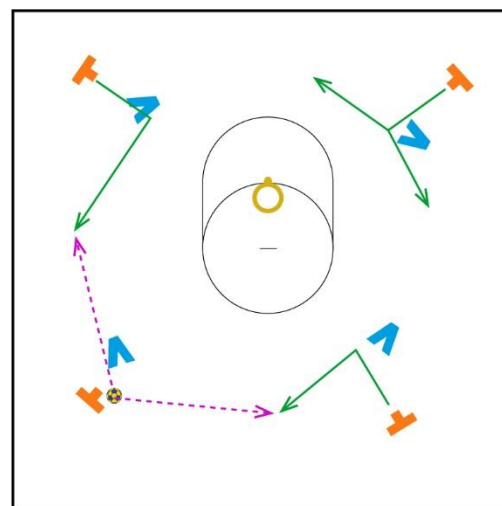


Figura 42 - Passe após desmarcação

	Atacante		Deslocamento
	Defesa		Passe
	Bola		Linha atacante-cesto
	Cesto		Enquadramento

Figura 4353 - Legenda aplicável a todas as próximas figuras

### 8.1 a) Deslocamentos ofensivos

A movimentação dos jogadores no ataque deve sempre ser feita em linha reta, correndo para a frente e com os olhos na bola. Quando mudam de direção (em ângulo e não em curva) devem fazer uma mudança de velocidade para fintar o adversário.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Trajetórias curvas	Dizer que os deslocamentos devem ser em linha reta e que ao mudar de direção deverá mudar de velocidade
Correr de costas	Dizer que não pode correr de costas
Não ver a bola	Dizer que tem de sempre procurar ver a bola

Tabela 17 – Deslocamentos ofensivos - Erros / Correção



Situações de aprendizagem:

1. Propor a realização de um percurso com pinos a marcar o local de mudança de direção, referindo que as mudanças de direção só podem ser efetuadas com movimentos retilíneos;
2. Jogadores a pares, frente a frente com uma bola, com 2 pinos a marcarem as suas posições. O jogador A passa para o jogador B e depois avança para a bola, interrompendo o movimento e deslocando-se em sentido contrário, recebendo a bola quando chegar ao seu pino. Vão realizando o exercício alternadamente;
3. Em situação de exercício de lançamentos (lança, ressalta, assiste) pedir ao lançador para se deslocar com mudanças de direção retilíneas, com ajuda de pinos, antes de receber a bola para lançar;
4. Formar um quadrado com 4 pinos e colocar um jogador atrás de cada pino. No centro estará um atacante e um defesa. O atacante deve tentar receber a bola, passando-o depois a outro colega, o defesa deverá tentar colocar-se entre o atacante e a bola. Referir que o atacante só pode realizar movimentos retilíneos;
5. Fomentar os deslocamentos retilíneos nas situações de jogo, corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.

**8.1 b) Enquadramento ofensivo**

Ação que o jogador executa mantendo a orientação facial para o cesto, vendo os companheiros, adversários e a bola, o que lhe permitirá no momento de receção da bola estar enquadrado com o alvo “cesto” e saber o que se passa no jogo e decidir se lança ou passa a bola – Dupla Ameaça.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Não estar orientado para o cesto	Dizer que os deslocamentos devem ser sempre efetuados com a face/tronco orientados para o cesto
Não receber a bola com intenção de lançar	Dizer que sempre que recebe a bola deverá verificar a hipótese de lançar. Para isso, deverá estar orientado para o cesto e só depois decidir qual a melhor ação a tomar

Tabela 16 – Enquadramento ofensivo - Erros / Correção

Situações de aprendizagem:

1. Em situação de exercício de lançamentos (lança, ressalta, assiste) a fila de lançadores deve estar posicionada um pouco atrás do poste e afastada alguns metros, os assistentes estão à frente do cesto, do lado oposto. Pedir ao lançador para se deslocar até um pino colocado à frente do cesto, reforçando a importância de no momento de receção da bola se enquadrar com o cesto (movimento que será obrigado a fazer para ficar de frente para o cesto);
2. Fomentar enquadramento ofensivo nas formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol), corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.

**8.1 c) Exploração do espaço de jogo**

Ação que os jogadores executam de modo a aproveitarem toda a área de jogo, quer a frontal ao cesto quer a sua retaguarda, evitando a aglomeração em torno do portador da bola e/ou cesto e procurando o espaço vazio.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Circular em torno da bola	Dizer para se afastar da bola
Ir para trás do portador da bola	Dizer para se colocar à frente da linha da bola para que o colega o veja
Pedir a bola falando	Não falar e mostrar-se

Tabela 18 – Exploração do espaço de jogo - Erros / Correção

Situações de aprendizagem:

1. Fomentar a exploração do espaço de jogo nas formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol), corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.

## 8.2 Finalização

Ato de lançar ao cesto com o objetivo de marcar golo. Todos os jogadores devem ser incentivados a lançar a bola ao cesto sempre que tenham espaço para lançar e tenham o cesto ao seu alcance.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Não lançar quando tem espaço	Incentivar o lançamento ( <b>com espaço lança</b> ). Parar o jogo e mandar lançar para o jogador ganhar confiança. Utilizar jogos de pontuação em formas jogadas

Tabela 19 – Finalização - Erros / Correção

Situações de aprendizagem:

1. Jogos de Mono-Corfebol com ataque em superioridade numérica;
2. Jogos de Mono-Corfebol com vários postes;
3. Jogos reduzidos num poste com ataque em superioridade numérica;
4. Utilizar jogos de pontuação, valorizando o toque no cesto com 1 ponto e o golo com 2 pontos (por exemplo);
5. Fomentar a finalização nas formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol), corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução. Usar frequentemente a expressão chave: “Com espaço lança”.

## 8.3 Corte

Ação que o jogador atacante executa ultrapassando o seu defesa direto na direção do cesto com o objetivo de finalizar.

Durante a circulação de bola em 4:0 surgem muitas oportunidades de corte, o que se traduz no aumento das situações “mais fáceis” de finalização. É muito importante que os jogadores saibam “quando” e “como” efetuar esta ação.

### “Como” cortar?

- ✓ Cortar em linha reta, na direção e até ao cesto, vendo sempre a bola.

### “Quando” cortar?

- ✓ Cortar quando o defesa “oferece” as costas, espreitando a bola e/ou virando as costas ao atacante;
- ✓ Cortar quando o defesa pressiona em excesso o atacante;
- ✓ Cortar quando o defesa se encontra desenquadrado, deixando livre o caminho para o cesto.

Sempre que esta ação é precedida de passe, caso o atacante em posse da bola se encontre demasiado pressionado denominamo-la – **passo e corte**.

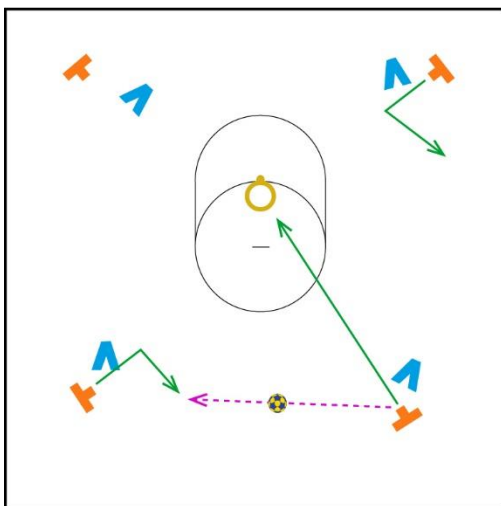


Figura 4364 – Passo e Corte

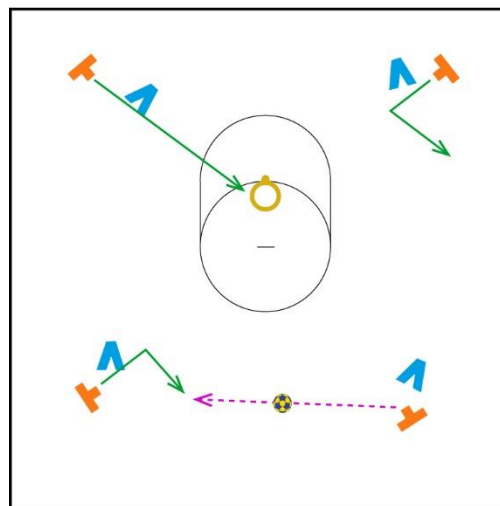


Figura 45 – Corte

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Não cortar quando o defesa vira as costas	Dizer que o defesa virou as costas. Tornar a simular a situação
Não cortar quando o defesa está muito perto	Dizer que o defesa está muito perto. Simular a situação
Não cortar quando o defesa está desenquadrado	Dizer que o defesa está desenquadrado. Simular a situação
Não cortar em linha reta até ao cesto	Dizer que não está a cortar em linha reta. Demonstrar como é cortar em linha reta. Referir que é necessário ir até ao cesto
Cortar sem olhar para a bola	Dizer que quando se corta para o cesto é necessário ver sempre a bola. Demonstrar

Tabela 20 – Corte - Erros / Correção

É necessário que esta ação tática elementar seja utilizada, dando uma maior objetividade aos deslocamentos dos jogadores para explorarem de forma mais ofensiva os erros da defesa, que nesta fase do jogo são muitos. Devemos ter a preocupação de utilizar a expressão chave: “Corta quando estás pressionado”.

Nas situações analíticas de aprendizagem, inicialmente é necessário que o professor seja o defensor e que cometa os erros, por excesso, para que os jogadores se apercebam melhor quais são as situações em que devem cortar para o cesto. É muito importante em situação de jogo, ao percebermos que o jogador poderia ter efetuado o corte, parar o jogo e simular a situação e referir qual teria sido a melhor ação a tomar e repetir a situação considerada correta e adequada. Isto para que os nossos jogadores comecem a ler melhor os erros do defensor.

Com a introdução do corte surgirão muitas ocasiões de finalização através de lançamentos na passada, o que poderá constituir uma boa oportunidade para acentuar o treino deste gesto técnico.

**Situações de aprendizagem:**

1. Situação de 1x1 com defesa a cometer erros (virar as costas, pressionar em excesso e posicionamento desenquadrado). Numa fase inicial deve ser o professor a cometer os erros do defensor;
2. Provocar situação de corte nas formas jogadas (idênticas ao exercício anterior);
3. Fomentar o corte nas formas jogadas (jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol, jogos reduzidos) corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução. Usar frequentemente a expressão chave: “Corta”.

**8.4 Reajustamento**

Ação resultante do corte em direção ao cesto. Quando o jogador “corta” para o cesto, o espaço deixado livre pela sua ação deve ser imediatamente ocupado por outro jogador, isto para que o portador da bola tenha sempre duas linhas primeiras linhas de passe

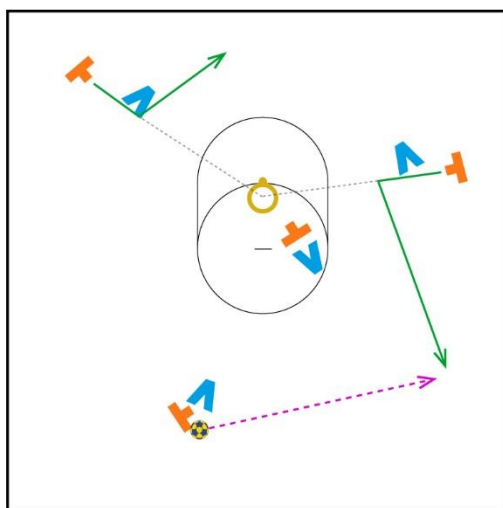


Figura 46 – Reajustamento após passe e corte

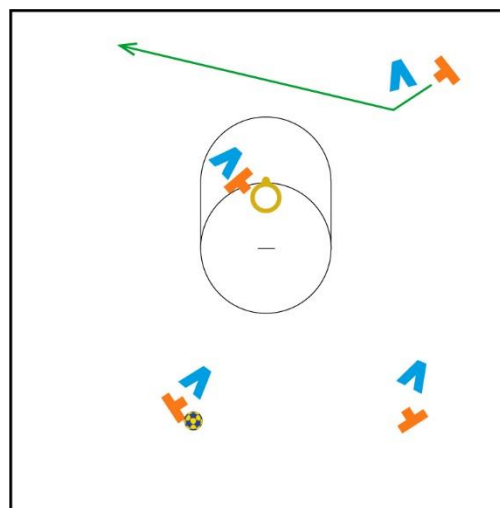


Figura 47 - Reajustamento após corte

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Interromper o corte e voltar para trás	Dizer para cortar até ao cesto
O jogador não reajusta em função do espaço vazio	Dizer ao jogador para ir ocupar o espaço vazio Simular a situação e demonstrar

Tabela 21 – Reajustamento - Erros / Correção



### Situações de aprendizagem

1. Em situação de exercício colocar 3 filas à frente do cesto e afastadas entre si. A bola começa na fila do meio. O primeiro jogador da fila do meio passa para uma das filas laterais e corta para o cesto. O jogador da fila que não recebeu a bola deverá deslocar-se para o lugar deixado vago pelo colega que cortou;
2. Provocar situação de corte e reajustamento nas formas jogadas (numa fase inicial pode ser o professor a cortar, dando o exemplo e pedindo depois para que o lugar deixado vago seja preenchido).
3. Fomentar o corte e o reajustamento nas formas jogadas (jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol, jogos reduzidos) corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.

### 8.5 Ressalto

Ação que tem como objetivo garantir a posse de bola sempre que existe um lançamento, dando deste modo continuidade ao ataque. Nesta fase da aprendizagem todos os jogadores têm de ter a noção que cada vez que um colega lança a bola ao cesto, todos devem procurar ganhar o ressalto.



Figura 378 e 389– Ressalto

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Ficar a olhar para a bola não procurando recuperá-la	Incentivar a recuperação da posse de bola
Deixar a bola cair ao chão	Pedir aos jogadores para ganharem a bola no ponto mais alto

Tabela 22 – Ressalto - Erros / Correção

### Situações de aprendizagem:

1. Em todas as situações de exercícios de lançamentos (lança, ressalto, assiste) deve ser pedido aos jogadores que tentem recuperar a posse de bola, não a deixando cair no chão;
2. Em situação de exercício de lançamentos (lança, ressalto, assiste) penalizar pontualmente o facto de a bola cair no chão, após lançamento;
3. Fomentar o ressalto (recuperação da posse de bola) nas formas jogadas (jogos de Mono-Corfebol, jogos reduzidos) corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução;
4. Usar frequentemente a expressão chave “ressalto”.

## **8.6 Defesa individual**

Numa fase inicial convém referir que o defesa terá de marcar o seu adversário direto, colocando-se entre ele e o cesto, tentando opor-se ao lançamento.

Após a aquisição por parte da equipa dos anteriores princípios do jogo e, todos cumprirem de forma consistente os requisitos mencionados em cada um desses princípios, a obteção de pontos deve ser bastante frequente. Para equilibrar o jogo, devemos criar algumas dificuldades ao ataque ensinando então os requisitos do princípio de jogo da defesa

### **8.6 a) Posição Básica Defensiva**

Ver em Gestos Técnicos na Defesa (7.1)

### **8.6 b) Deslocamentos Defensivos**

Ver em Gestos Técnicos na Defesa (7.2)





AÇÕES TÁTICAS NO  
ATAQUE

## 9 Ações Táticas no Ataque

### 9.1 4:0

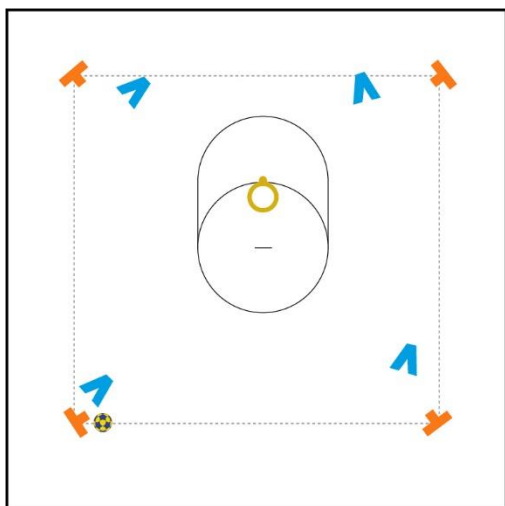


Figura 50 - Sistema 4:0

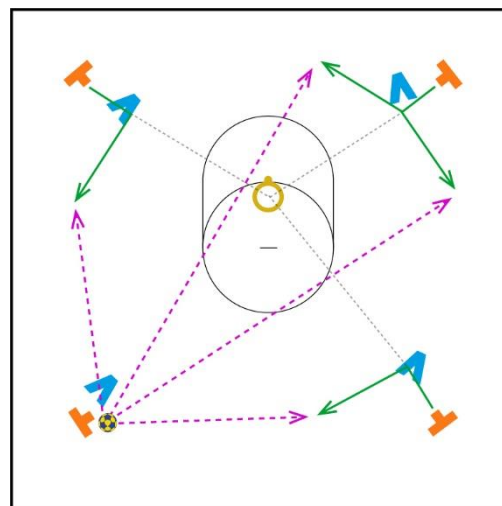


Figura 5391 - 4:0 Movimentações e linhas de passe

Depois de aprendidos os princípios do jogo e aplicados com relativo sucesso em situações de Mono-corfebol e jogos reduzidos (numa fase inicial com ataque em vantagem numérica), será possível iniciarmos o trabalho de organização/ circulação de bola no sistema ofensivo 4:0. Este sistema ofensivo (ataque em 4:0) é uma forma de distribuição equilibrada dos jogadores pelo campo de jogo, sendo utilizado numa fase de organização, permitindo ao ataque através de desmarcações criar desequilíbrios procurando situações de finalização.

### 9.2 Ocupação do espaço de jogo

A distribuição dos jogadores deve ser equilibrada, estando a zona próxima do cesto liberta de jogadores. A desmarcação deve ser efetuada de forma a que o portador da bola tenha sempre três linhas de passe.

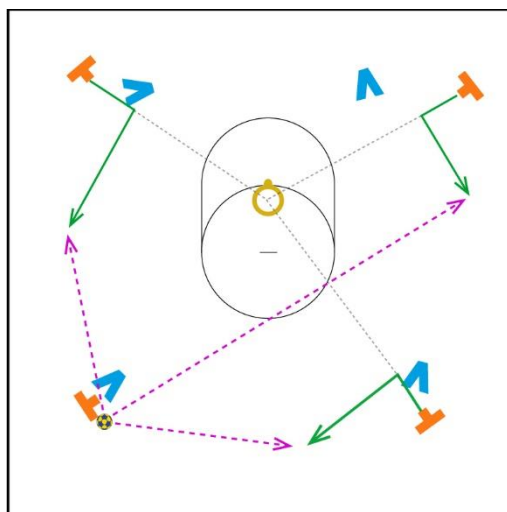


Figura 5402 - Ocupação do espaço (3 linhas de passe)



### Situações de aprendizagem:

1. Circulação de bola em 4:0 sem defesa;
2. Circulação de bola em 4:0 com defesa passiva;
3. Circulação de bola em 4:0 com defesa ativa tirando 1ª linha de passe;
4. Circulação de bola em 4:0 com defesa ativa (ajudando o ataque variando a sua ação: tirando a 1ª linha ou dando espaço);
5. Jogo 4x4 com defesa passiva;
6. Jogo 4x4 com defesa ativa tirando 1ª linha de passe;
7. Jogo 4x4 com defesa ativa (ajudando o ataque variando a sua ação: tirando a 1ª linha ou dando espaço).

### 9.3 Corte nas costas (movimentações associadas)

Assim que se verifica uma adaptação das ações defensivas e a consequente criação de dificuldades ao trabalho de desmarcação do ataque em 4:0, devemos introduzir o corte nas costas. Este movimento de desmarcação consiste num deslocamento em afastamento da bola (após aproximação) e exploração das “costas” do adversário.

Um corte nas costas ocorre normalmente em consequência duma sobremarcação defensiva, verificada após o atacante tentar receber a bola num movimento de aproximação.

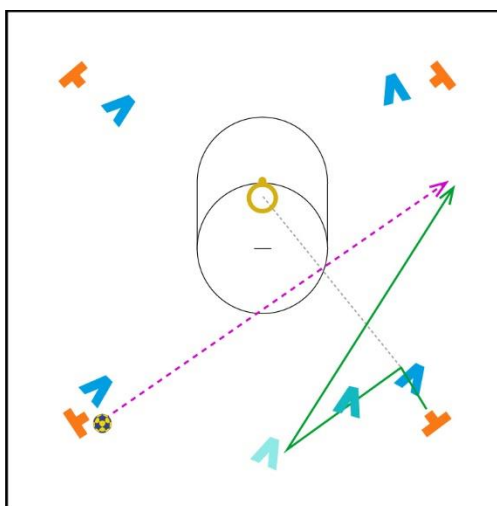


Figura 5413 - Corte nas Costas

### 9.3 a) Aclaramento

Ao efetuar o corte nas costas é possível que o atacante se desloque para perto dum colega de equipa. Nesta situação o colega deve aclarar (cortando para o cesto) deixando espaço vazio para ser ocupado pelo colega em “corte nas costas”.

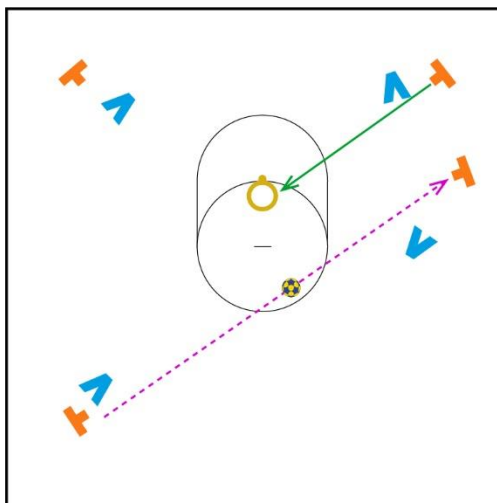


Figura 54 - Corte nas costas e aclaramento

### 9.3 b) Aproximação após corte nas costas

O corte nas costas deve ser alimentado por um passe de ombro longo e o colega que passou a bola deve, depois de efetuar o passe, aproximar-se do colega que efetuou o corte nas costas para ser hipótese de passe (oferecendo linha de passe de apoio).

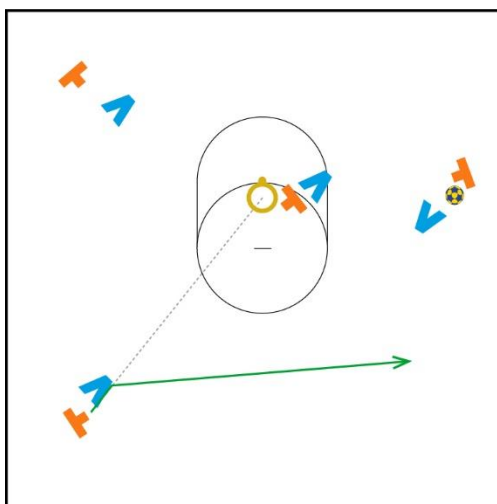


Figura 55 - Aproximação após corte nas costas e passe nas costas

# Ações Táticas na Defesa



## 10 Ações Táticas na Defesa

### 10.1 Defender o jogador com bola

O Jogador deve estar perto do seu adversário, dificultando o passe e evitando o lançamento.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Não manter a PBD	Dizer para manterem a PBD em equilíbrio
Aproximar de forma brusca	Dizer para evitar aproximações bruscas que colocam o defesa em desequilíbrio
Não levantar o braço	Dizer para levantar o braço para dificultar/evitar o lançamento
Saltar para bloquear a bola	Dizer para não saltar porque fica em desequilíbrio

Tabela 5 – Defender o jogador com bola - Erros / Correção

#### Situações de aprendizagem:

1. Em situação de exercício de lançamentos (lança, ressalto, assiste) pedir ao defesa para se posicionar entre o atacante e o cesto, aproximando-se de forma equilibrada do atacante quanto este recebe a bola e fazendo oposição passiva;
2. Situação de 1x1 com defesa posicionado entre o atacante e o cesto, aproximando-se de forma equilibrada do atacante quanto este recebe a bola;
3. Fomentar a defesa ao portador da bola em todas as formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol, jogos reduzidos) corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução;
4. Fomentar a defesa ao portador da bola em situação de jogo 4x4 corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.

### 10.2 Defesa pela frente

Tem como objetivo dificultar o passe e a receção da bola e evitar o lançamento.

Cumpridos os requisitos técnicos defensivos individuais (ver 7. Gestos Técnicos na Defesa), as defesas dos jogadores sem bola devem:

1. Estar perto do atacante, evitando aproximações bruscas;
2. Ver a bola e o atacante;
3. Formar um triângulo (defesa, bola e atacante);
4. Estar mais perto da bola que o atacante, evitando assim cortes pela frente para o cesto.



Erros mais comuns	Estratégias de correção
Defender longe	Dizer para defenderem perto para dificultar o passe e a receção e evitar o lançamento.
Não manter a PBD	Dizer para manterem a PBD em equilíbrio
Não formar o triângulo	Dizer para formarem um triângulo para estarem mais perto da bola que o atacante
Não ver a bola	Dizer para ver a bola
Não ver o adversário, só a bola	Dizer para ver a bola e o adversário
Defender na linha atacante-cesto	Dizer para formarem um triângulo para estarem mais perto da bola que o atacante, evitando cortes pela frente
Permitir cortes pela frente	Dizer para formarem um triângulo para estarem mais perto da bola que o atacante, evitando cortes pela frente

Tabela 6 – Defesa pela frente - Erros / Correção

Situações de aprendizagem:

1. Situação de 1x1 com assistência lateral e defesa a não deixar o atacante receber a bola em 1ª linha de passe;
2. Jogos reduzidos de 2x2 +1 com atacantes a não poderem assistir debaixo do cesto e defesas a tirar a 1ª linha de passe;
3. Jogos reduzidos de 3x3 com atacantes a não poderem assistir debaixo do cesto e defesas a tirar a 1ª linha de passe;
4. Jogo 4x4 com defesas a tirar a 1ª linha de passe.

### 10.3 Trocas defensivas

Quando um defesa é ultrapassado por um atacante na direção do cesto, podem ocorrer trocas desde que o jogador seja do mesmo género. Para que tal seja possível todos os defesas devem conseguir ter uma visão geral do jogo, nunca perdendo de vista a bola e o seu adversário direto. O defesa que foi ultrapassado deve pedir ajuda ao colega, gritando “troca”. Assim que se dá uma troca defensiva cada defesa deverá “ocupar-se” do novo atacante até ao final da jogada.

**Situações de troca defensiva:**

- ✓ Quando o atacante ultrapassa o seu defesa cortando para o cesto;
- ✓ Quando o atacante tenta assistir na zona do poste e no ressalto está um defesa do mesmo género.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Não ocorrer a troca porque o defesa que deveria ajudar não vê a situação	Pedir aos defesas que estejam atentos ao jogo, procurando ter sempre uma visão geral do mesmo
Jogador que foi ultrapassado não trocar, procurando o seu adversário direto depois de ter sido ultrapassado	Dizer que o defesa que foi ultrapassado deve procurar recuperar o mais rapidamente possível e defender o atacante do colega que entrou em ajuda

Tabela 7 – Trocas defensivas - Erros / Correção

Situações de aprendizagem:

1. Assistente sem oposição com bola e par de ressaltadores (atacante e defesa) na zona do poste. 1x1 fora com defesa a cair em cima do atacante (que corta sem bola ou após passe e corte) facilitando o corte para o cesto e a consequente troca defensiva;
2. Par de ressaltadores (atacante e defesa) na zona do poste e atacante com bola fora (à frente do cesto a uns 4/5 metros). 1x1 começando atrás do cesto com o objetivo de atingir a posição de assistência. Quando o atacante se aproxima da zona do defesa do ressaltador, este pode realizar troca defensiva, evitando assim a assistência. Este exercício deve ser realizado com jogadores do mesmo género.



**PROGRAMAS  
NACIONAIS DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA**



## 11 Programas Nacionais de Educação Física

Apresentamos a baixo um esboço do que poderá ser o texto a incluir na próxima reestruturação / atualização dos programas Nacionais de Educação Física.

### 11.1 Nível Introdução

Nível PNEF	Objetivos	Princípios Ofensivos	Princípios defensivos	Regras essenciais	Situação de representação do jogo
Introdução	Coopera com os companheiros, quer em exercício quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.  Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo				
	<p>Ao entrar em posse da bola enquadra-se ofensivamente por forma a poder ver o cesto e os companheiros</p> <p>Lança parado ou na passada, se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e liberto de marcação</p> <p>Passa correta e oportunamente a um companheiro em posição mais ofensiva, de preferência liberto de marcação.</p> <p>Se não tem bola, em situação de ataque, (após recuperação da posse da bola pela sua equipa), desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor direto, criando linhas de passe ofensivas tendo em vista a finalização.</p> <p>Participa no ressalto, após lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</p> <p>Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva, mantendo-se perto do seu opositor direto.</p>	<p>Finalização – lançamento parado e na passada com cesto ao alcance</p> <p>Passe (tenso e dirigido) a colega em posição mais ofensiva</p> <p>Desmarcação para o cesto após passe para finalização</p>	Acompanhar o adversário direto	<p>a constituição das equipas, os limites do campo</p> <p>a marcação de pontos</p> <p>a reposição da bola em jogo no seguimento de bola fora ou faltas</p> <p>a limitação de contacto físico</p> <p>a limitação de progressão com a bola</p> <p>o não se poder tirar a bola da mão</p> <p>o não lançar se está defendido</p>	# Mono-corfebol 4x4 (campo 20x15)

Tabela 8 - PNEF Nível Introdução



## 11.2 Nível Elementar

Nível PNEF	Objetivos	Princípios Ofensivos	Princípios defensivos	Regras essenciais	Situação de representação do jogo
Elementar	<p>Coopera com os companheiros, quer em exercício quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo</p>				
	<p>Lança, se tiver o cesto ao seu alcance e se encontrar livre de marcação.</p> <p>Passa a um companheiro desmarcado, de preferência em corte para o cesto.</p> <p>Passa e corta para o cesto, perante uma maior pressão do adversário direto, garantido linha de passe para finalizar na passada.</p> <p>Em situação de ataque, sem posse de bola:</p> <p>Desmarca-se constantemente garantindo uma ocupação equilibrada no espaço de jogo, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola.</p> <p>Corta na direção do cesto (corte na sobre marcação), na zona de ataque perante uma maior pressão defensiva do seu adversário direto, garantindo linha de passe para finalização.</p> <p>Quando a sua equipa perde a posse de bola, assume de imediato uma atitude e posição defensiva básicas:</p> <p>Ajusta a sua distância ao opositor direto, aproximando-se quando este entra em posse de bola, e afastando-se quando ele executa um passe ou lançamento.</p> <p>Quando o seu opositor direto não tem bola, procura manter contacto visual simultâneo deste e da bola (sempre que o não consegue, opta pelo jogador).</p> <p>Após lançamento, participa no ressalto, colocando-se entre o objetivo e o cesto, mantendo a visão da bola na sua trajetória aérea.</p>	<p>Finalização – lançamento parado e na passada com cesto ao alcance</p> <p>Passe e corte para finalização</p> <p>Desmarca-se para libertar do defesa com cesto ao alcance</p> <p>Corta quando pressionado</p> <p>Participa no ressalto</p>	<p>Mantém-se entre adversário e cesto</p> <p>Ajusta distância em função da posse de bola</p>	<p>o não jogar a bola com a perna ou pé</p> <p>o não defender o sexo oposto</p>	<p>Jogo 4x4 em meio campo</p> <p>(campo 20x20)</p>

Tabela 9 – PNEF Nível Elementar

**RESULTADOS  
EQUIPAS  
PORTUGUESAS**



## 12 Principais Resultados das equipas portuguesas

Apresentamos os pódios obtidos pelas seleções nacionais e pelos clubes portugueses em provas internacionais.

### **Campeonato do Mundo**

- ✓ 1995 - 3º Lugar na Índia.

### **Campeonato da Europa**

- ✓ 1998 - 3º Lugar em Portugal;
- ✓ 2014 - 3º Lugar em Portugal;
- ✓ 2018 - 3º Lugar na Holanda;

### **Campeonato da Europa de Sub21;**

- ✓ 2014 - 3º Lugar na República Checa.

### **World Cup Corfebol de Praia**

- ✓ 2017 - 2º lugar na Holanda;
- ✓ 2018 - 2º lugar na Bélgica;
- ✓ 2019 - 1º lugar em França;

### **Sub 15**

- ✓ 2018 - 2º Lugar na Holanda
- ✓ 2019 - 2º lugar na Holanda

### **Europa Cup (clubes)**

- ✓ 2005 - 3º Lugar do NC Benfica em França;
- ✓ 2009 - 3º Lugar do CC Oeiras na Holanda;
- ✓ 2013 - 3º Lugar do NC Benfica na Hungria;
- ✓ 2014 - 3º Lugar do NC Benfica na Holanda;
- ✓ 2015 - 3º Lugar do NC Benfica na Bélgica;
- ✓ 2016 - 3º Lugar do NC Benfica na Hungria.

### **Europa Shield (clubes)**

- ✓ 2010 - 1º Lugar do NC Benfica na Hungria;
- ✓ 2011 - 3º Lugar do NC Benfica na Polónia;
- ✓ 2015 - 3º Lugar do CC Carnaxide;
- ✓ 2017 - 3º Lugar do CRC Quinta dos Lombos.

## 13 Bibliografia Recomendada

### Na Web

1. Documentos e conteúdos do site da IKF – International Korfball Federation <http://www.ikf.org/>
2. Regulamentos disponíveis em: <http://www.fpcorfebol.pt/#>
3. Corfebol: Regras e Notas Explicativas / tradução para português de Joana FARIA, Jorge ALVES. Disponível em: <http://www.fpcorfebol.pt/#> (documentos/arbitragem)
4. Sinais dos Árbitros / tradução para português de Joana FARIA, Jorge ALVES. Disponível em: <http://www.fpcorfebol.pt/#> (documentos/arbitragem)
5. Corfebol de praia: [https://www.facebook.com/nlbeachkorf?notif\\_t=fbpage\\_fan\\_invite](https://www.facebook.com/nlbeachkorf?notif_t=fbpage_fan_invite)

### Livros

1. Corfebol: uma introdução à modalidade / Carlos GRANJA, Jorge RAMOS, Nuno FERRO.; Lisboa: Eupraxis, 1997; 81 p.: il.; 24 cm; Bibliografia, p. 79. - ISBN 972-8322-01-1
2. Korfball, an Insight / Ruud EMMERIK, et al; KNKV / IKF (Pedido à FPC)
3. Conceitos de Corfebol / Ben CRUM, Nuno FERRO (trad.); Holanda, KNKV, 2014

### Periódicos

1. Corfebol em Portugal / Mário GODINHO - Horizonte, Vol. III, nº 16, NOV - DEZ 1986
2. Corfebol: Princípios ofensivos e defensivos / Mário GODINHO - Horizonte, Vol. IV, nº 19, MAI - JUN 1987
3. Corfebol uma nova modalidade na escola / Mário GODINHO - Horizonte, Vol. VII, nº 40, NOV - DEZ 1990
4. Corfebol e coeducação / Nuno ALPIARÇA et al. - Horizonte, Vol. VII, nº 42, MAR - ABRI 1991
5. Documentação entregue no decorrer das sessões pelo formador

### Digital

1. Col.ficheiros “Curso de Treinadores Grau I. Plano Nacional de Formação de Treinadores”. Nuno FERRO, 2012. PDF
2. Col.ficheiros “Curso de Treinadores Grau I. Plano Nacional de Formação de Treinadores”. Jorge ALVES, 2012. PDF



## 14 Biografia do Autor

Jorge Alves, Licenciado em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona, com especialização em Corfebol, tem desenvolvido uma intensa atividade de formação a monitores, professores, treinadores e árbitros de Corfebol. Tem tido um papel ativo na criação de manuais e documentos de suporte utilizados nas mais variadas sessões de formação entre os quais de destacam:

- ✓ Tradução das Regras Oficiais de Corfebol – 2012;
- ✓ Curso de Introdução ao Corfebol;
- ✓ Curso de Árbitros da IKF Nível I, II e III
- ✓ Programa de Mentores de Árbitros da IKF;
- ✓ Curso de Assessores de Árbitros da IKF;
- ✓ Cursos de Formação de Professores FPC | Desporto Escolar.
- ✓ Revisão e alteração das Regras do Corfebol 2020 – Como Chairman do PRC | IKF

### Principais Ações na área do Corfebol:

Treinador de Corfebol desde 1989, tendo assumido a liderança de diversas equipas, estando ligado à criação de três clubes de corfebol em Portugal;

Reconhecido árbitro internacional desde 1995, tendo a categoria de árbitro de Elite desde 2005. Distinguido com a Pin de Mérito da IKF pelo seu presidente, Jan Fransoo em 2012.

Considerado o melhor árbitro Internacional da modalidade durante vários anos.

Ao serviço do DEC | IKF (Development & Education Committee) já ministrou ações de formação para professores, treinadores e árbitros em países como África do Sul, Argentina, Austrália, Bélgica, Brasil, China, Costa Rica, Colômbia, Espanha, Holanda, Hong Kong, Hungria, Índia, Japão, Macau, Moçambique, Mongólia, Nepal, Nova Zelândia, República Checa, Taiwan, Zimbabué, entre outros.

Selecionador Nacional do Brasil no Campeonato do Mundo 2015 na Bélgica;

### Principais funções no Corfebol

- ✓ Membro Executivo da Direção da IKF;
- ✓ Chair “Development and Education Committee” | IKF;
- ✓ Chair “Playing Rules Committee” | IKF;
- ✓ Membro do “Referee Committee” | IKF - Responsável pela formação de árbitro;
- ✓ Coordenador do Programa “Mentorship of Referees” | IKF;
- ✓ Development Officer for Lusophone Countries | IKF;
- ✓ Coordenador Pedagógico da Formação de Professores | FPC;
- ✓ Formador – Cursos de Árbitros e Treinadores | IKF | FPC;
- ✓ Formador – Curso de Assessores de Árbitros | IKF | FPC;
- ✓ Formador – Cursos Formação de Professores | FPC;
- ✓ Selecionador do Brasil.



©FPC|2023