



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

CASTELO BRANCO

2/5 julho 2024



Desporto Escolar



desportoescolar.dge.medu.pt





ANDEBOL

Sessão 4

Artur Rodrigues / Paulo Sá

Sessão	Horas	Tema
04/07	09.00-12.00	Defesa individual; passe e vai; defesa zona (aberta e fechada; progressões sucessivas)
	14.00-18.00	Proposta de plano de treino Aplicação do plano de treino

Progressão do jogo

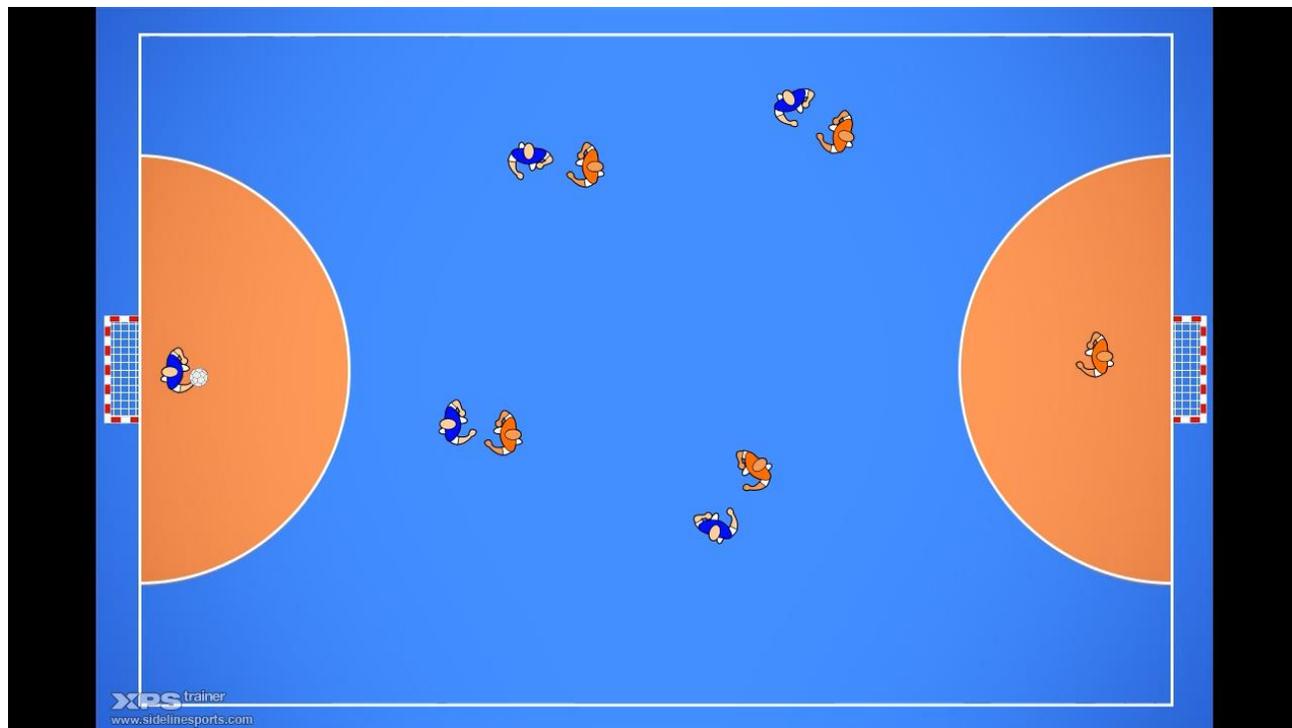
Abordamos o jogo 4 x 4

Mas queremos transitar para o 5 x 5

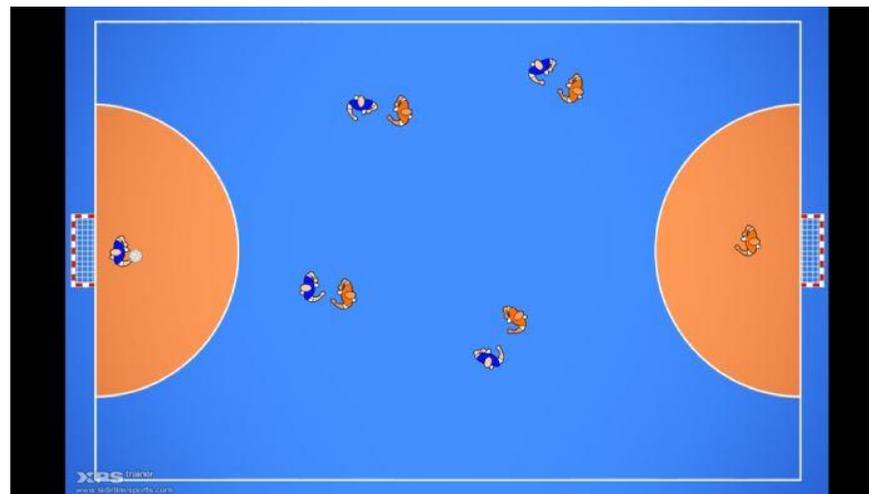
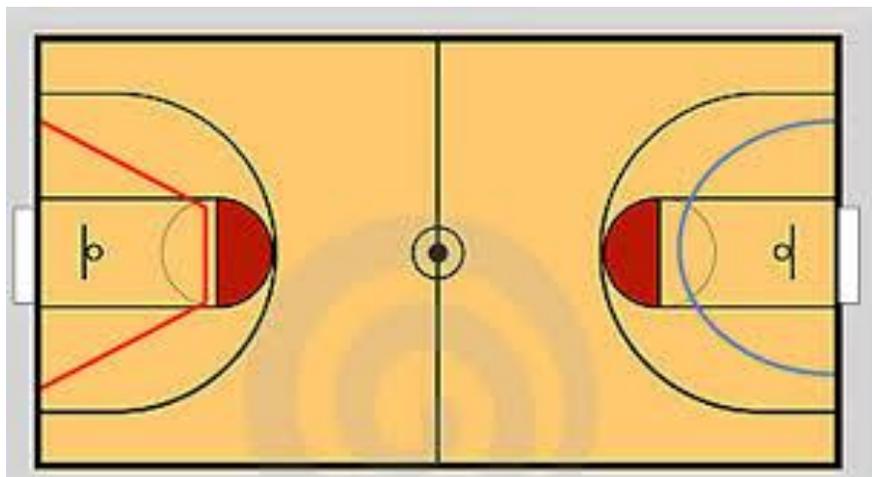
- **Defesa individual**
- **Defesa zonal aberta (2:2)**
- **Defesa zonal fechada (4:0)**

ANDEBOL DE 5 – Vantagens:

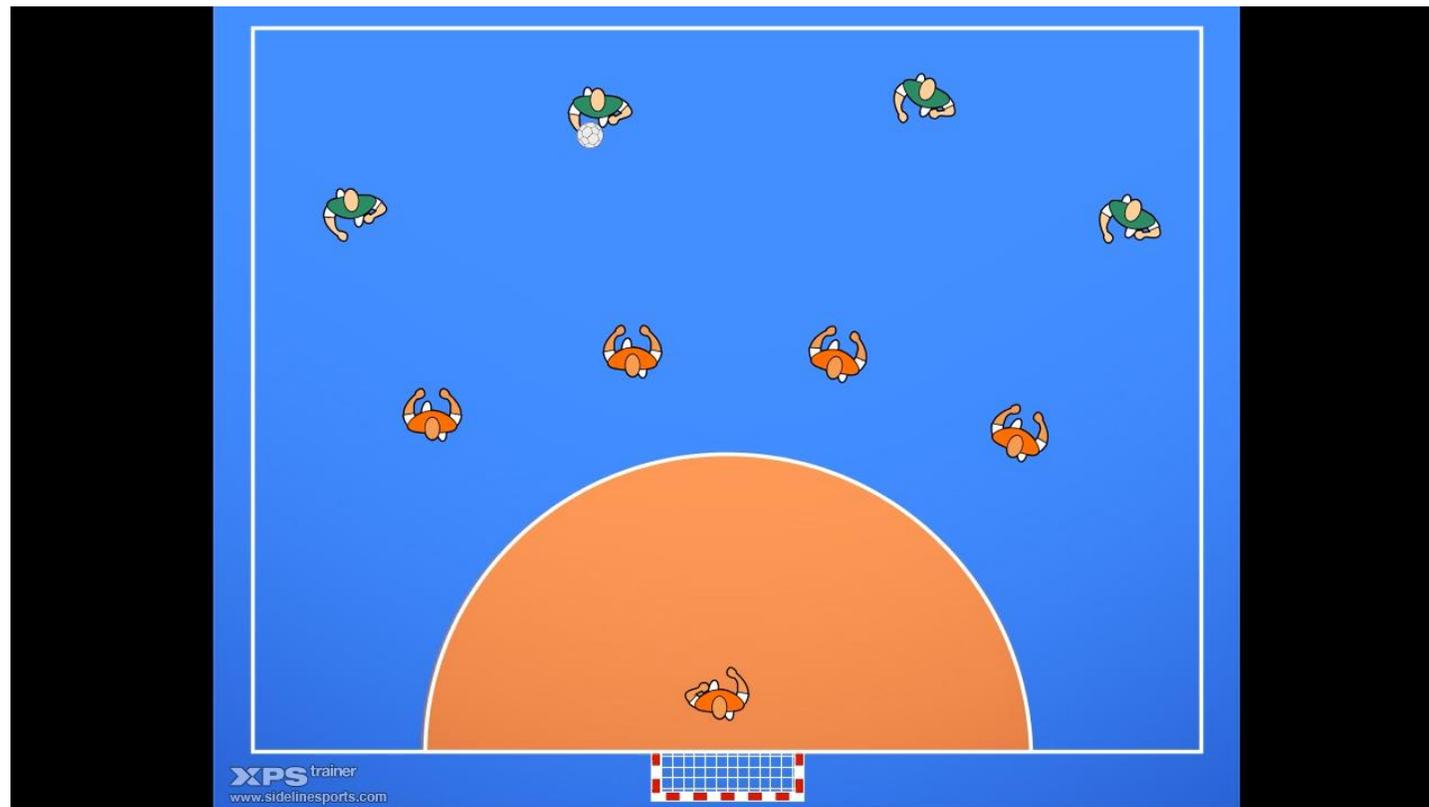
- Com a evolução dos alunos, necessidade de aumentar a complexidade, introduzimos mais um jogador
- Exploração do jogo interior (c/ possibilidade de passagens pontuais pela posição de Pivot)
- É necessário que o campo seja mais largo



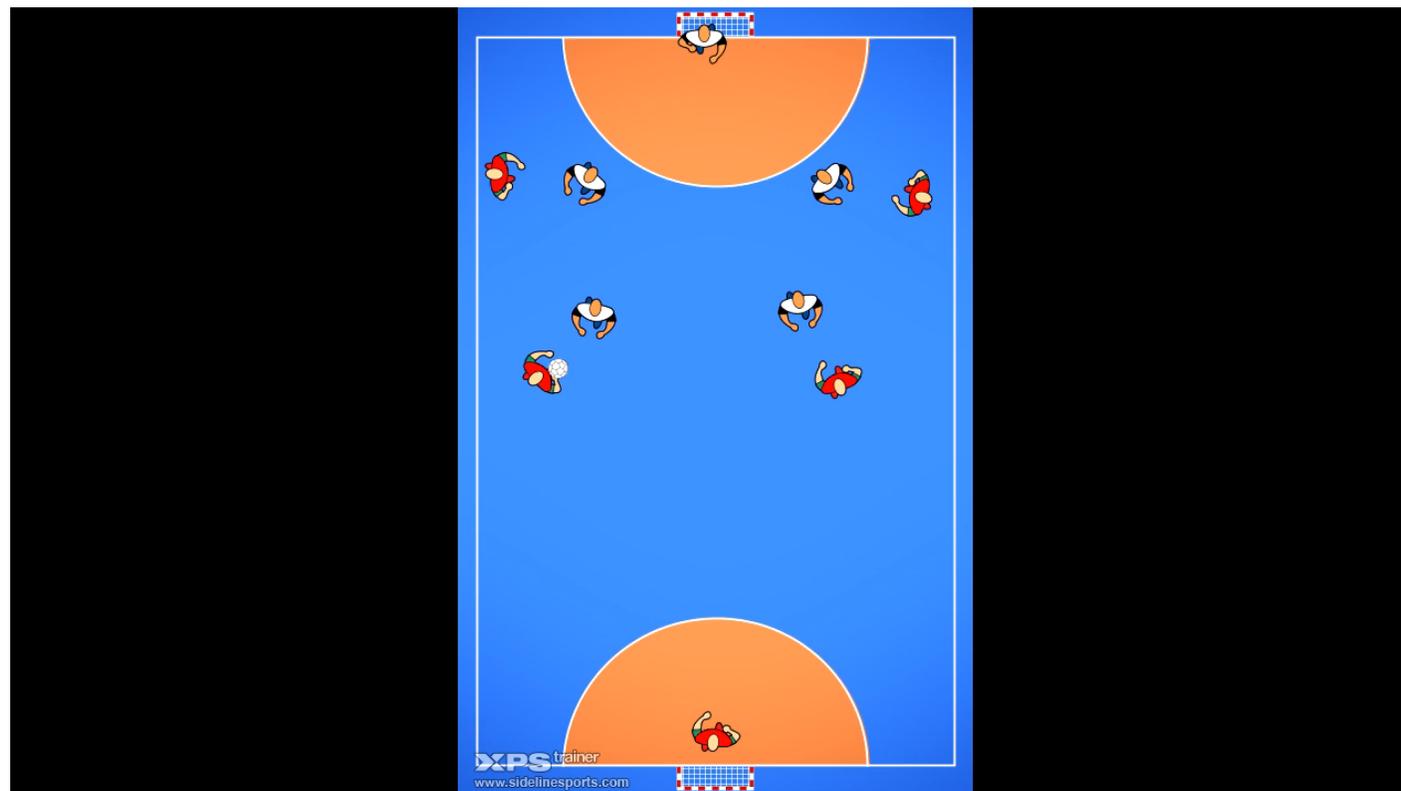
ANDEBOL DE 5 o campo



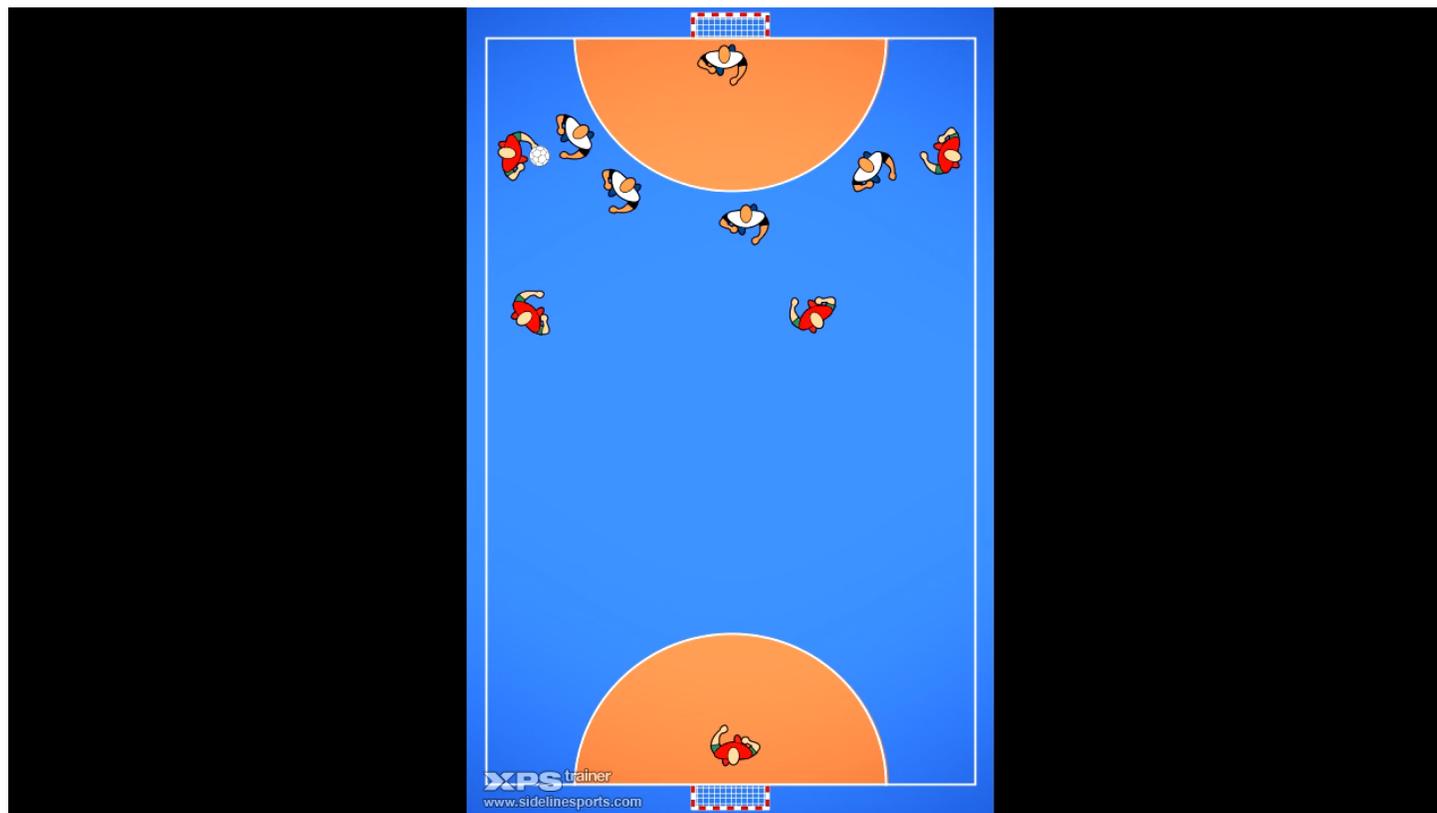
Defesa individual – nominal ou zonal?



Defesa aberta 2:2



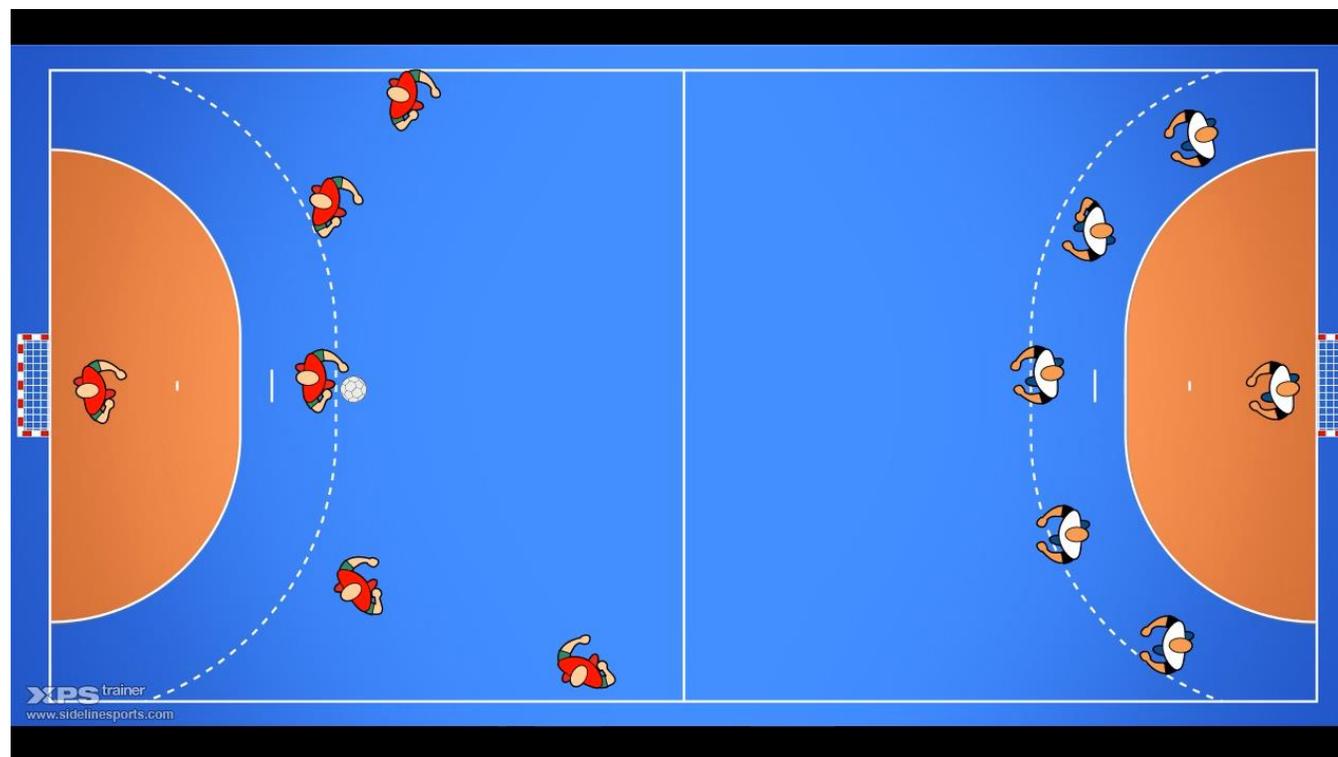
Defesa fechada 4:0



Progressão do jogo

6 x 6

- Fase intermédia antes do 7x7, grandes espaços, facilita aprendizagem
- 5 ao redor como ponto de partida com entradas a Pivot



Jogo 6x6



ANDEBOL 6X6

Em função do grau de desenvolvimento dos atletas propõem-se 3 alternativas de sistemas defensivos:

HxH a partir dos 12 metros defensivos

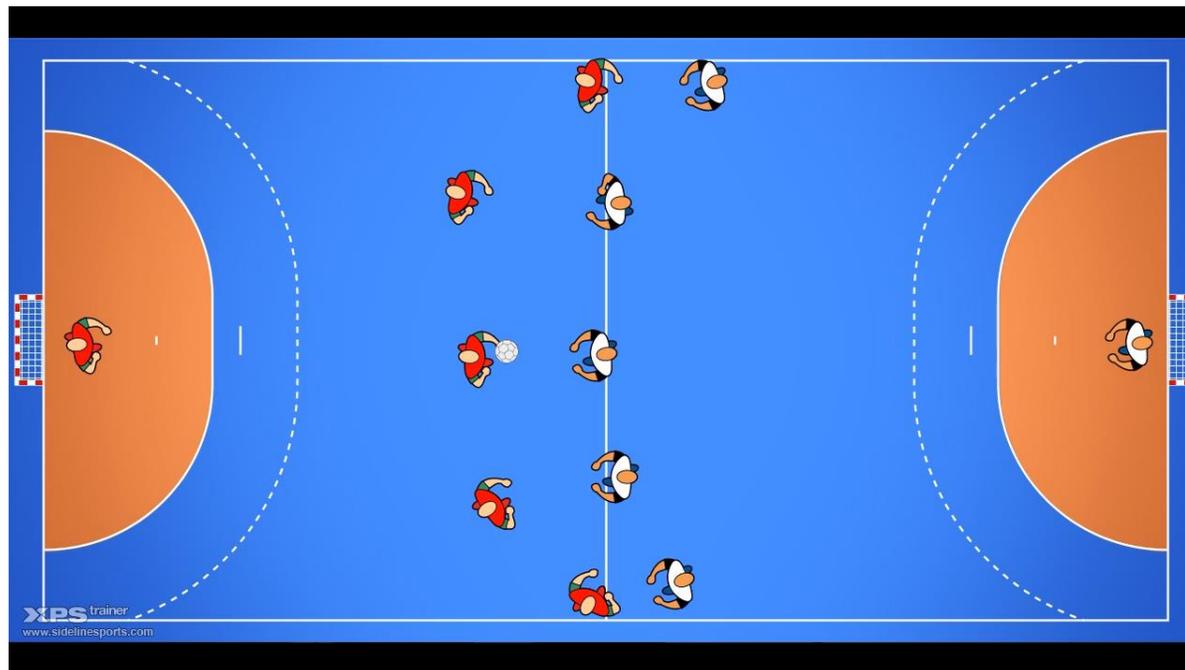
5:0 com defesa profunda até aos 12 metros (esta não pode ser recuada)

5:0 com defesa fechada até aos 10 metros (esta não pode ser recuada)



Ataque sem Pivot, como ponto de partida, explorando o jogo com 5 atacantes ao redor.

Jogo aberto com alternâncias entre 5 atacantes ao redor e um jogo em transformação, com entradas a Pivot.



A defesa em dispositivo 5:0 aplica-se, pois retirando um jogador da linha de defensores e o pivot, oferece mais possibilidades ao ataque de melhor aplicar conteúdos técnico-táticos ofensivos como o passe, a finta ou a simples fixação.

ANDEBOL 6X6

Defesa: com o ataque sem jogador pivot, provavelmente observamos mais trocas de marcação do que deslizamentos já que, ainda que em espaço amplo, as zonas a defender ficam distribuídas equilibradamente.

Ataque: cinco atacantes ao redor

Alternativas:

- a) um 1ª linha a transformar o sistema;
- b) um extremo a circular para jogar como pivot;
- c) pivot fixo com dois laterais;

são diferentes formas de atacar no sentido de se obter variabilidade ao nível dos comportamentos defensivos.

ANDEBOL 6X6

Ensinar a base do jogo ao nível das relações a estabelecer para resolver problemas colocados pelo ataque (muitas relações a 2)



ANDEBOL 6X6

Os defensores, para além dos comportamentos básicos defensivos, devem mais cedo começar a perceber o que fazer de acordo com a circunstância de estar alinhado ou escalonado com companheiros contíguos.

Defensor tomar iniciativas de dissuasão até porque será obrigatória a utilização de sistemas mais ativos do que reativos na sua essência.

U11 Experts

(5:5 + TW, 2/3-Halle)

Exemplos a evitar



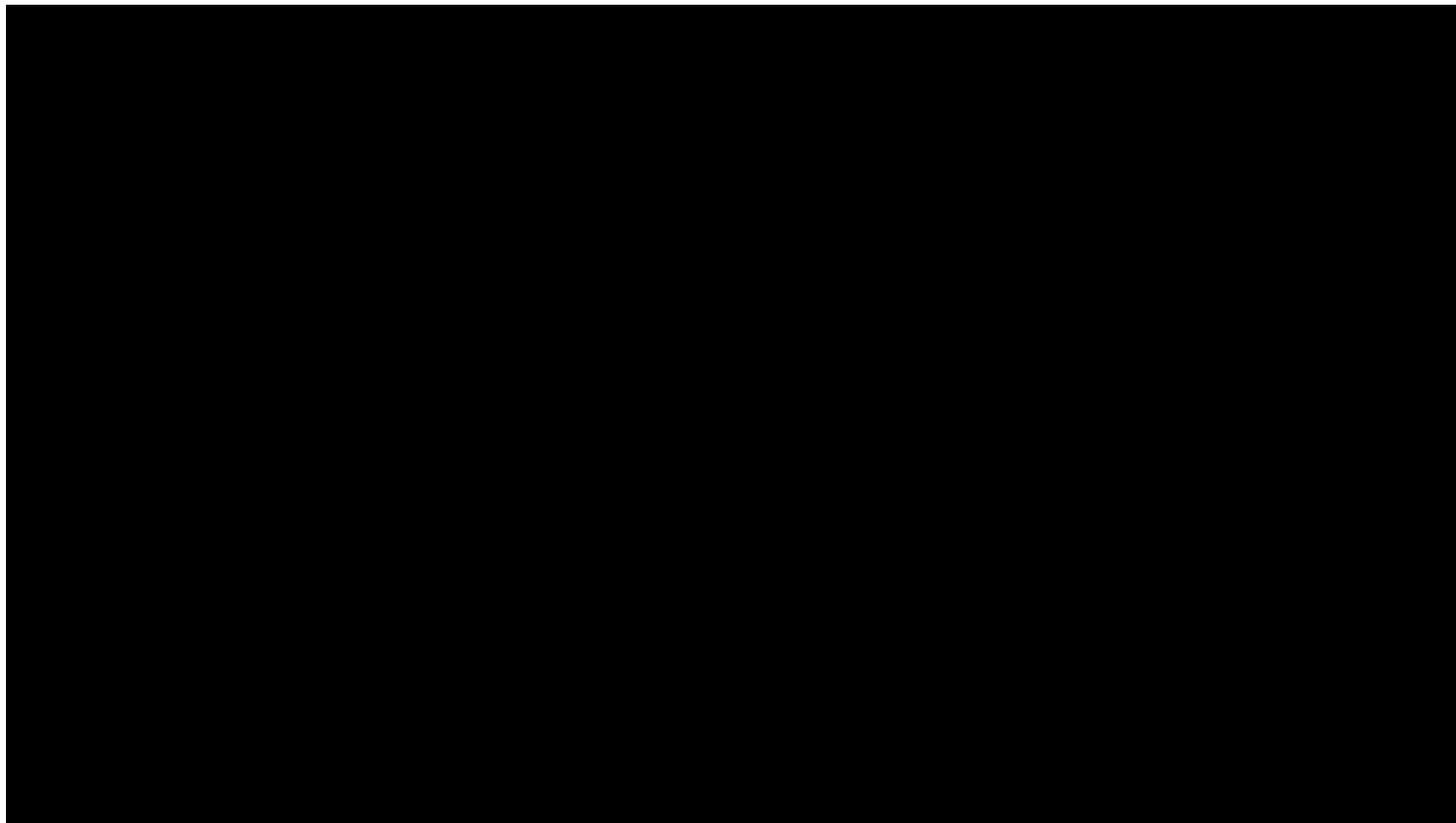


Mas só justifica ao nível do Desporto Escolar

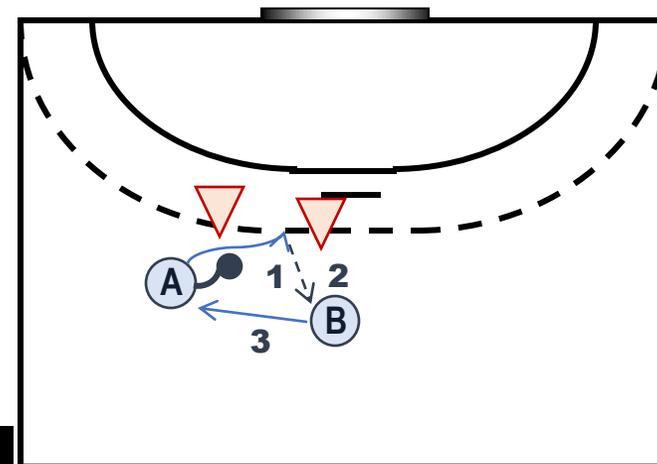
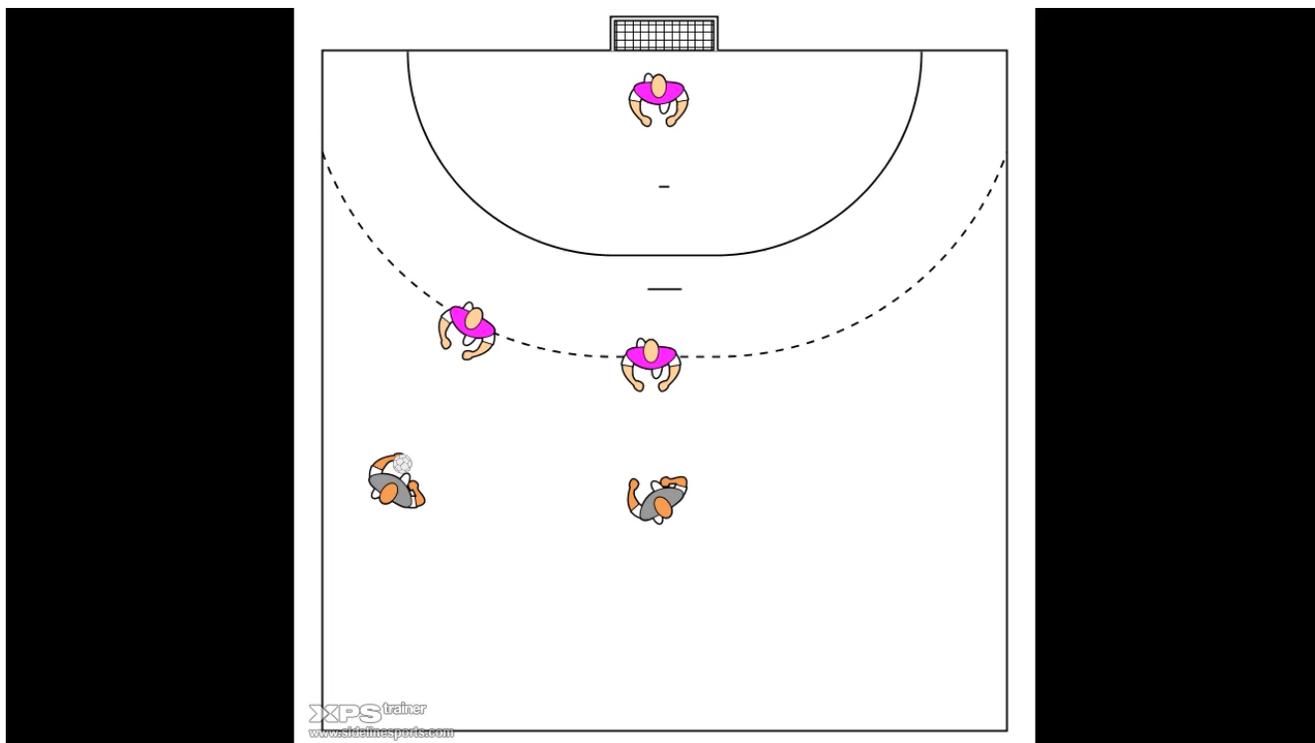
E agora ?

Consolidamos alguns dos conceitos anteriores, mas aprendemos coisas novas

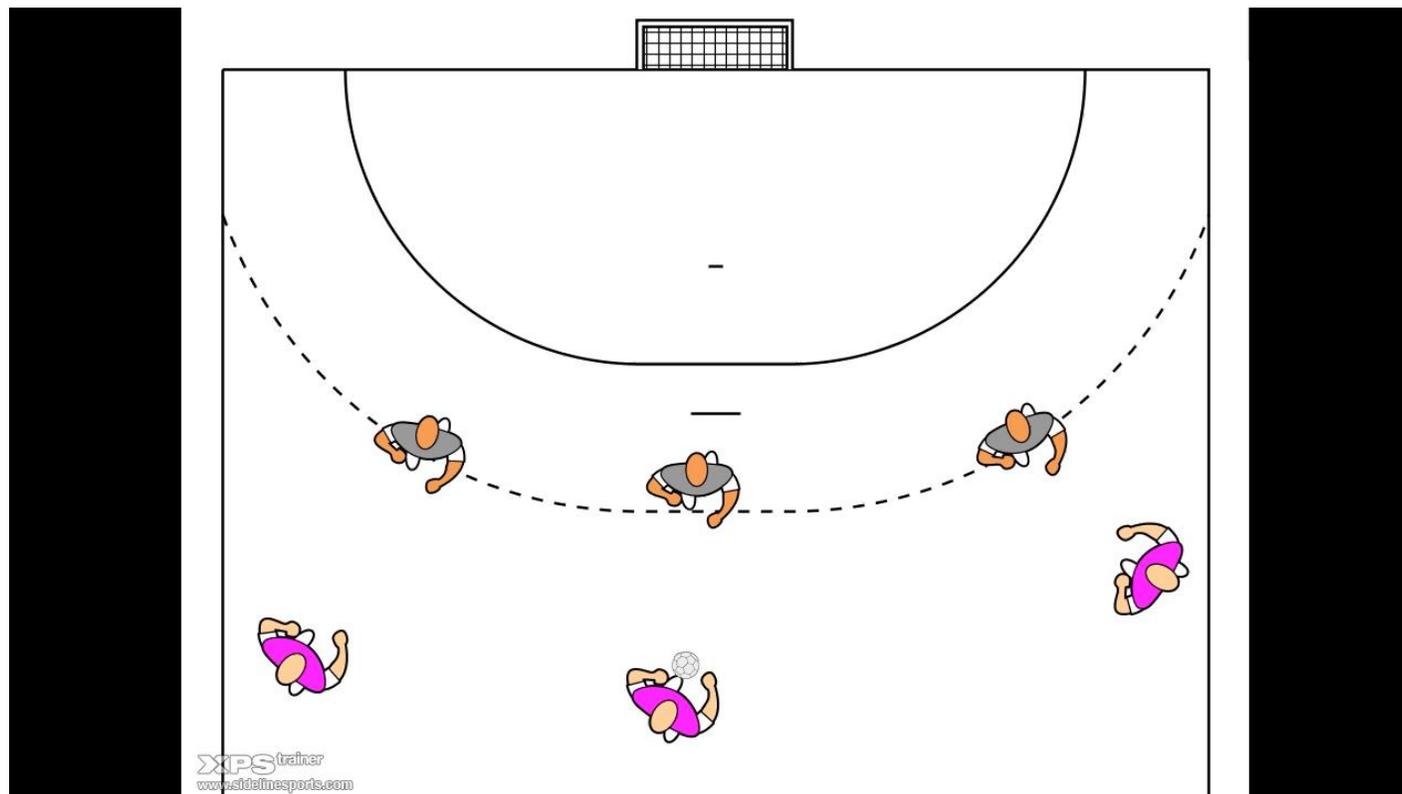
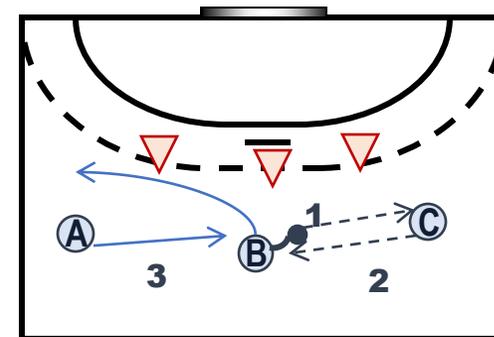
PASSA e VAI



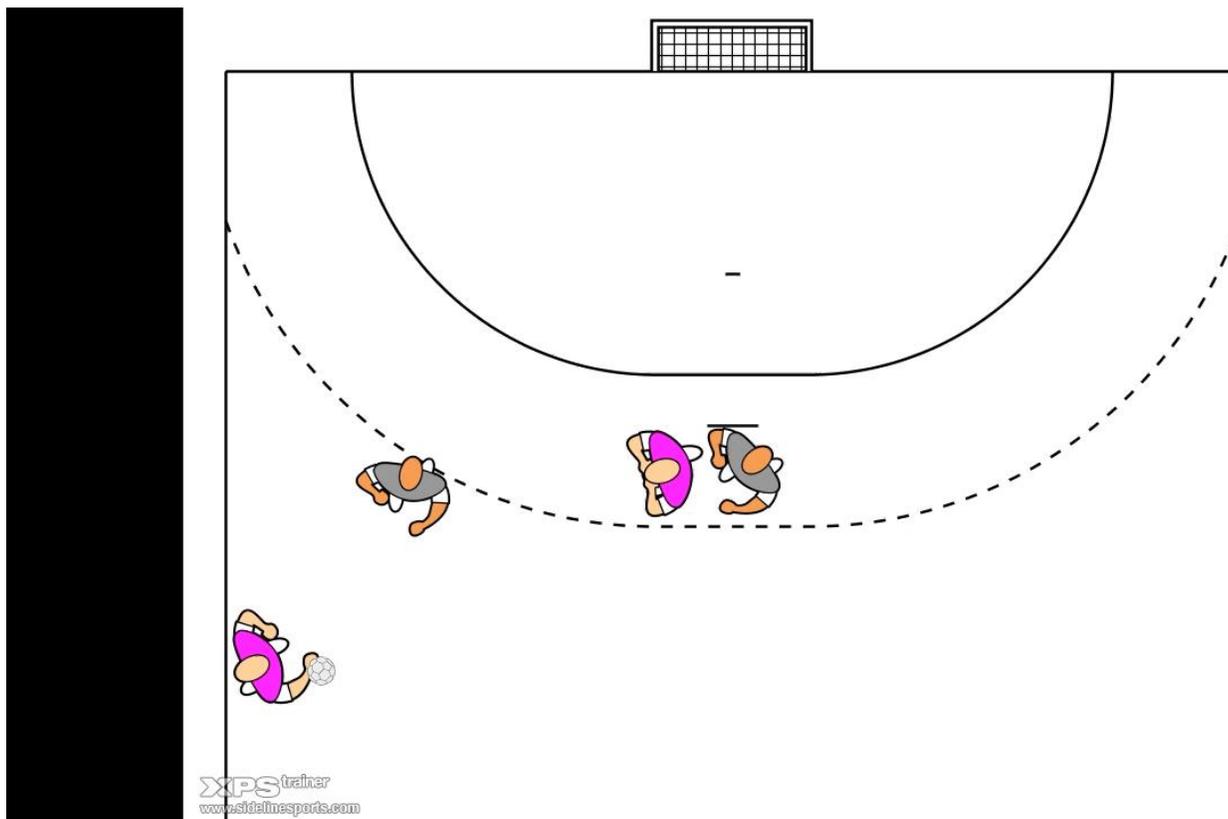
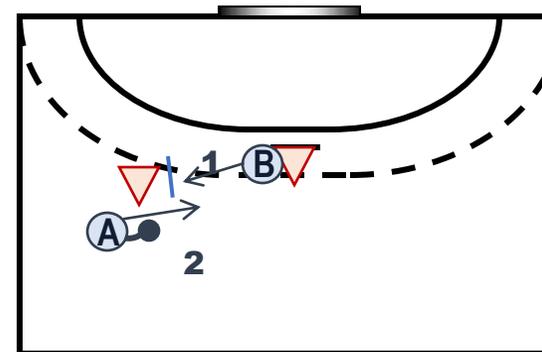
CRUZAMENTO



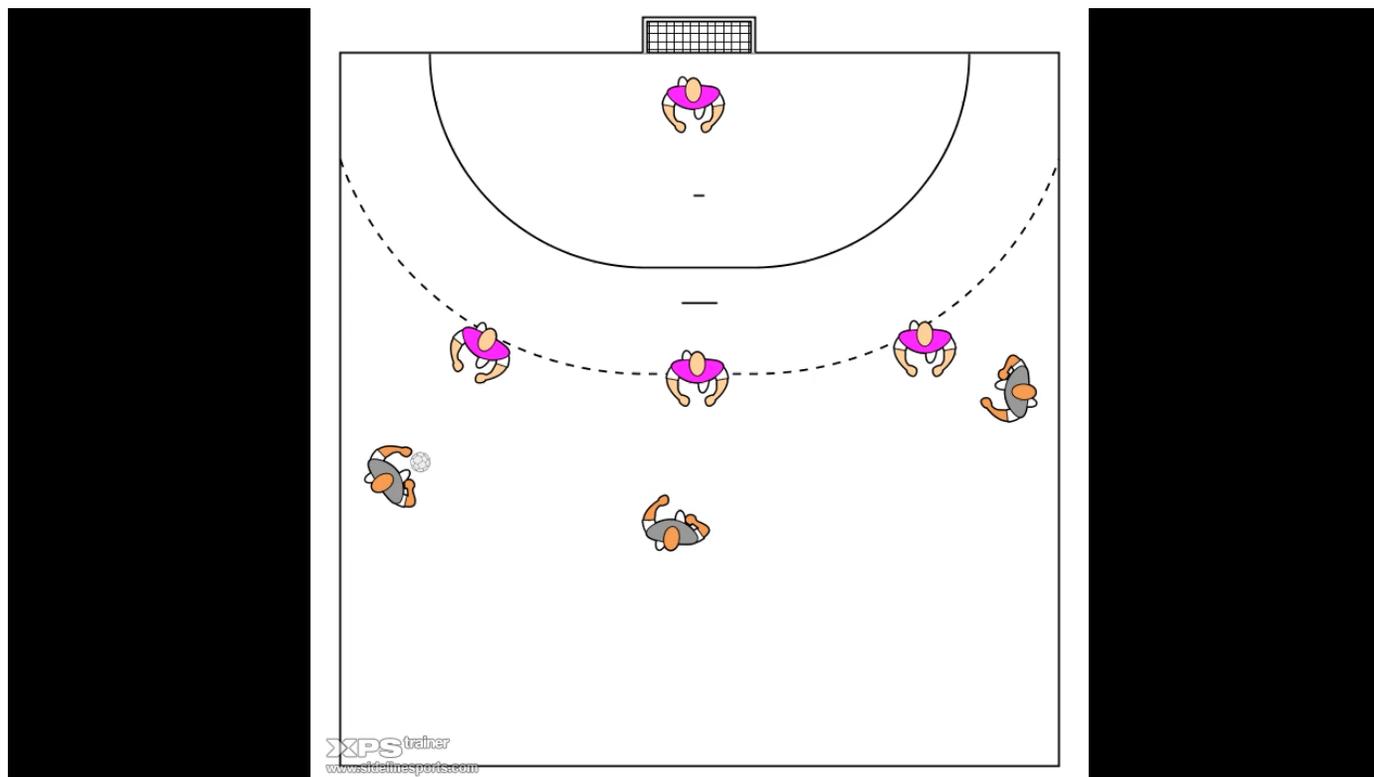
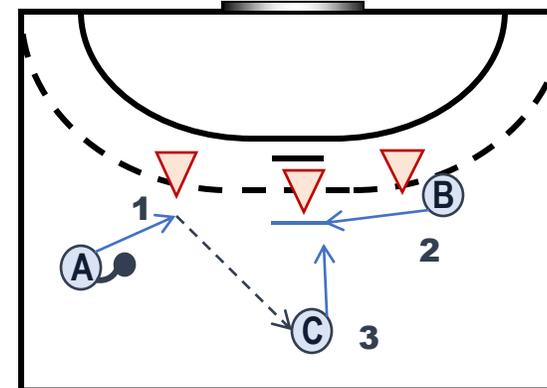
TROCAS DE POSIÇÃO Permutas



BLOQUEIO

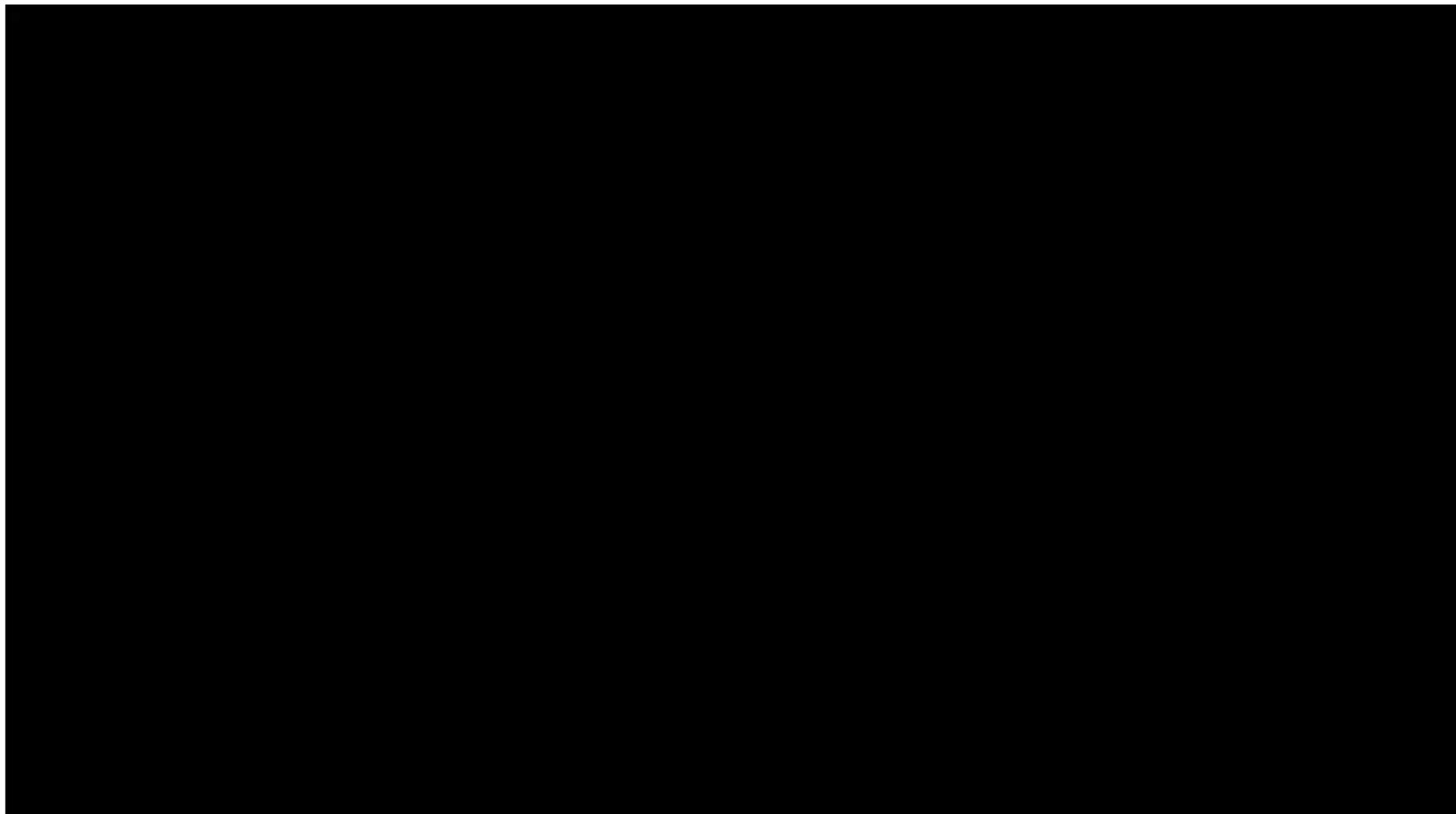


ECRÃ



XPS trainer
www.sidelinesports.com



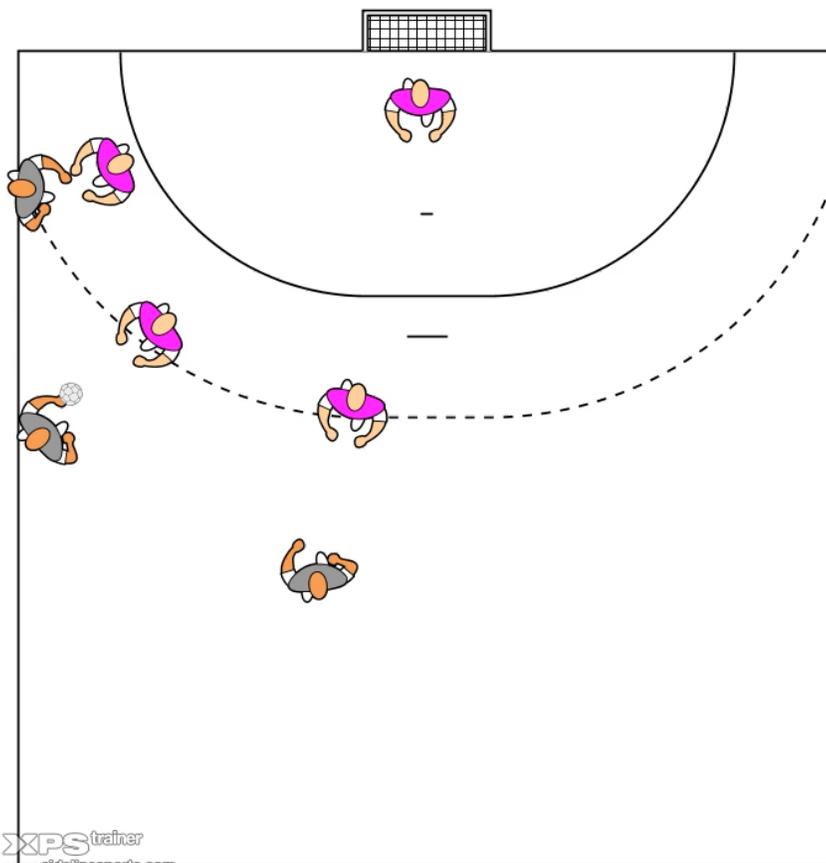


ANDEBOL

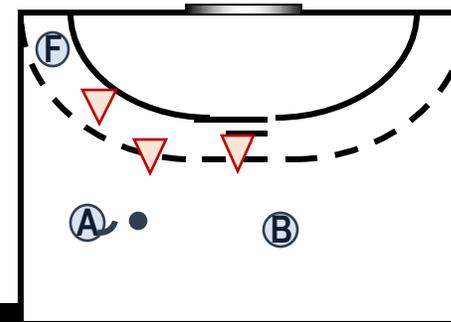


Meios táticos grupo Defensivos

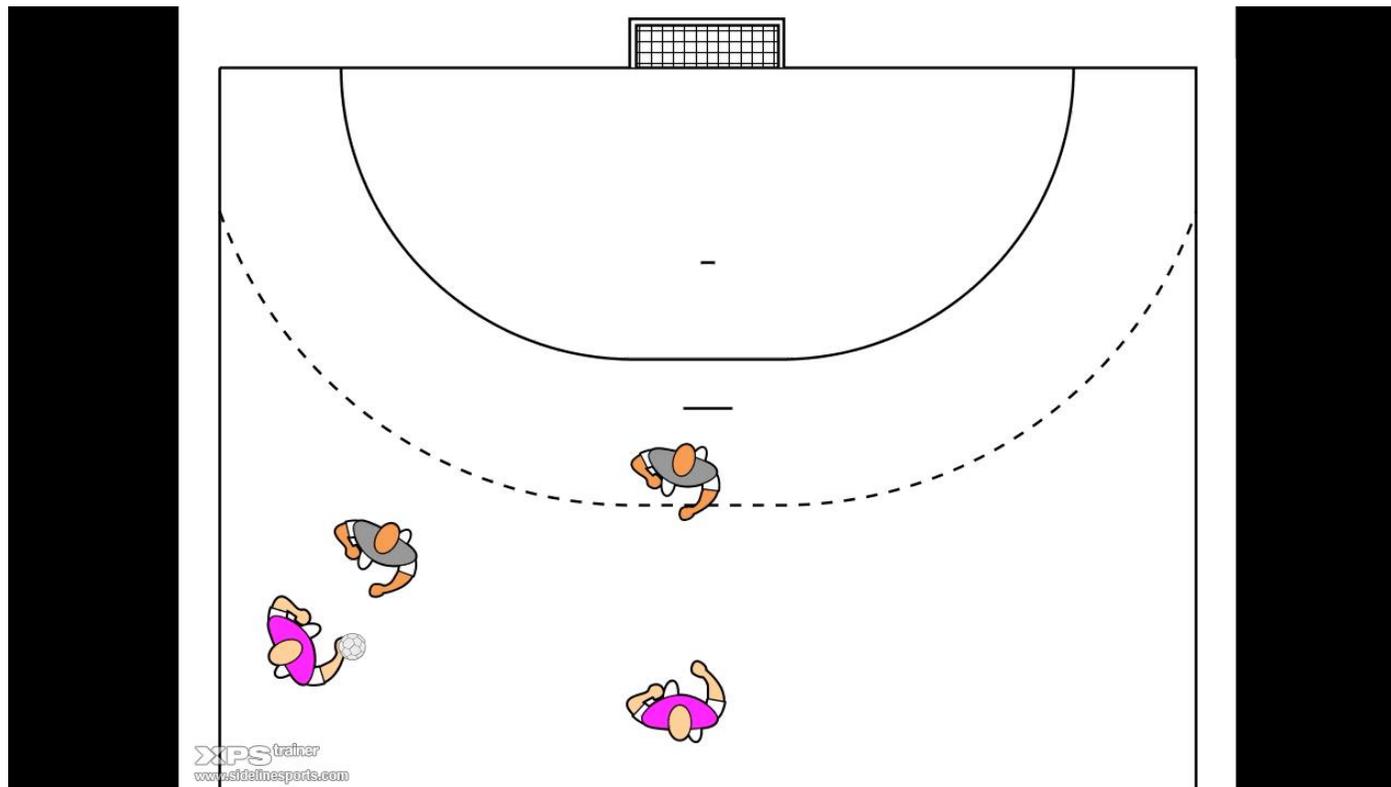
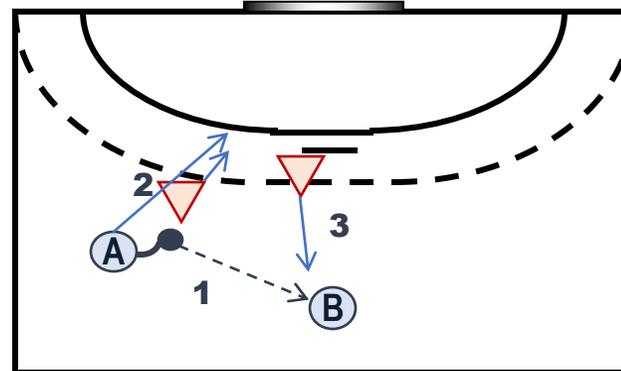
CONTROLO DO ADVERSÁRIO



XPS trainer
www.sidelinesports.com



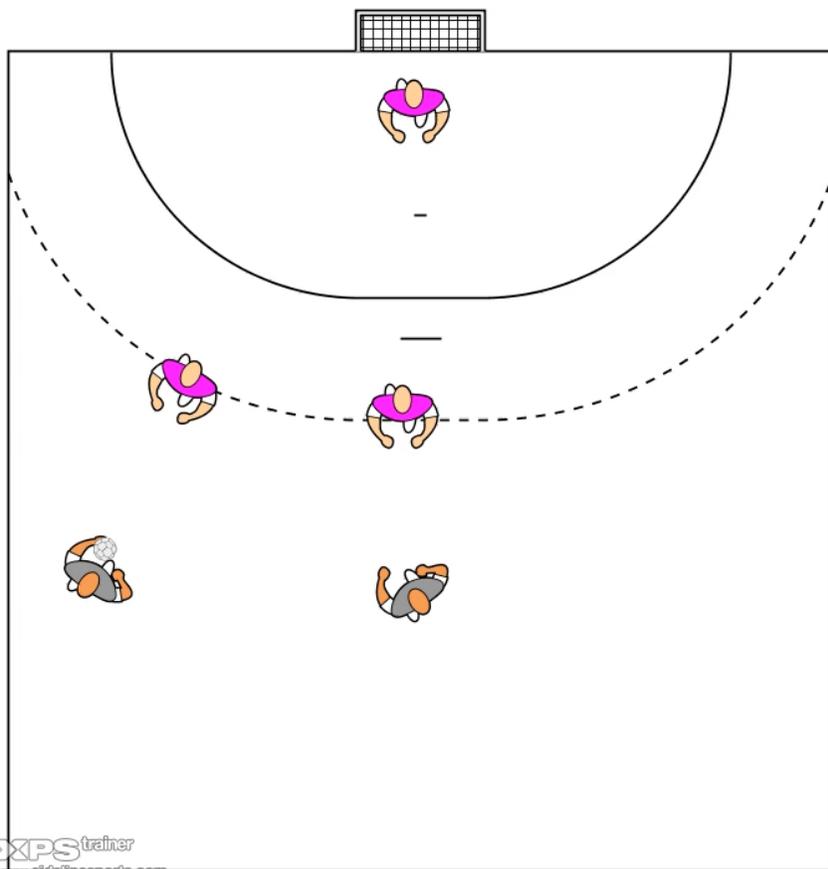
DESLIZAMENTO



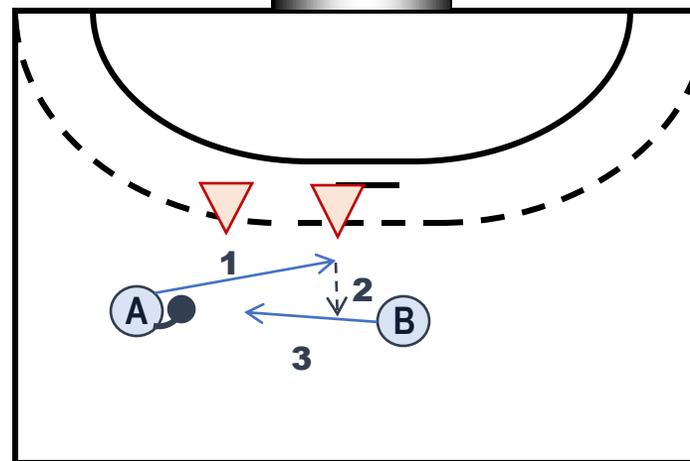
XPS trainer
www.sidelinesports.com



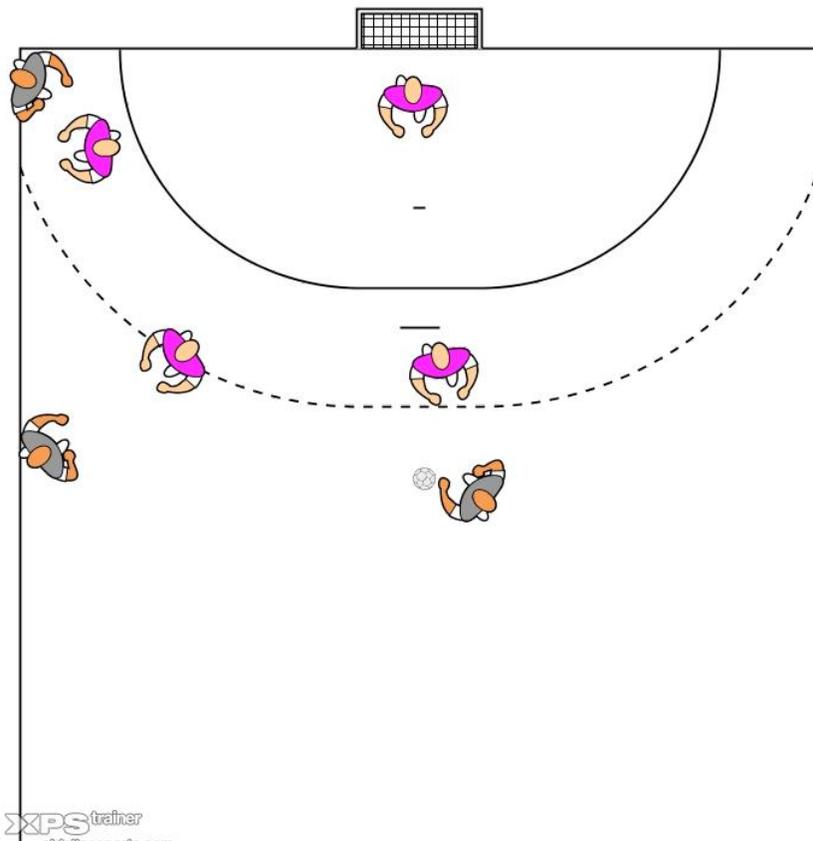
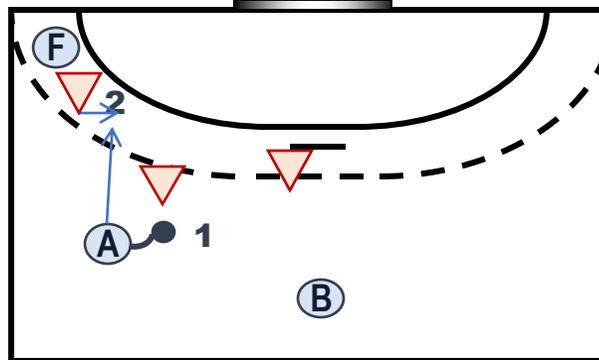
TROCAS DE MARCAÇÃO



XPS trainer
www.sidelinesports.com



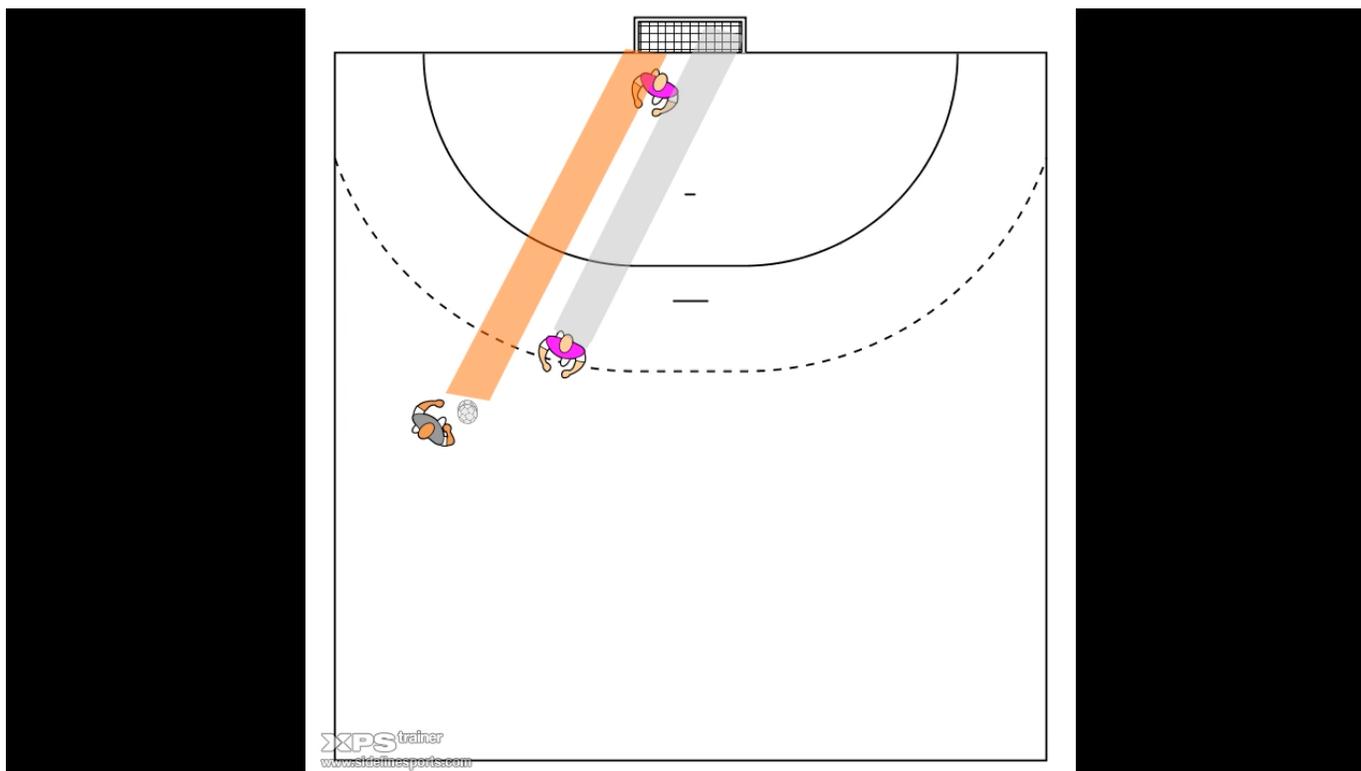
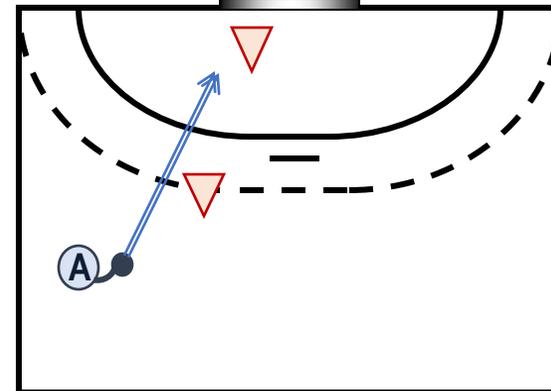
AJUDAS

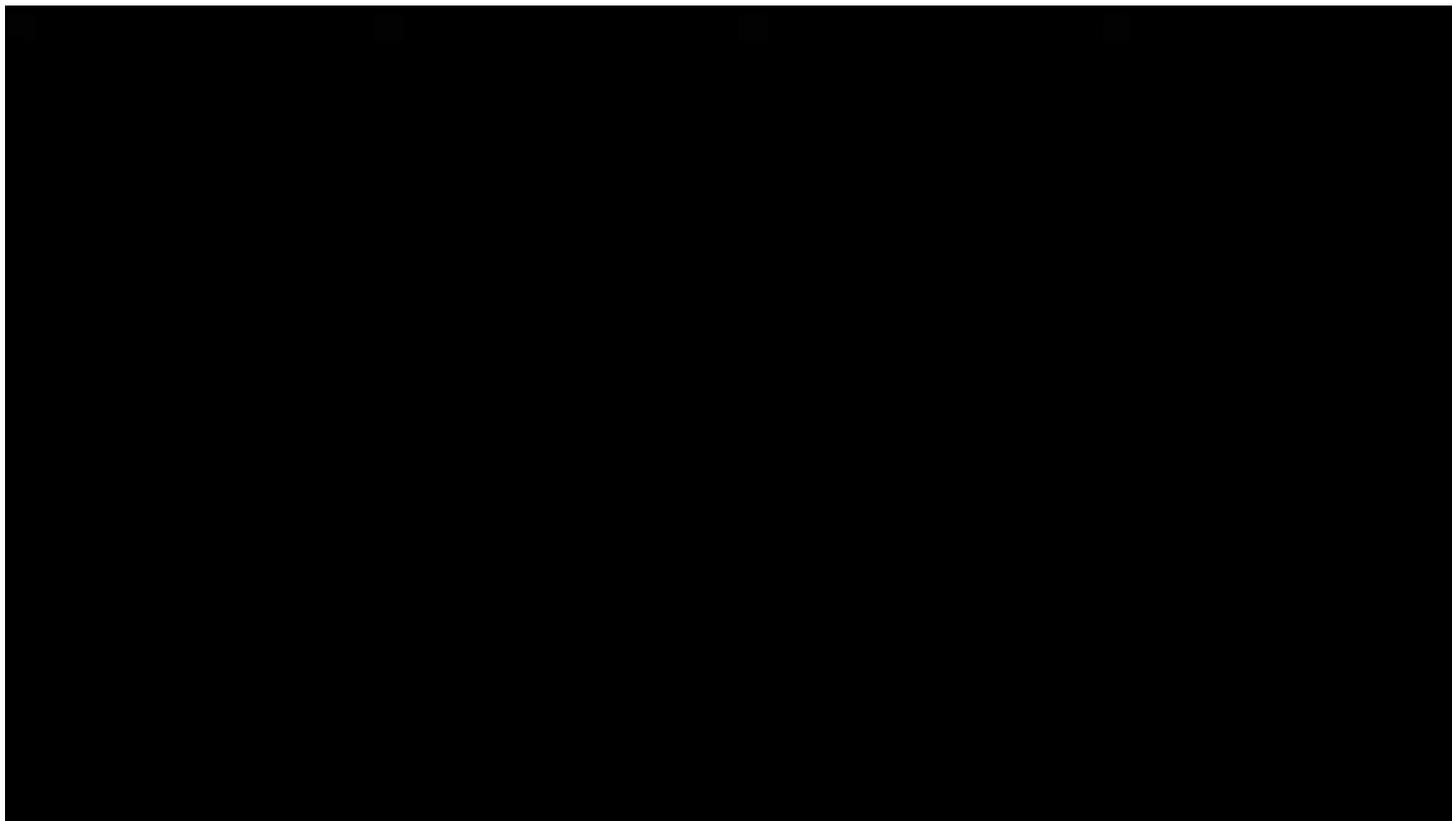


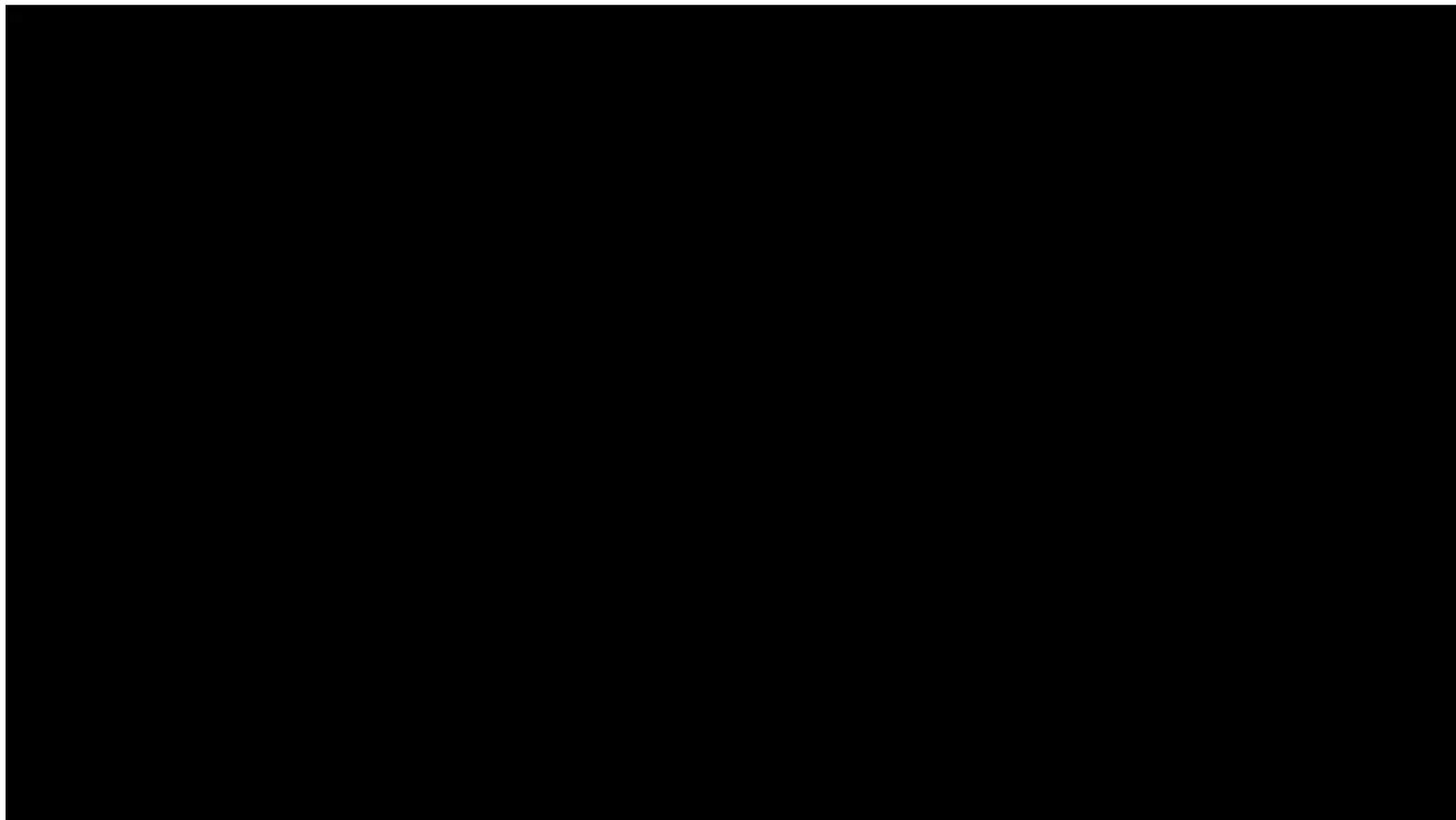
XPS trainer
www.sidelinesports.com



RELAÇÃO COM GUARDA-REDES







ANDEBOL



TRANSIÇÕES

Queremos o jogo mais rápido

TRANSIÇÃO OFENSIVA

Contra-ataque direto

Contra-ataque apoiado

Ataque rápido

Reposição após golo



TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Os principais objectivos:

Impedir o contra-ataque do adversário

Rápida organização defensiva

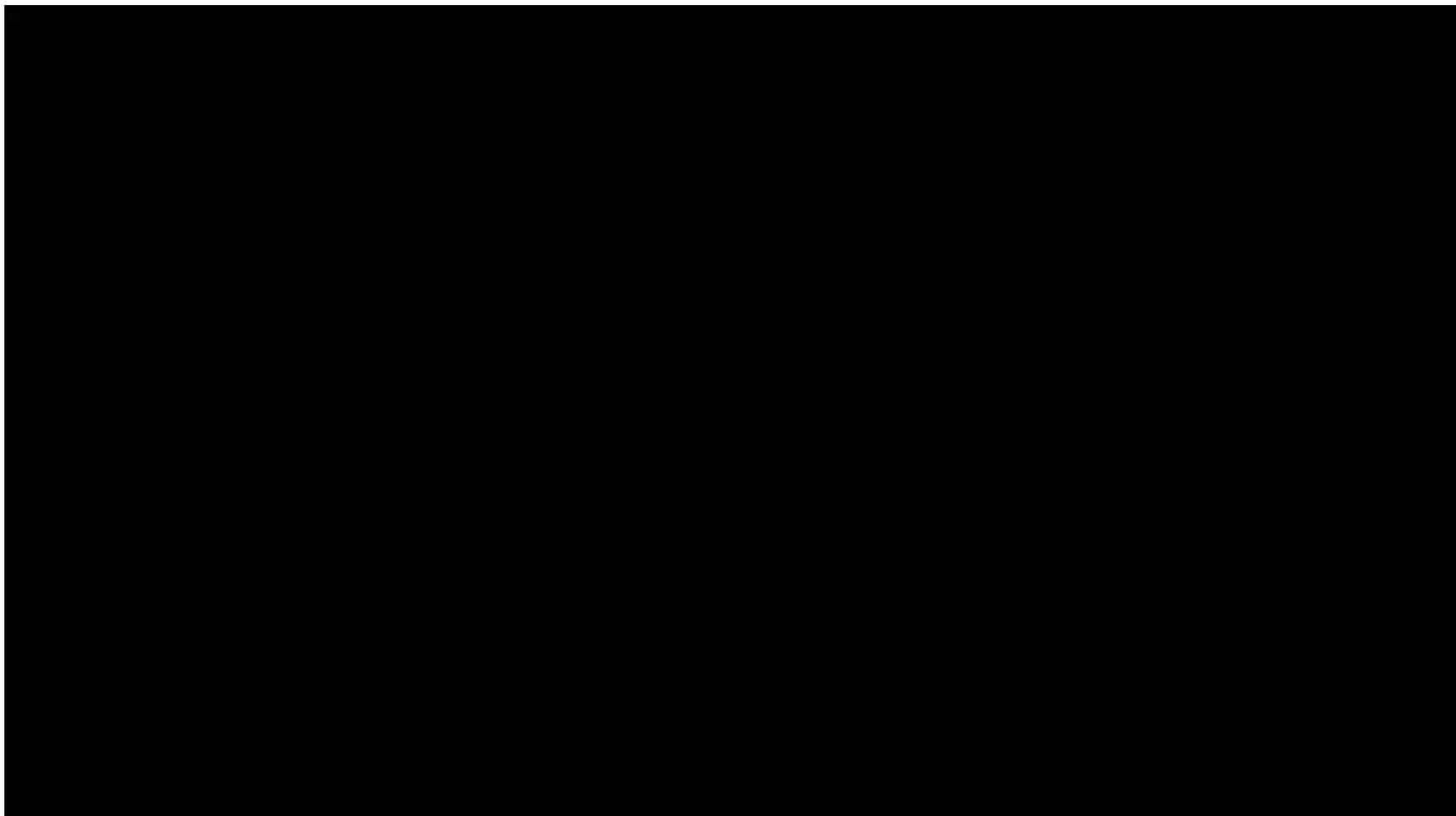


Condicionar trajetórias;

Provocar falta táctica;

Importância do guarda-redes nesta fase do jogo.

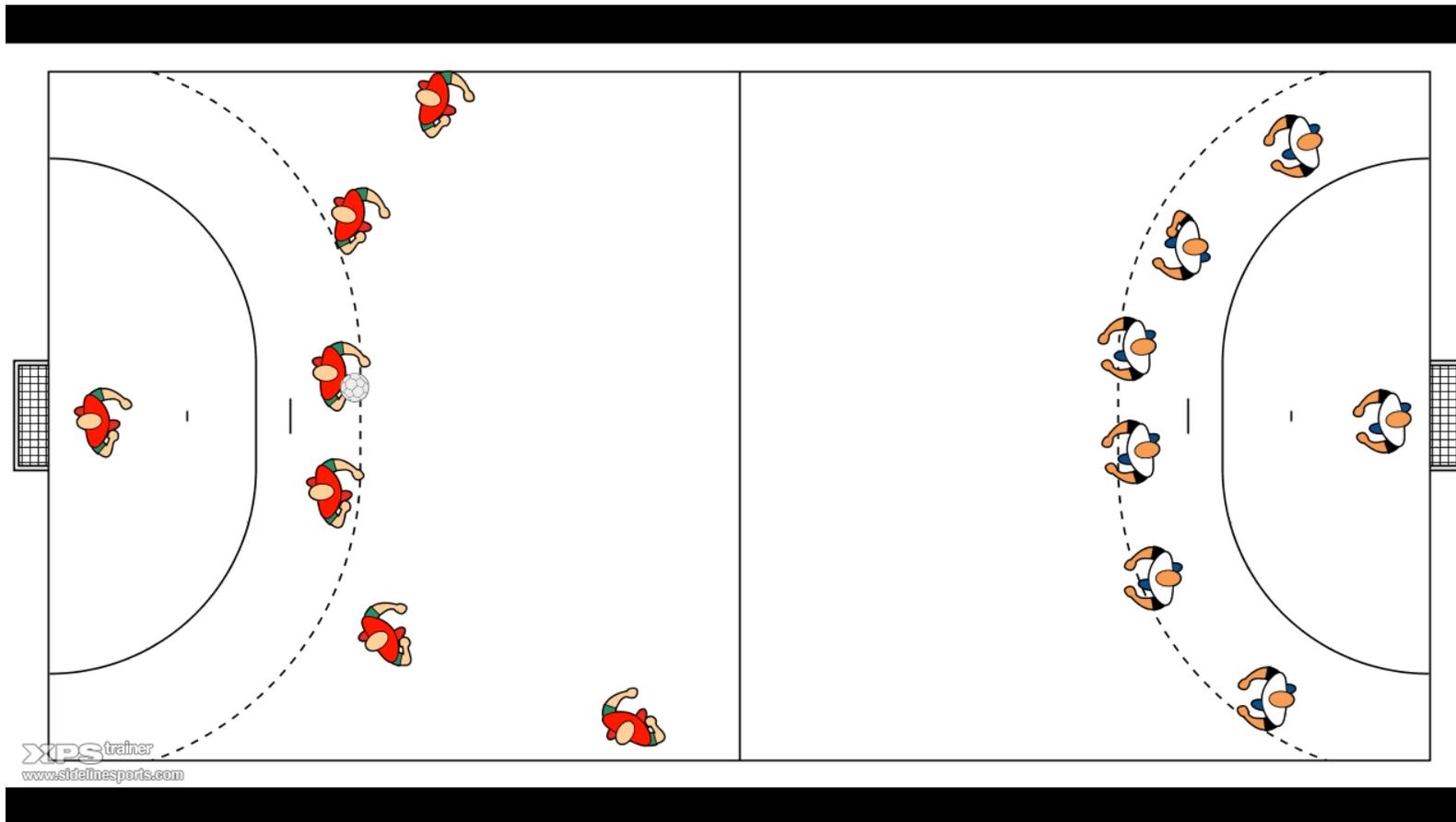
Contra Ataque



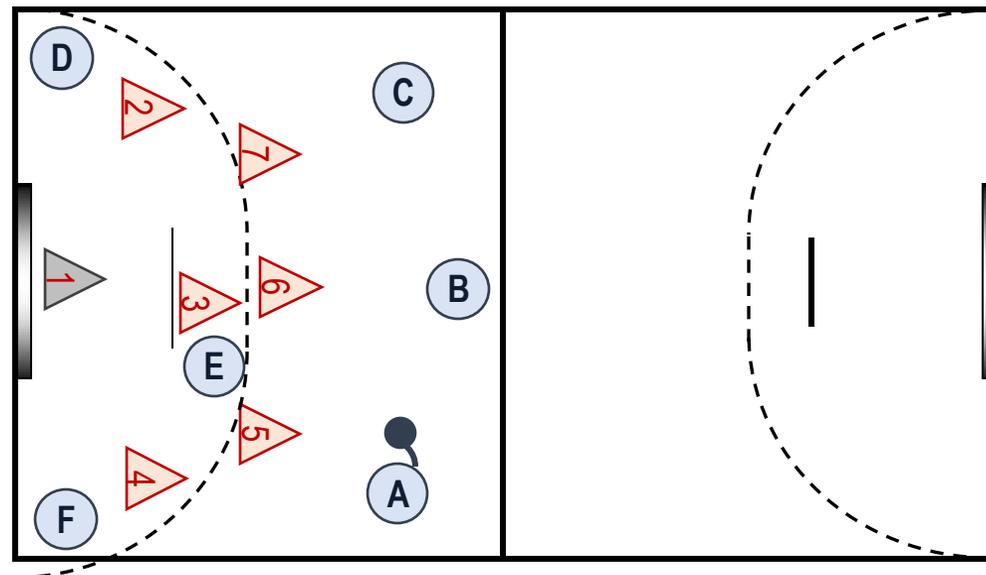
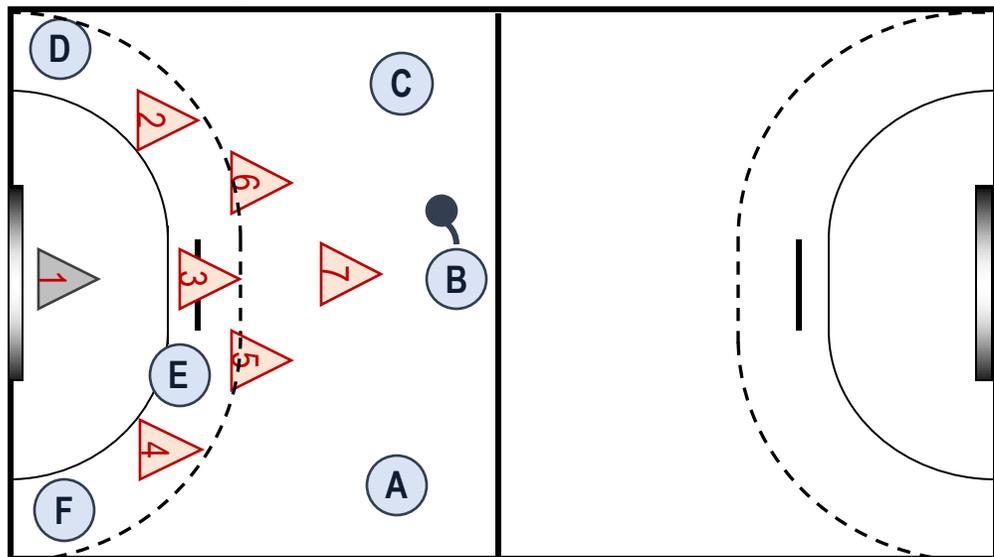
SISTEMAS DEFENSIVOS



Sistemas Defensivos



SISTEMAS DEFENSIVOS ABERTOS

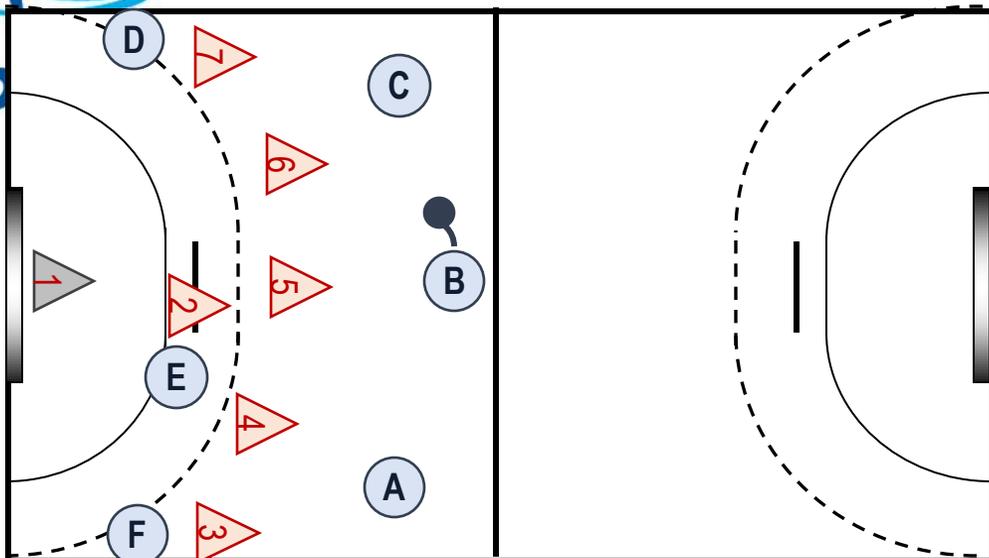


Defesa 3:2:1

Defesa 3:3

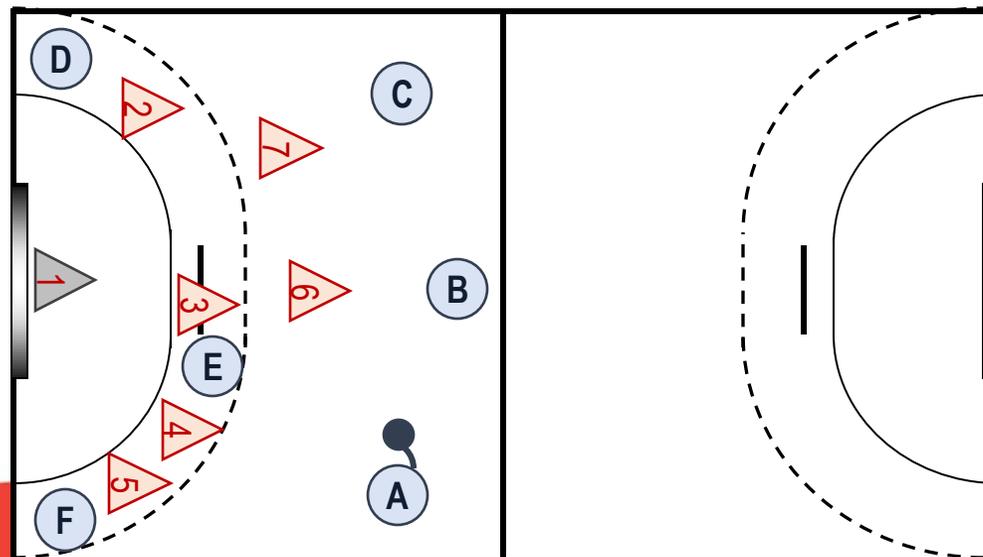


SISTEMAS DEFENSIVOS ABERTOS



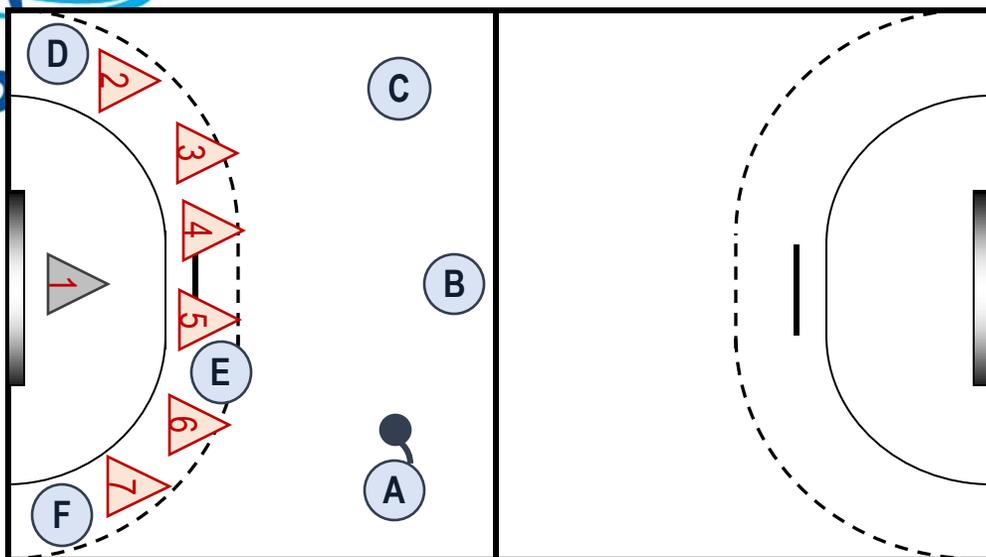
Defesa 1:5

Defesa 4:2



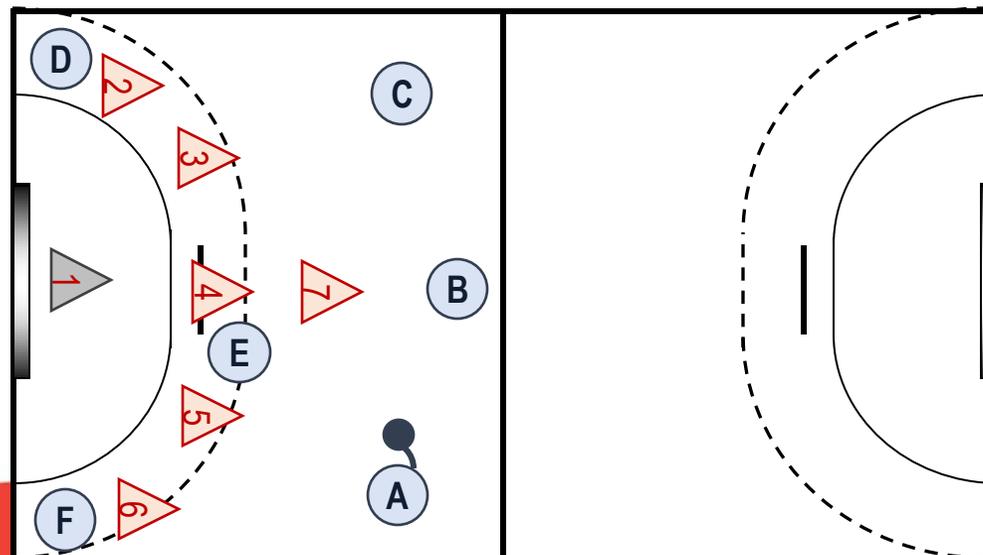


SISTEMAS DEFENSIVOS FECHADOS



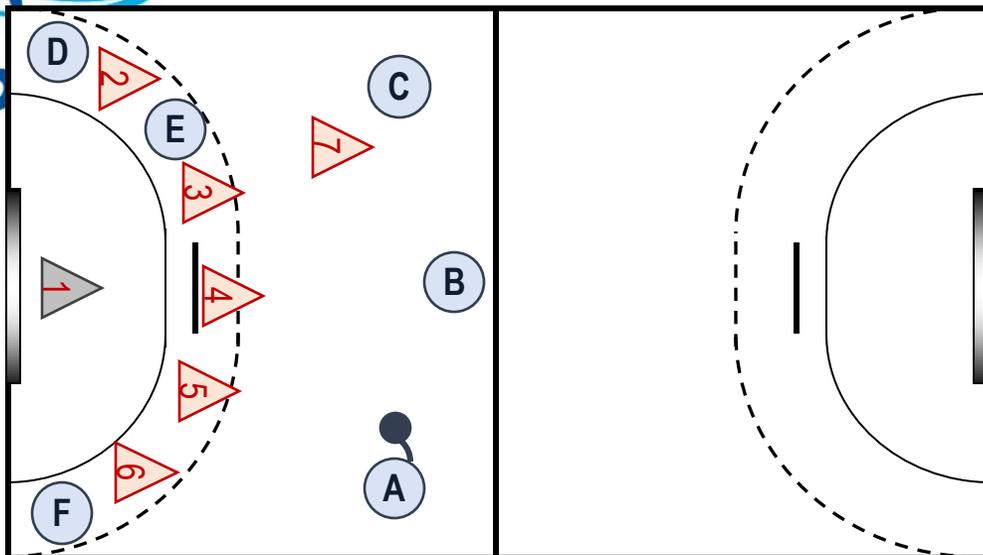
Defesa 6:0

Defesa 5:1



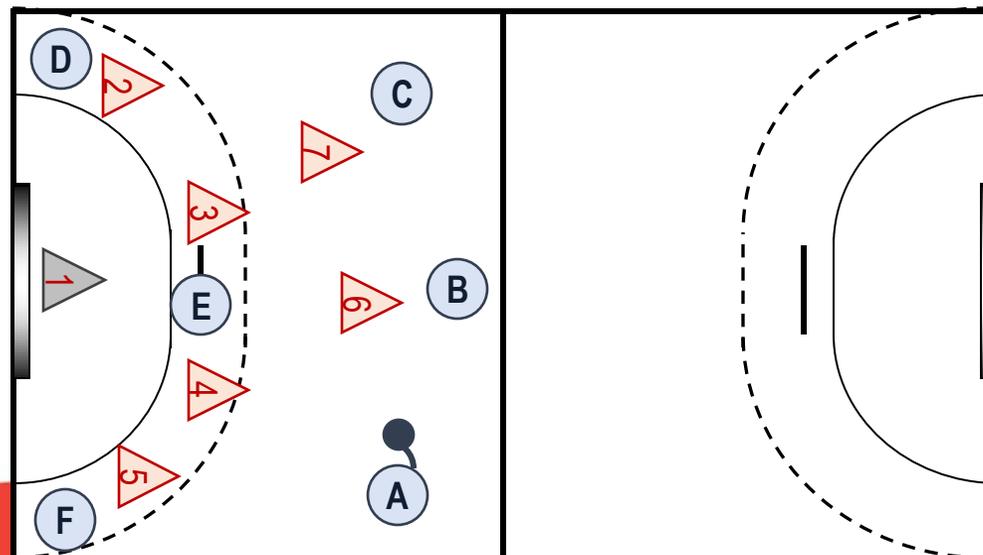


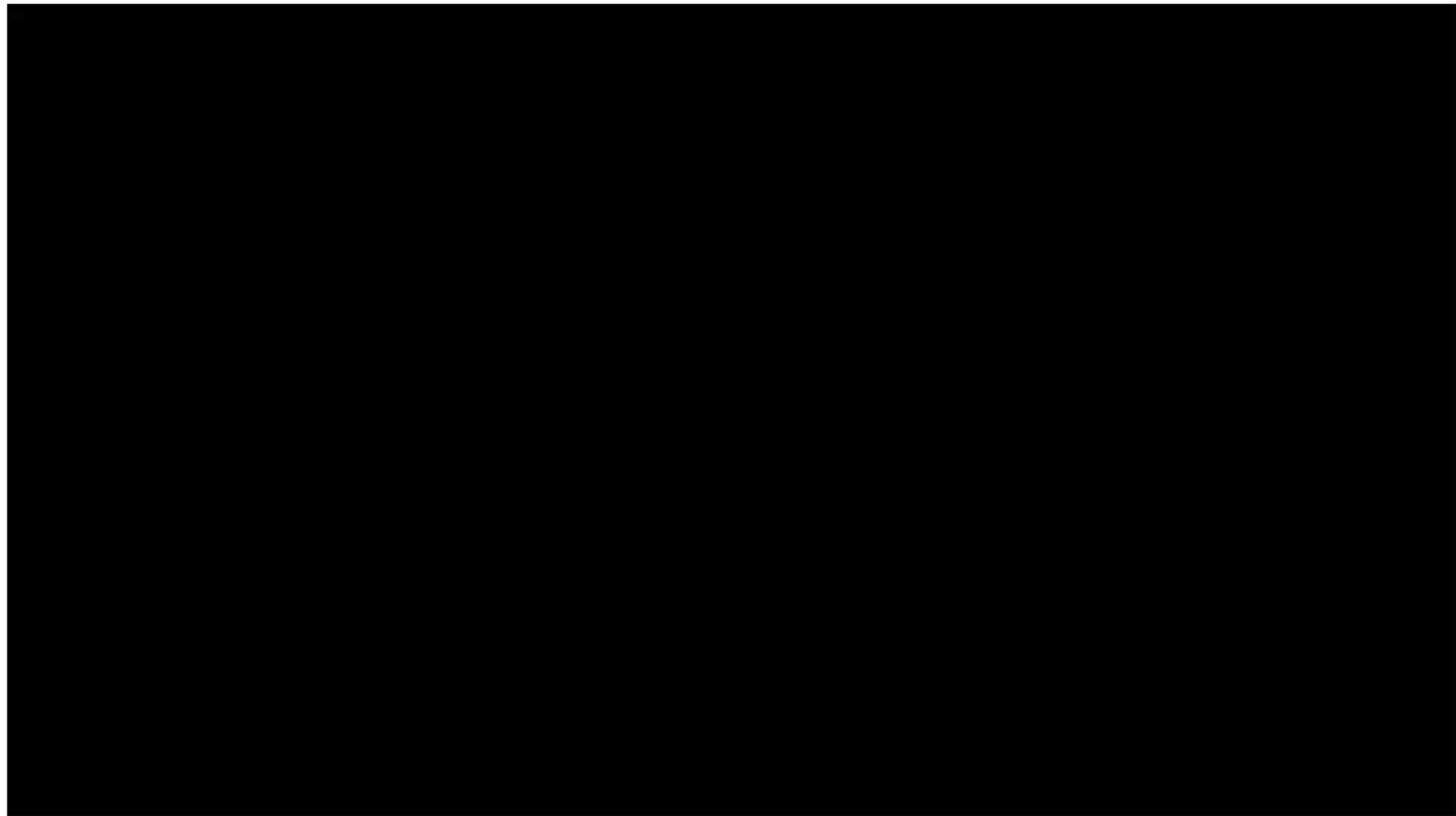
SISTEMAS DEFENSIVOS MISTOS



Defesa 5+1

Defesa 4+2

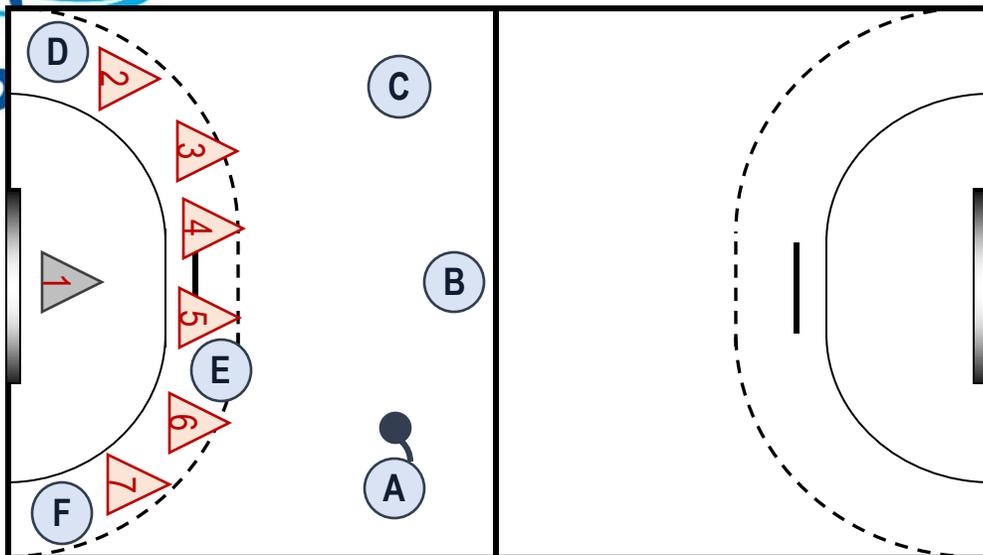




ANDEBOL

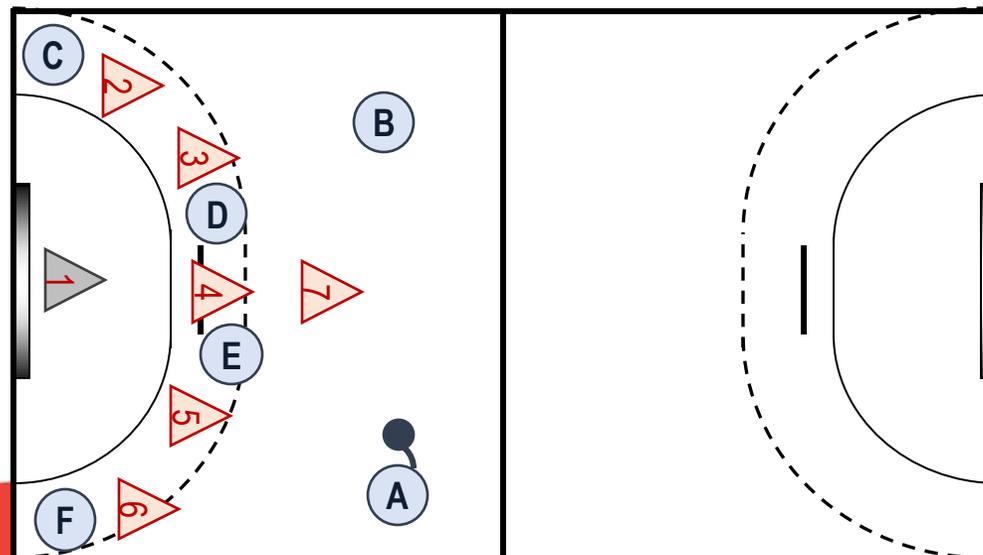


SISTEMAS OFENSIVOS

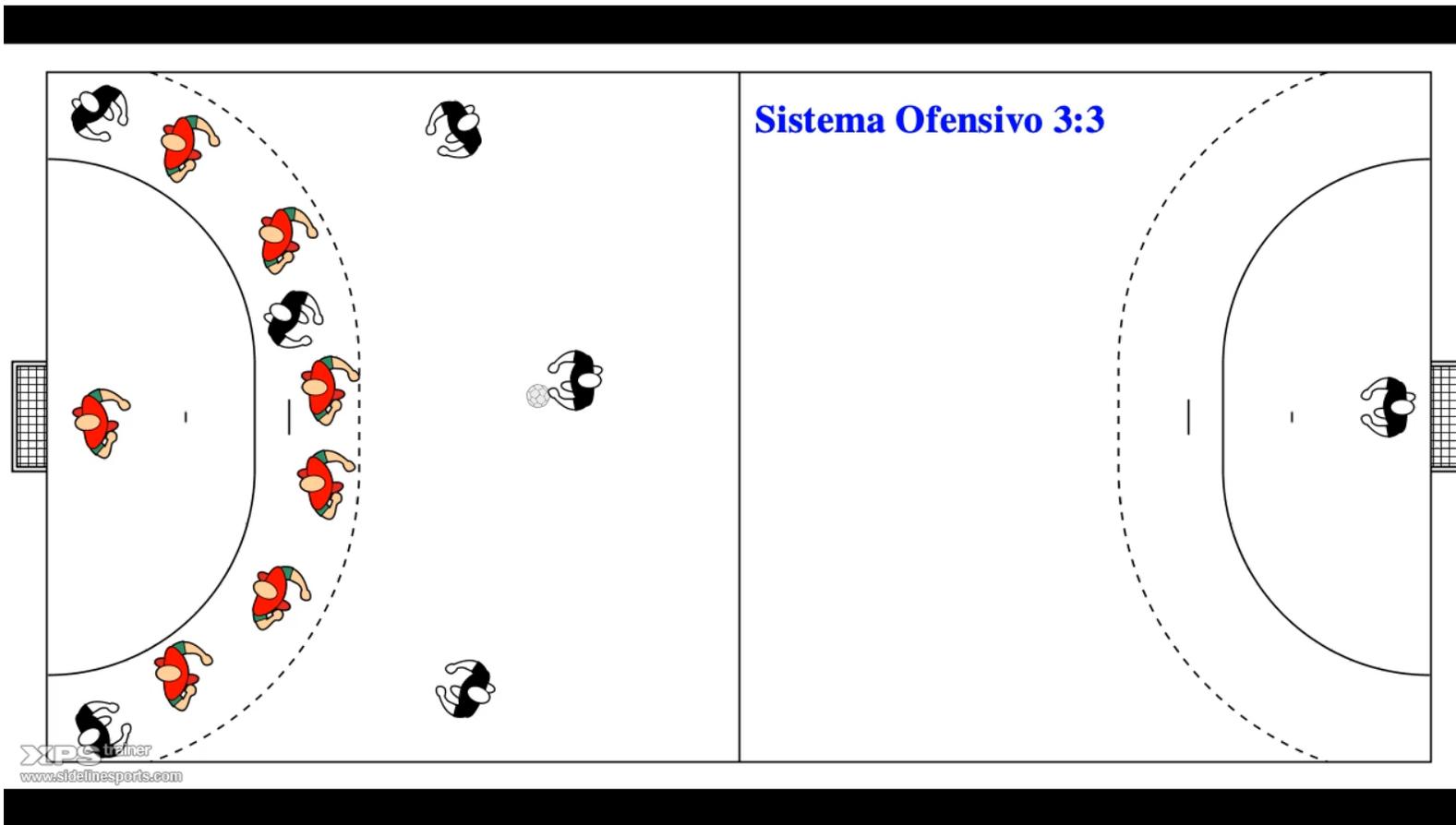


Ataque em 3:3

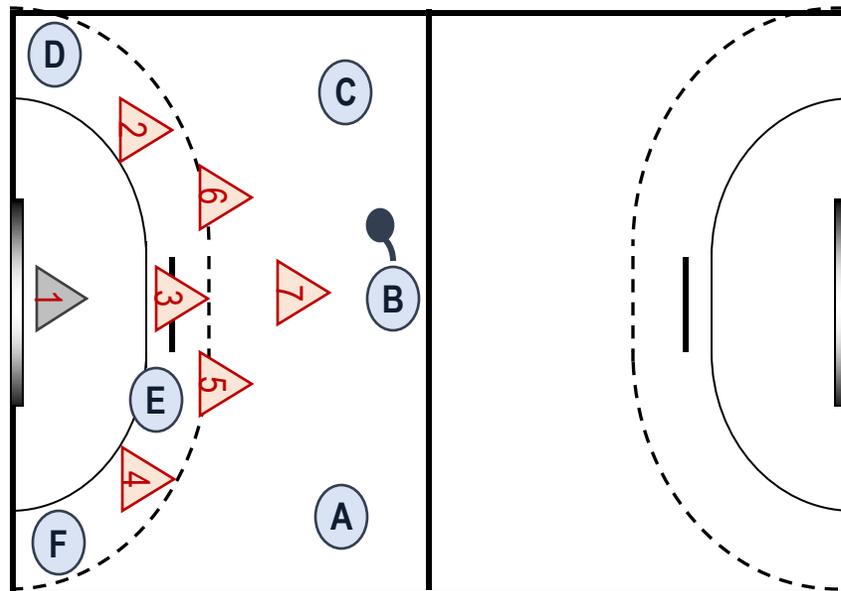
Ataque em 2:4



Sistemas Ofensivos



ATAQUE A DEFESAS ABERTAS



Mudanças de ritmo e de direção;

Atacar e fixar os espaços, à direita e esquerda do defensor;

Criar linhas de passe por parte dos jogadores sem bola;

Movimentação simultânea de dois ou mais jogadores;

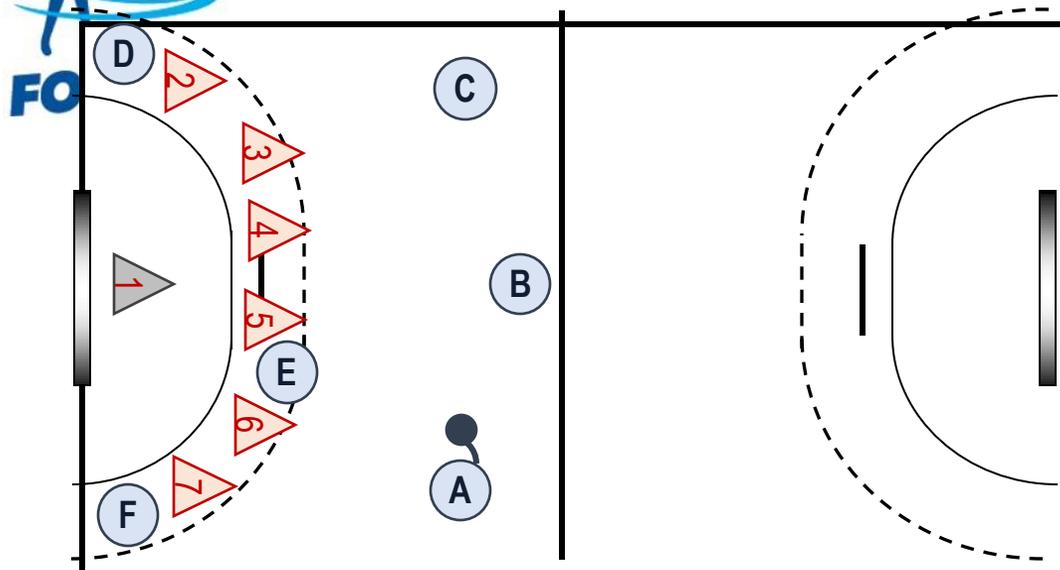
ATAQUE A DEFESAS ABERTAS

- Entradas, quer da 1.^a linha quer da 2.^a linha;
- Trabalho tático do pivot - 1.^o como ponto de apoio - 2.^o como bloqueador no interior e exterior da defesa - 3.^o levando o seu defensor para locais afastados da bola (aclarando), permitindo assim maior espaço na utilização dos meios táticos de grupo;
- Utilização de manobras de diversão para a defesa, levando a que o ataque se desenvolva na zona oposta àquela para a qual induzimos a defesa;
- **Utilizar passe e vai, entradas com e sem bola, bloqueios e aclaramentos**





ATAQUE A DEFESAS FECHADAS



Boa circulação de bola;

Bom trabalho sem bola dos atacantes, receber a bola em movimento;

Cortes de circulação da bola, ou seja, alteração do sentido de circulação de bola;

O trabalho tático do pivot é decisivo na divisão da defesa através de bloqueios;

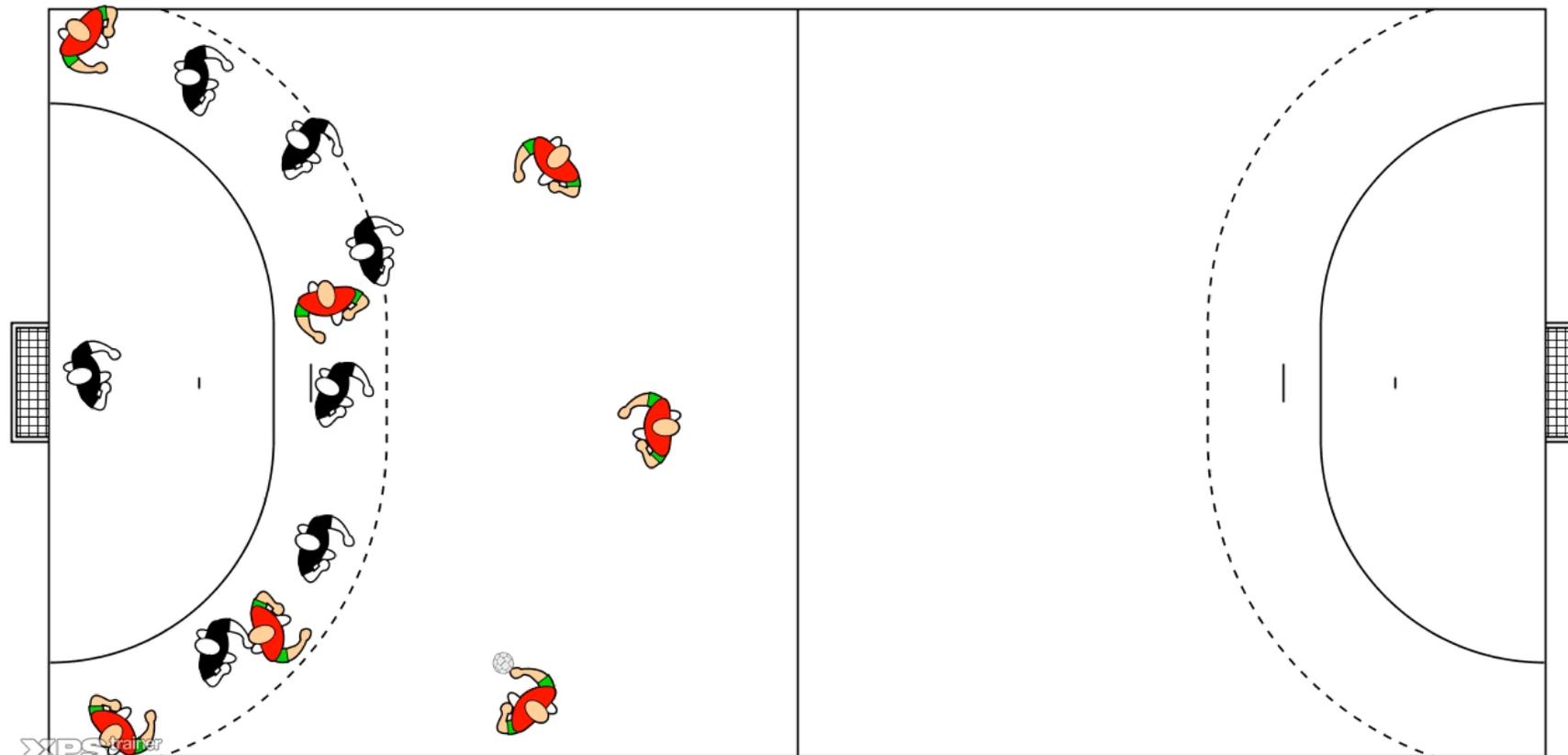
Trajetórias longas (fundamentalmente ao nível da 1ª linha);

Utilizar progressões sucessivas, cruzamentos, entradas exteriores e trocas de posto específico.

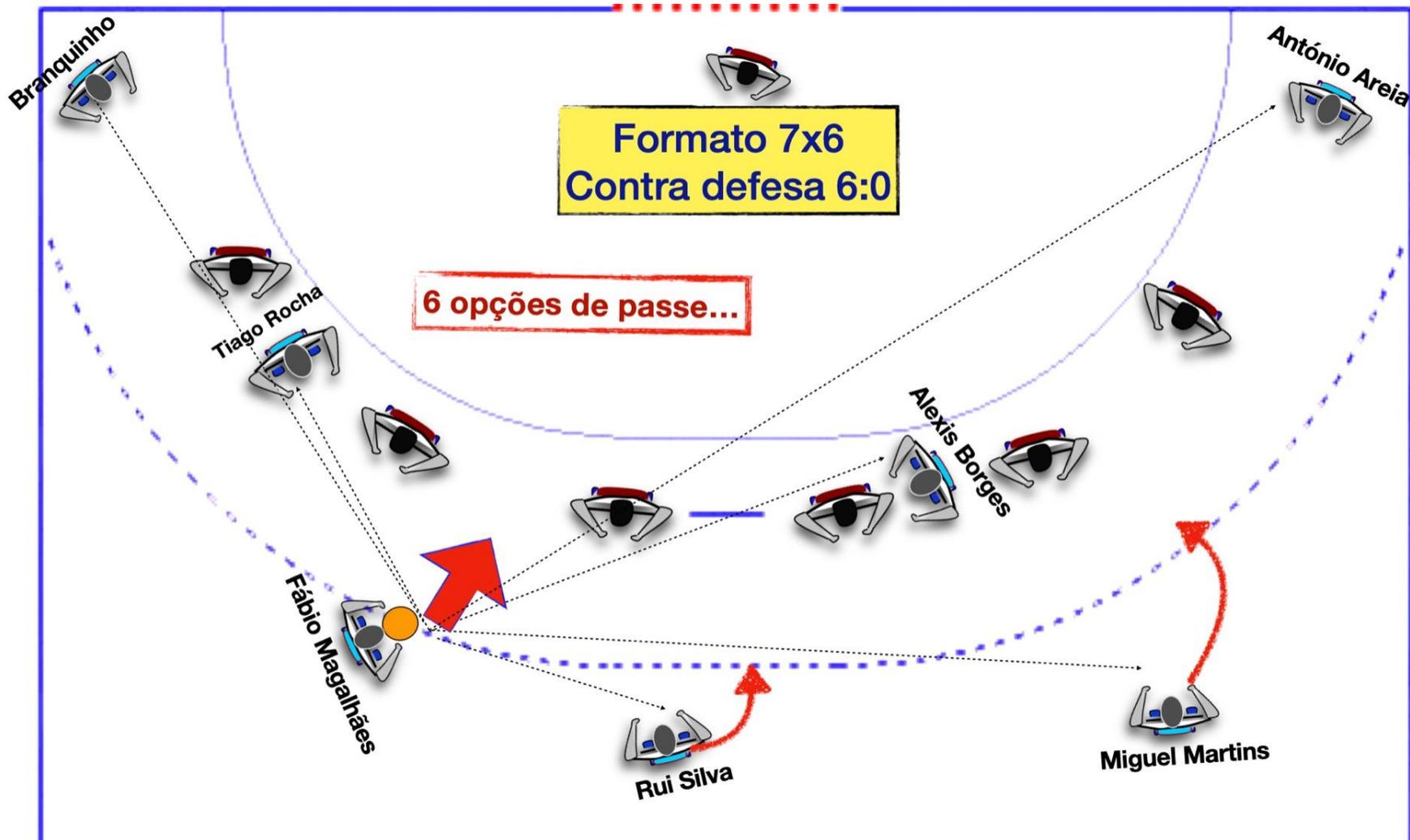




Ataque 7x6

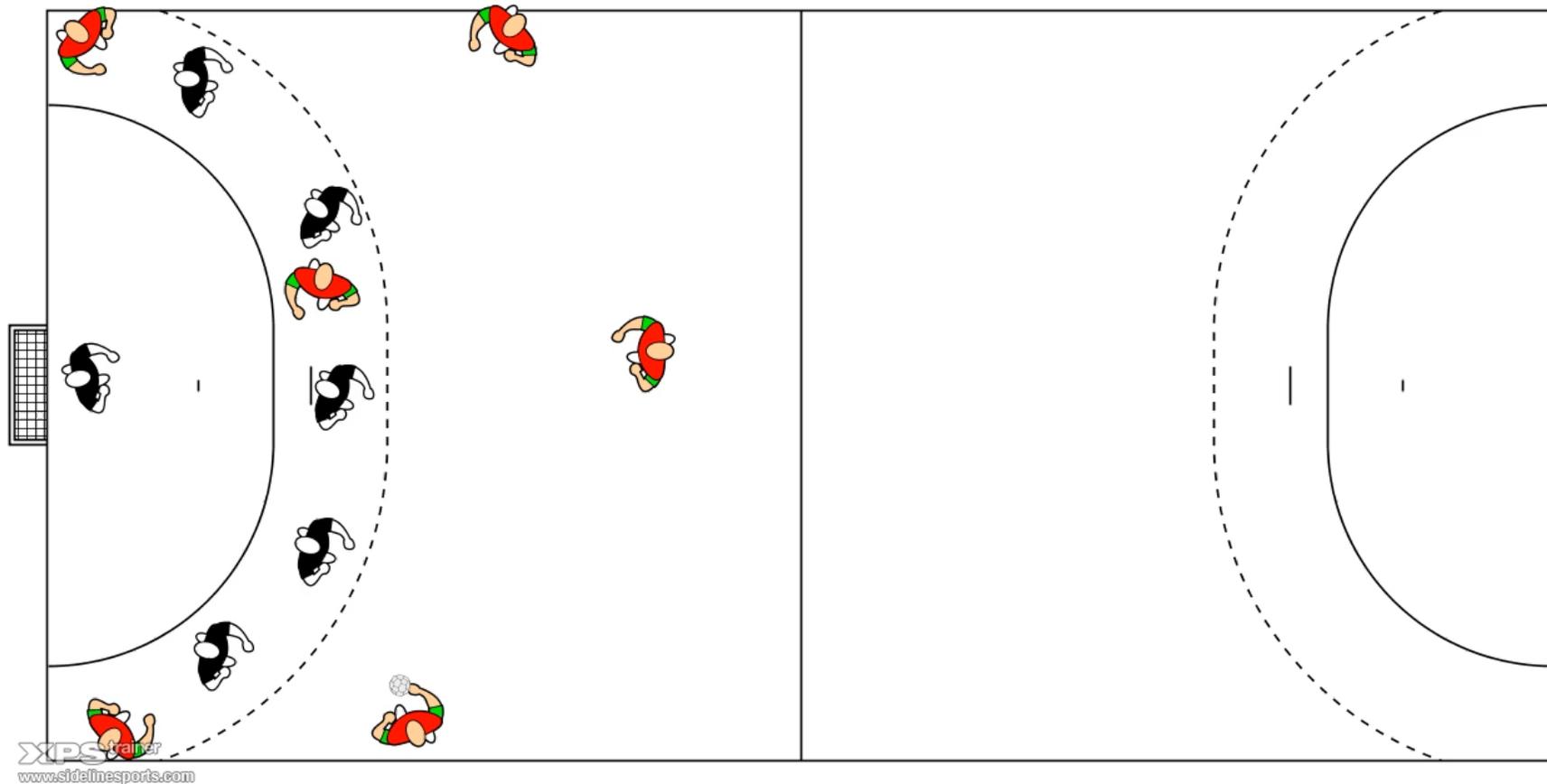


XPS
www.sidelinesports.com

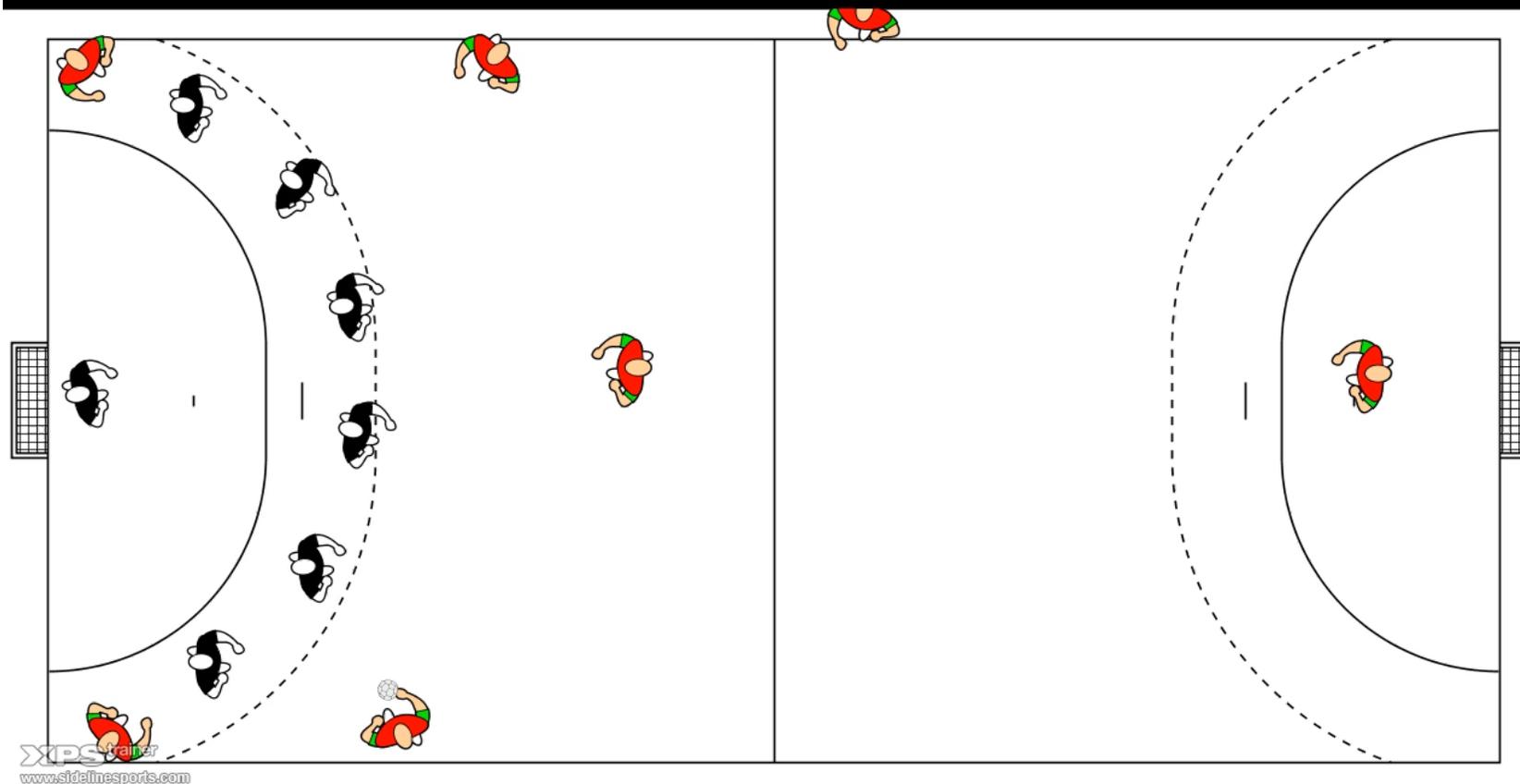




Superioridade numérica



Inferioridade Numérica



Capacidades para o guarda-redes de andebol ?

- ✓ **Confiança**
- ✓ **Coragem**
- ✓ **Concentração**
- ✓ **Altura e envergadura**
- ✓ **Prazer e paixão pelo posto específico**



Capacidades motoras no GR

- **Velocidade de reação**
- **Flexibilidade → agilidade**
- **Coordenação**
- **Força**

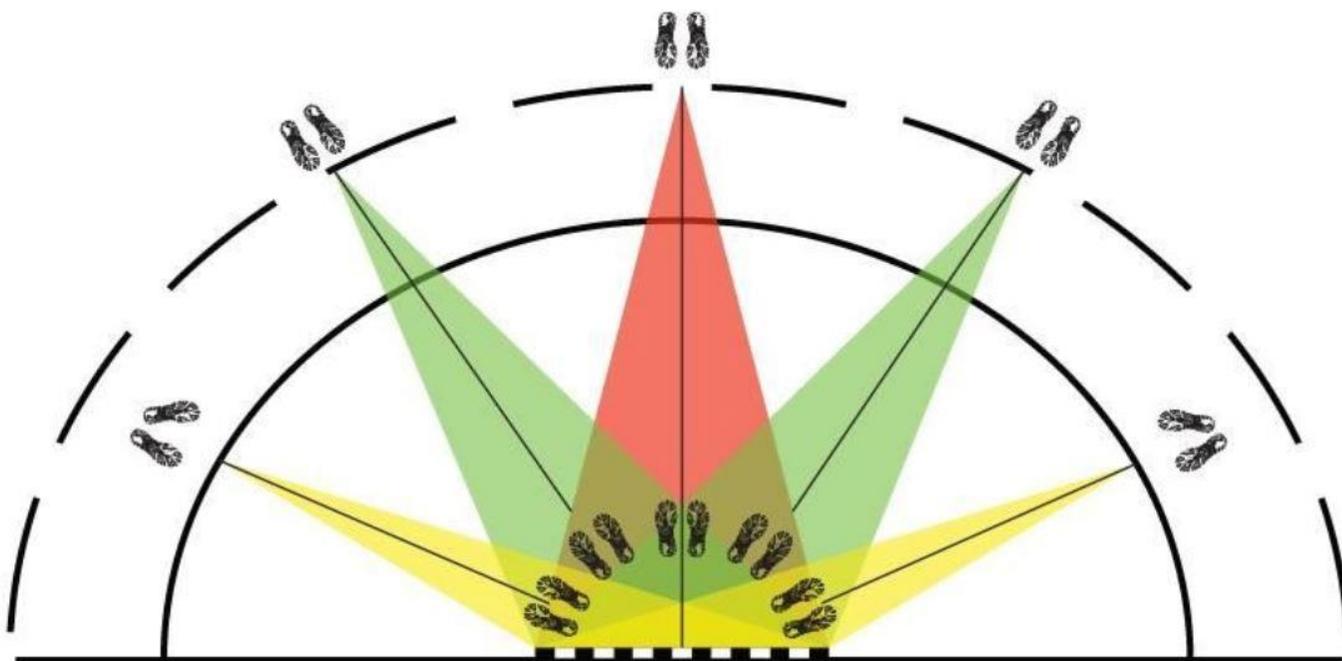


TÉCNICA

- Importância:
 - Mais economia aos movimentos, maior precisão e êxito
 - Automatização dos gestos, logo maior velocidade
- Posição base
- Gestos técnicos de defesa a diferentes tipos de remate



Colocação



Conhecimento tático: antecipar

Antecipação, “ler” o movimento, visão, eleição do momento de reação, velocidade na tomada de decisão.



Andebol é Espectacular



Andebol é Espectacular



Prática

Rotinas de aquecimento, mais específicas de treino

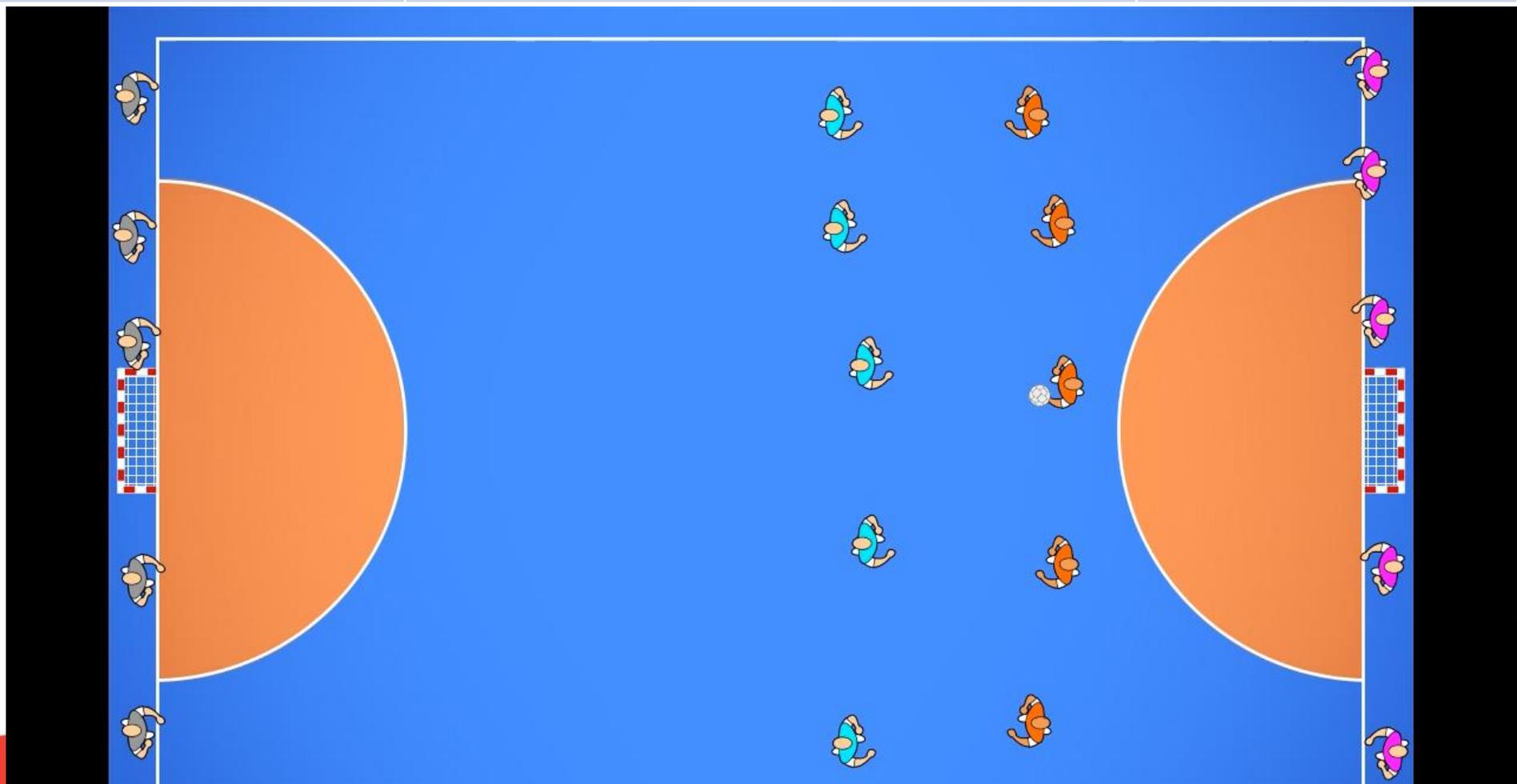
Situações de 3x3 para treino de progressões, cruzamento e permutas



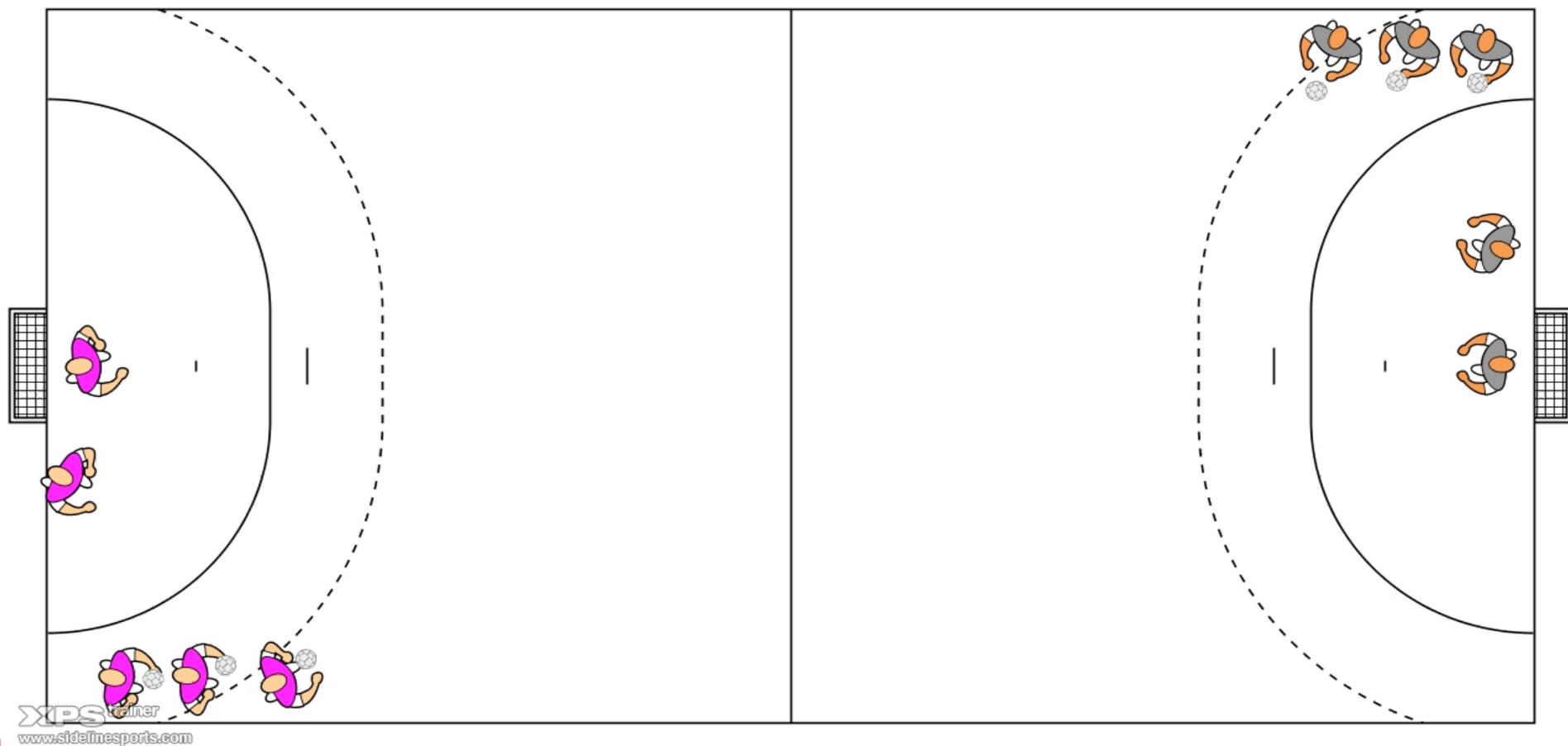




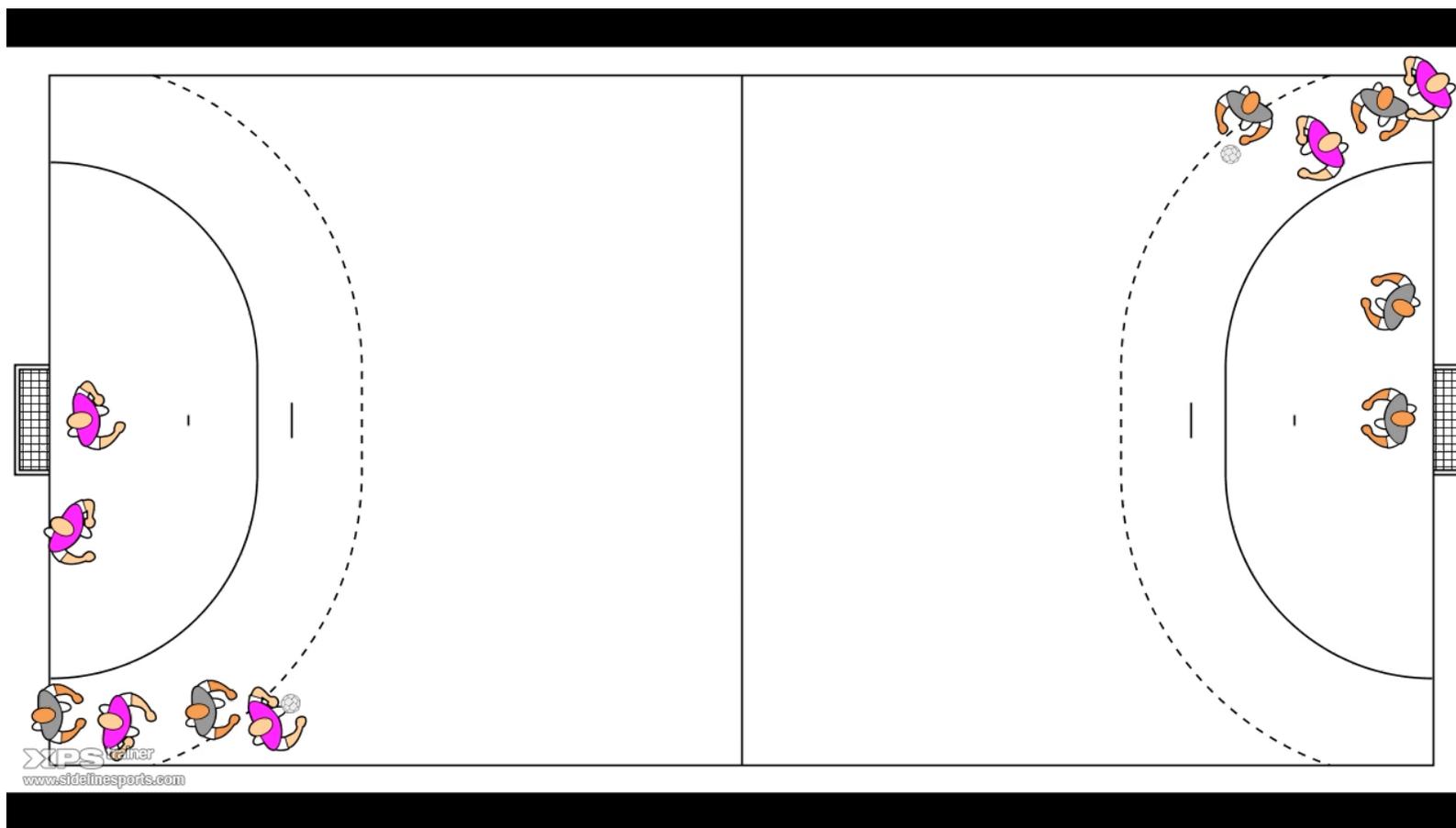
Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
Procurar o espaço livre avançado Estimular a rápida recuperação após perda da posse de bola	Jogo dos passes: 4 equipas Jogo dos passes, com o objetivo de entregar a bola em mão à equipa que se encontra na linha de fundo do lado contrário Variante: colocar a bola em 5 passes no lado contrário, senão perde posse de bola Variante: dividir terreno de jogo na vertical	Passar para a frente Passar rápido Dar linha de passe na diagonal Reagir rápido à perda da bola Dissuadir o passe



Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
Automatizar os deslocamentos e a receção de passes longos na diagonal	<ul style="list-style-type: none">- Contra-ataque 1x0 Passa ao GR, sprint, receção de colega de campo e remate Variante: igual mas com passe direto do GR	Velocidade Trajetória curvilínea Passador procura melhorar ângulo de passe



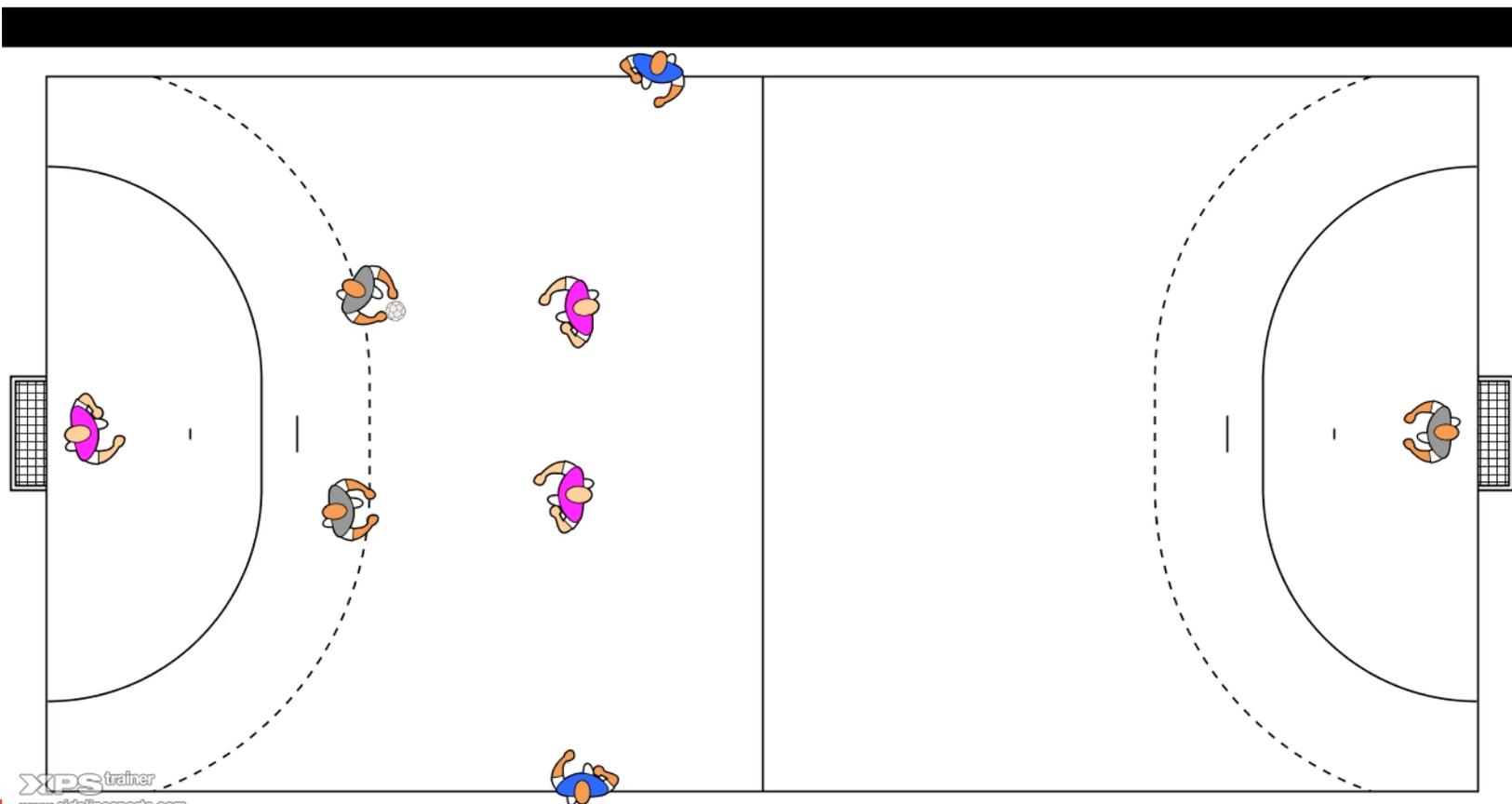
Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Automatizar os deslocamentos e a receção de passes longos na diagonal</p> <p>Promover a recuperação atrasada</p>	<p>- Contra-ataque 1 x 1 (em perseguição)</p> <p>Passa ao GR, sprint, receção de GR remate, após passe é perseguido por defensor</p>	<p>Velocidade</p> <p>Trajectoria curvilínea</p> <p>Passador procura melhorar ângulo de passe</p> <p>Interceção</p>



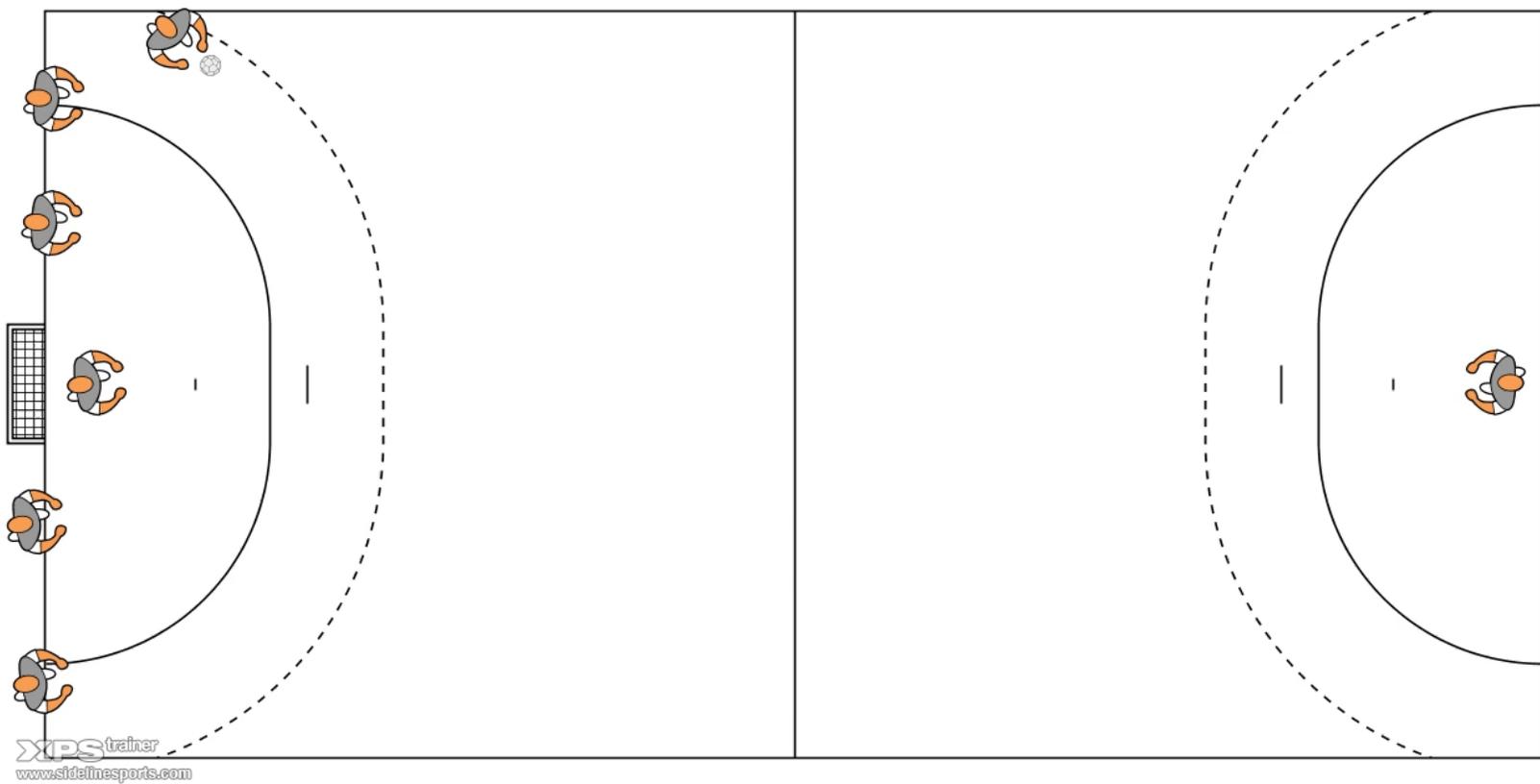
Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
Promover o passe em velocidade de deslocamento Promover a recuperação atrasada	- Contra-ataque 2 x 2 (em perseguição) Passe em grupos de dois, com perseguição atrasada de dois defensores	Velocidade Passe rápido e para a frente Reagir à partida Interceção



Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<ul style="list-style-type: none">Diversificar trajetórias de contra-ataqueEstimular a interceção de bola e condicionar trajetórias	<ul style="list-style-type: none">- Contra-ataque 2 x 2 (c/ pontos de apoio)Contra-ataque em grupos de dois, com oposição de dois defensores (com pontos de apoio na linha lateral)Proibição de drible (apenas um drible para aproximar à baliza)	<ul style="list-style-type: none">Mudanças de ritmo e de velocidadeProcurar os espaços livresInterceçãoCondicionar trajetórias



Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Diversificar trajetórias de contra-ataque</p> <p>Estimular a interceção de bola e condicionar trajetórias</p>	<p>- Contra-ataque 1x0;2x1;3x2</p> <p>Contra-ataque em grupos de cinco, primeiro sem oposição e depois em superioridade numérica (2x1 e 3x2) (drible unitário apenas para aproximar à baliza)</p>	<p>Mudanças de ritmo e de velocidade</p> <p>Procurar os espaços livres</p> <p>Interceção</p> <p>Condicionar trajetórias</p>



Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Promover segunda vaga do contra-ataque</p> <p>Estimular a interceção de bola e dissuadir o passe</p>	<p>- Contra-ataque 3 x 2 + 2</p> <p>Contra-ataque em grupos de três, com oposição de dois defensores até ao meio campo e outros dois defensores após meio-campo (apenas um drible para aproximar à baliza)</p>	<p>Mudanças de ritmo e de velocidade</p> <p>Acelerar após passar os 1^{os} defensores</p> <p>Interceção</p> <p>Condicionar trajetórias</p>

