



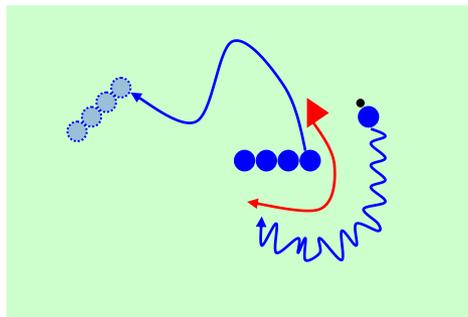
FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

ARQUIVO DE EXERCÍCIOS

JOGOS PARA O AQUECIMENTO

JOGOS DE SENSIBILIDADE DEFENSIVA

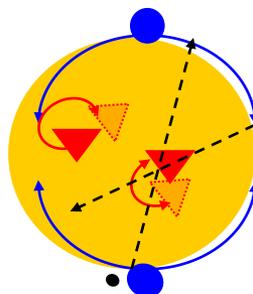
1. Uma fila de jogadores agarrados pela cintura.
Um jogador com bola, driblando continuamente, procura entregar a bola ao 1º ou ao último da fila.
Un defesa com mãos nas costas procura dificultar a acção do portador da bola.



Deslocamentos em posição base defensiva:

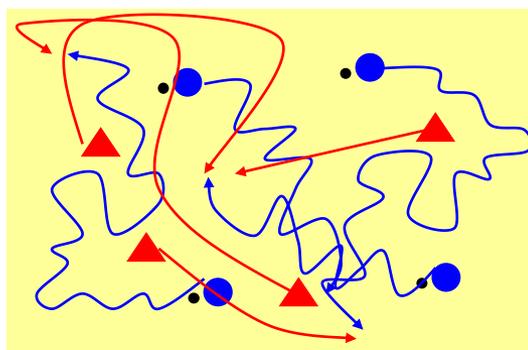
- Não saltar, não cruzar, não juntar.
- Alternar deslocamentos em posição de base e em corrida, segundo as necessidades.

2. 2x2 num círculo (de basket, por ejemplo).
Os defesas mantêm-se na zona central e sempre orientados para a bola.
Os atacantes devem manter sempre pelo menos um pé no círculo.
Quando os defesas interceptam, troca.



- Posição dos braços a altura intermedia.
- Não mover os braços em forma de aspa, os movimentos mais rápidos são os de flexão- extensão.

3. Dois grupos, uns com bola e outros com mãos nas costas.
Os portadores deslocam-se em drible dentro dos 6m.
Os não portadores procuram tocar com o peito a algum jogador com bola. Quando o conseguem trocam de funções.



- Não perseguir os jogadores com bola: Cortar trajectórias.

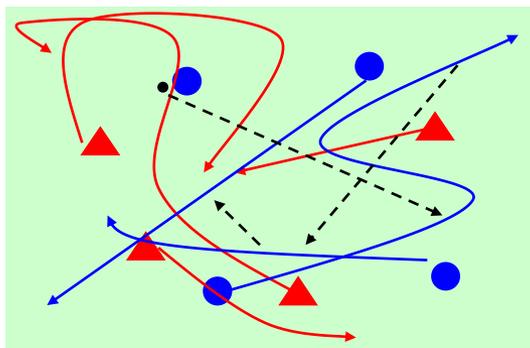
JOGOS PARA O AQUECIMENTO

JOGOS DE SENSIBILIDADE DEFENSIVA

4. Dois grupos, uns com bola e outros com mãos nas costas.

Os portadores deslocam-se e trocam a bola entre si.

Os não portadores procuram tocar com o peito a algum jogador com bola. Quando o conseguem trocam de funções.

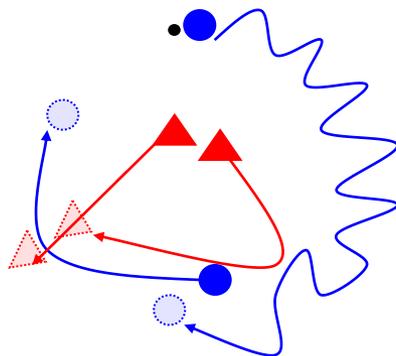


- Não perseguir os jogadores com bola: Cortar trajetórias.

5. Escudos

Um jogador com bola em drible continuo procura dar a mão livre a outro jogador sem bola.

Dois jogadores, com as mãos nas costas procuram dificultar os adversários fazendo de escudos.

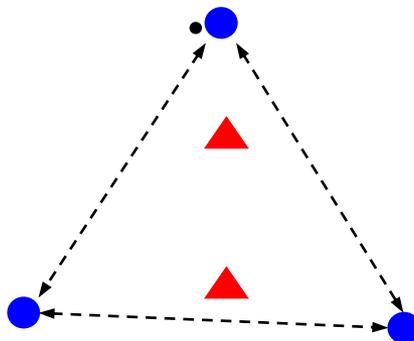


Deslocamentos em posição base defensiva:

- Não saltar, não cruzar, não juntar.
- Alternar deslocamentos em posição de base e em corrida, segundo as necessidades.

6. Jogo de intercepções

Os defesas têm que interceptar a bola ou tocar no portador da bola. O defesa que conseguir troca de funções.



- Posição dos braços a altura intermedia.
- Não mover os braços em forma de aspas, os movimentos mais rápidos são os de flexão- extensão.
- Não deixar pensar os atacantes.

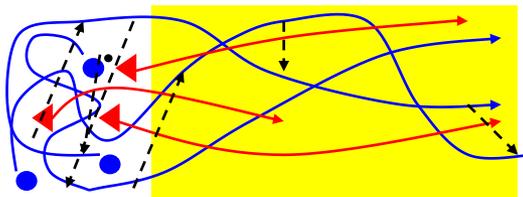
JOGOS PARA O AQUECIMENTO

JOGOS DE TRANSPORTE DE BOLA

1. 5 Passes e ensaio

3X3 ou 4x4, os jogadores com bola têm que fazer 5 passes entre eles numa zona limitada (proibido driblar) e quando o conseguem devem transportar a bola para uma zona afastada (uns 20m.) para fazer um ensaio de rugby.

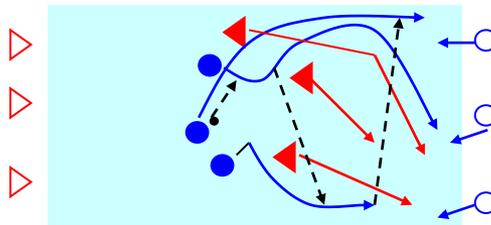
EVOLUÇÃO: Uma segunda posse de bola



- Separar olhar - passe
- Variar a trajectória de passe
- Passar "à zona dominada pelo companheiro".
- Correr desmarcando-se. "Romper até às costas do opositor".

2. Jogo de trocas (curto)

(Segundo o esquema) 4 equipas, se deve levar a bola, sem drible, até à equipa em oposição, e esta inicia o percurso inverso.



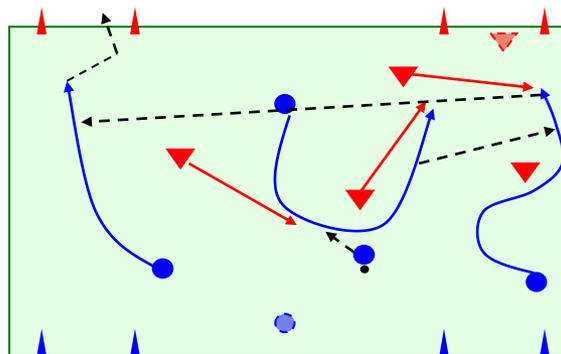
- Passar e receber em movimento "Correr demarcando-se".
- Alterar as trajectórias, não ser previsível.
- Libertar a bola rápido, não a manter muito tempo na mão.

3. Jogo com 4 balizas

(golo: a bola deve bater o chão antes de passar a linha de baliza).

Proibido driblar.

Um só GR por equipa.



- Campo visual amplo.
- Passar e receber em movimento.
- Actuar rápido, não deixar pensar os defesas.
- Enganar com gestos e com o olhar.

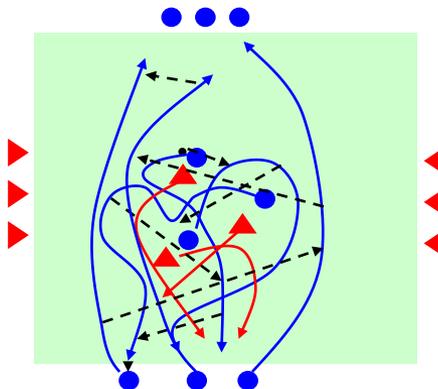
JOGOS PARA O AQUECIMENTO

JOGOS DE TRANSPORTE DE BOLA

1. Trocas em cruzamento

Três grupos de 3 jogadores "vermelhos" e três grupos de três jogadores "azuis". Quando os vermelhos têm a bola, procuram progredir em sentido horizontal (no esquema), quando os azuis têm a bola devem progredir no sentido vertical.

Proibido driblar

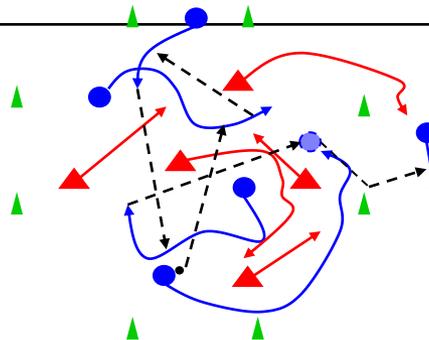


- Campo visual amplo.
- Passar e receber em movimento.
- Actuar rápido, não deixar pensar os defesas.
- Enganar com gestos e com o olhar.

2. Jogo (Proibido driblar)

Pode conseguir-se golo em qualquer das balizas (pela frente ou por trás. Não se podem conseguir dois golos seguidos na mesma baliza.

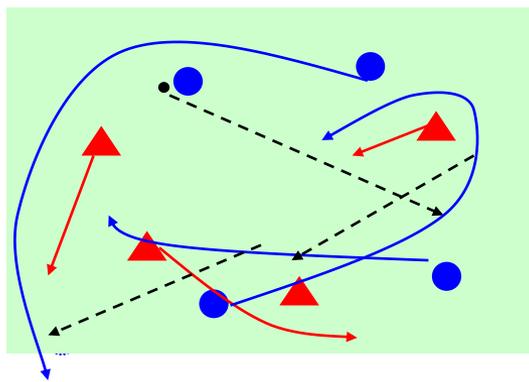
Se consegue golo efectuando um passe picado passando pela baliza para um companheiro.



- Utilizar as três possíveis trajetórias de passe adaptando-as às circunstâncias.
- Tomar decisões de forma rápida
- Separar olhar- passe.

3. 3x3 (ou 4x4) "ensaiar" sem que toquem na bola

Se trata de passar com a bola pela linha defendida pelos adversários. Se os defesas tocam o jogador com bola, recuperam a bola.



- Campo visual amplo.
- Passar e receber em movimento.
- Actuar rápido, não deixar pensar os defesas.
- Enganar com gestos e com o olhar.

EXERCÍCIOS PARA O AQUECIMENTO

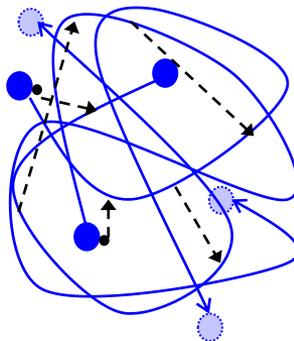
EXERCÍCIOS DE SENSIBILIDADE OFENSIVA

1. Três jogadores com duas bolas

Uma zona para cada grupo de 3 jogadores (não se movem por todo o campo)

O jogador **a)** passa sempre ao **b)**, o **b)** ao **c)** e o **c)** ao **a)**

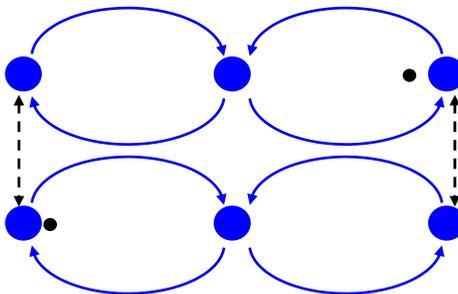
De forma continua qualquer jogador passa entre os outros dois.



- Libertar a bola rapidamente.
- Não reflectir, actuar intuitivamente.
- Deslocar-se depressa.

2. Grupos de 6 jogadores com 2 bolas

(Segundo o esquema)



- Não manter a bola na mão, libertar a bola rapidamente.
- Não reflectir, actuar intuitivamente.

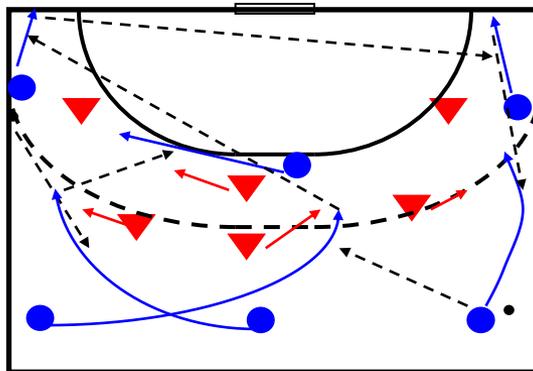
3. 6x6 com 2 bolas

(defesas com braços nas costas)

Os atacantes devem evitar que um atacante receba duas bolas.

Se isto sucede, trocam com os defesas.

Deve exigir-se correcção técnica, a acumulação de 5 erros técnicos também provoca a troca.



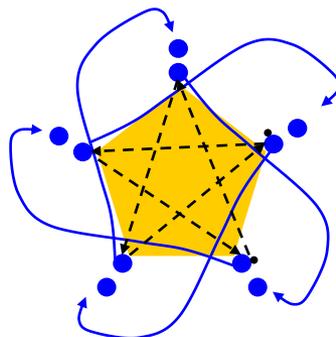
- Controlo permanente de todos os elementos do jogo.
- Saber prever o que vai acontecer com as 2 bolas para evitar que coincidam. Antecipar, não esperar ter a bola na mão.

EXERCÍCIOS PARA AQUECIMENTO

EXERCÍCIOS DE SENSIBILIDADE OFENSIVA

4. Passes num pentágono

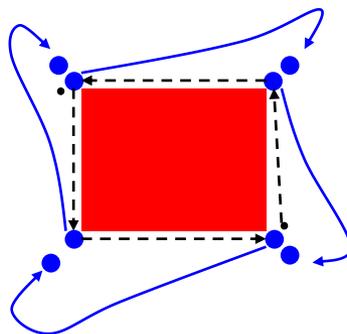
- a) Com uma bola
- b) Com 2 bolas



- Segurança
- Precisão
- Rapidez

5. Passes num cuadrado

Com um ou duas bolas



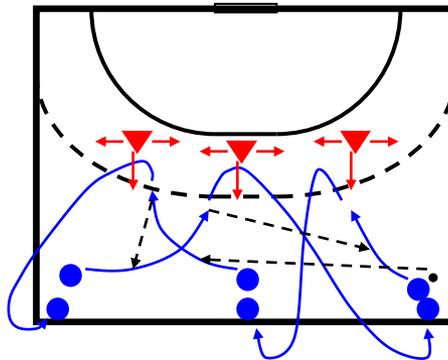
- Exigência de passes fortes e precisos
- Exigência de recepção de bola em movimento (velocidade o mais alta possível, sem perder precisão)

6. Passes nos postos de 1ª linha

Estabelecer uma rotina

Outra possibilidade:

Estabelecer 2 ou 3 rotinas e alterná-las sem deixar de atacar baliza e passar a bola



- Passes e recepções fortes, com precisão e em movimento
- Atacar baliza
 - ✓ *Pés orientados para baliza*
 - ✓ *Olhar para baliza*
 - ✓ *Passes com braço armado*

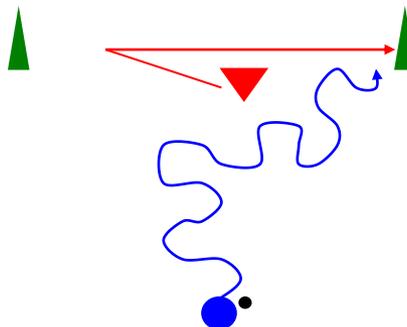
EXERCÍCIOS DE DEFESA

EXERCÍCIOS DE 1X1

1. 1x1 Defender uma porta de 3m sem braços

O defensor, com braços atrás das costas, deve impedir a passagem pela porta do atacante.

O atacante avança em drible continuo e não pode agarrar a bola para facilitar o movimento.

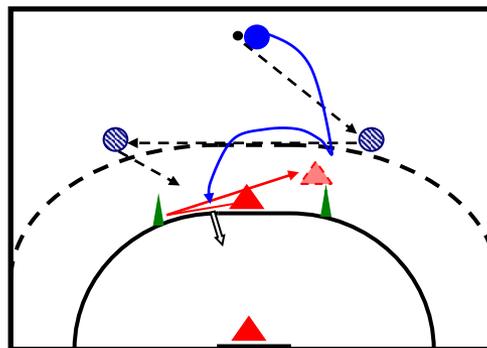


- Correcta posição base
- Alternar a posição de base com outras mais económicas, em função do perigo iminente.
- Deslocamentos em posição base: *"não juntar os pés, não cruzar os pés, não saltar".*

2. 1X1 Defesa em desvantagem (objectivo defensivo)

Quando o atacante passa aos passadores o defensor deve tocar um dos pinos antes de defender o adversário.

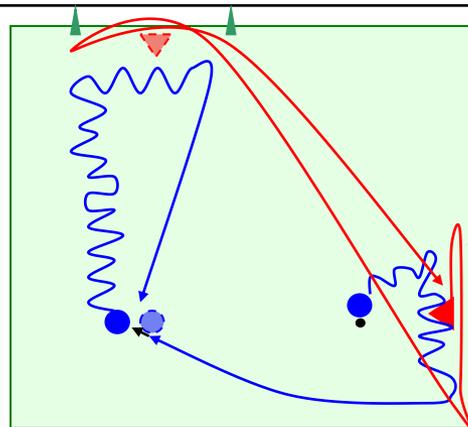
Organização em diferentes postos Específicos.



- Equilíbrio nos deslocamentos.
- Enganar, não denunciar as intenções.
- Ameaçar os passes.
- Variar, não actuar sempre da mesma forma.

3. Grupos de 3 jogadores:

Um jogador defende duas portas (segundo o esquema)



- Deslocamentos em posição base.
- Alternar deslocamentos em posição base e corrida.

EXERCÍCIOS DE DEFESA

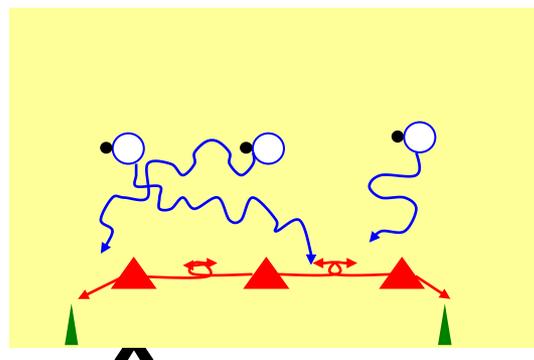
EXERCÍCIOS DE 3X3

1. Defender uma porta 3x3

Os atacantes devem driblar continuamente.

Os defesas devem evitar que os jogadores penetrem na porta.

Parece uma situação igual a 1x1, mas apresenta características diferentes: aparecem as ajudas, as trocas de adversário e a constante variação nos espaços a defender

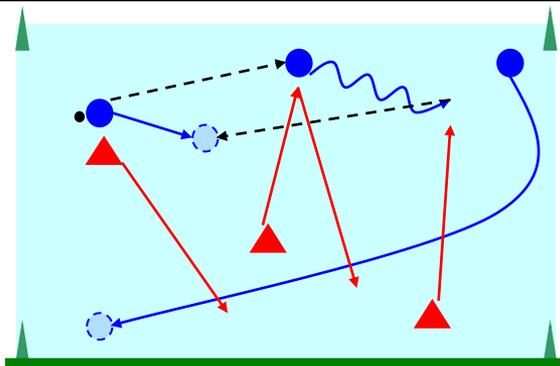


- Enquanto um atacante permanece com a bola **todos** os defesas mantêm a sua actividade.
- Não é uma soma de 1x1, há que ajudar e trocar de adversários.
- Ajustar as distâncias ao adversário para evitar que este penetre nas costas do companheiro.

2. Defender uma porta e uma zona em profundidade

Os defesas devem evitar que o portador da bola ultrapasse a porta.

Se os atacantes conseguem fazer 3 dribles sem serem tocados, numa zona marcada à frente da porta, os defesas executam flexões de braços (ou outro castigo)

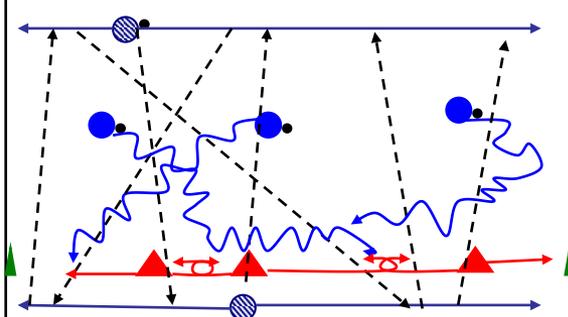


- Campo visual dos defesas nas costas.
- O bom defesa é o que sabe "*defender até atrás*".
- Ajudas e trocas de adversário.

3. 3x3 Defender uma porta + interceptação

Os passadores podem colocar-se como no esquema (um atrás dos defesas e outro frente a eles) ou fora do espaço que ocupa a defesa.

Também podem colocar-se em pares passando com 2 bolas



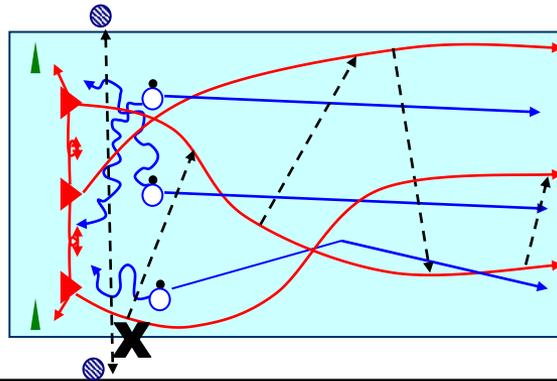
- Ajudas e trocas de adversário.
- Adaptar-se a defender com largura profundidade variáveis.
- Variar a posição (de base ou económica) segundo o perigo observado.

EXERCÍCIOS DE DEFESA

EXERCÍCIOS DE 3X3 (Com contra-ataque)

1. 3X3 Defender uma porta, interceptar e contra-atacar

Quando se consegue interceptar a bola, faz-se contra-ataque.

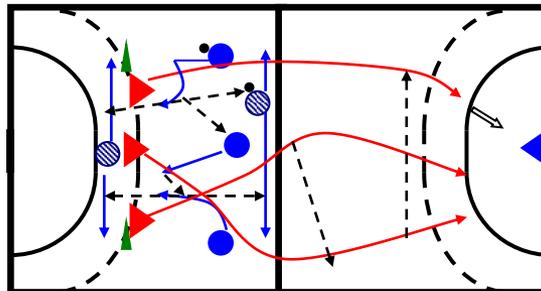


- 3 ações simultâneas : marcar, ajudar e interceptar.

2. Marcar, interceptar e Contra-atacar 2x2 (3x3)

Segundo o esquema

Defender uma porta e o passe ao pivot. Quando se consegue interceptar a bola, faz-se contra-ataque.

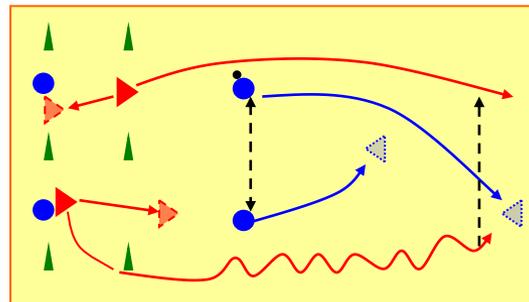


- 3 ações simultâneas : marcar, ajudar e interceptar.

3. Defender uma porta e um pivot e contra-atacar

Cada atacante só pode passar ao pivot do lado contrário.

Quando se intercepta a bola, faz-se contra-ataque.



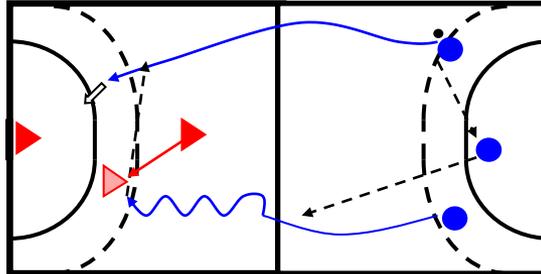
- 3 ações simultâneas : marcar, ajudar e interceptar.
- Velocidade de reacção.
- "Romper os corredores" no contra-ataque.

EXERCÍCIOS DE DEFESA

EXERCÍCIOS DE 1X2

1. Defesa 1x2 em recuperação defensiva

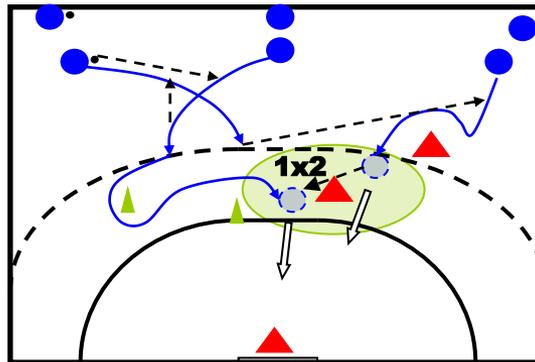
(Segundo o esquema)



- Não decidir rapidamente por um dos atacantes (levantar dúvidas).
- Atacar a bola quando se decide por um atacante.

2. Defesa 1x2 em situação posicional

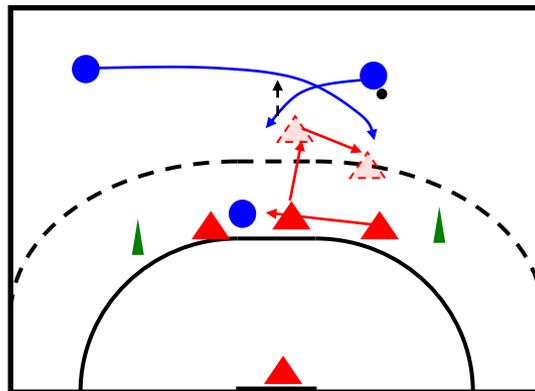
(Segundo o esquema)



- Não decidir rapidamente por um dos atacantes (levantar dúvidas).
- Atacar a bola quando se decide por um atacante.

3. Defesa 1x2 face a cruzamento

- Partindo de uma posição avançada
- Partindo de uma posição atrasada e saindo



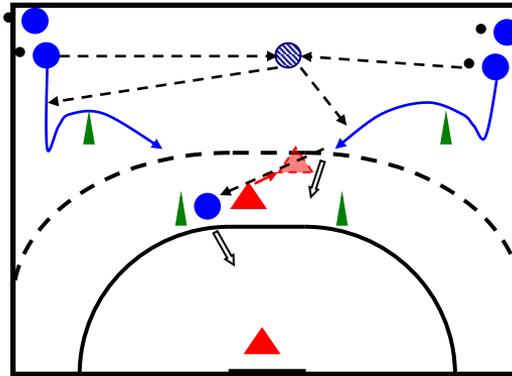
- “Ficar” com a bola no momento do cruzamento.
- Não deixar-se interromper pelos contactos físicos.

EXERCÍCIOS DE DEFESA

EXERCÍCIOS DE 1X2

4. Defesa 1x2 depois de uma finta

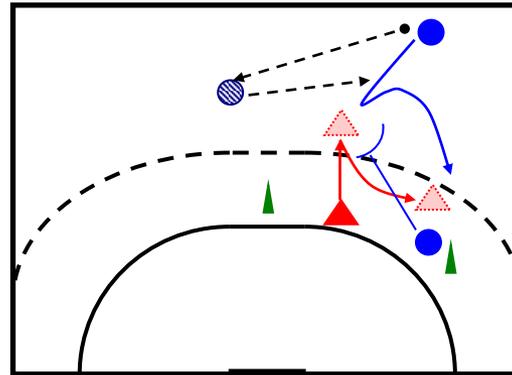
O defesa trata de resolver a situação de inferioridade na saída da finta.



- Não decidir rapidamente por um dos atacantes (levantar dúvidas).
- Atacar a bola quando se decide por um atacante.

5. Defesa 1x2 em bloqueios

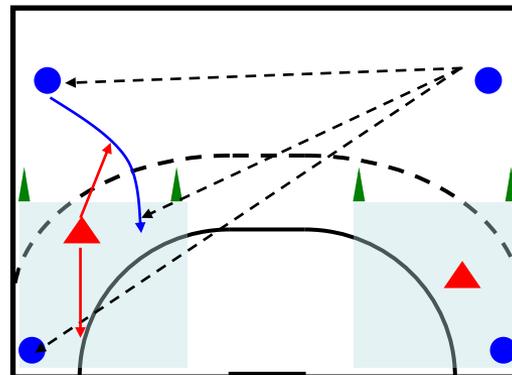
O defesa tem que defender o lateral ultrapassando os bloqueios que continuamente são feitos pelo pivot.



- Passar pela frente ou por detrás do bloqueio segundo as circunstâncias:
- Campo visual
- Atenção repartida

6. Defesa 1x2 exterior frente a lateral e extremo

O defesa exterior deve evitar que o extremo atacante lance e que o lateral receba na zona marcada pelos pinos.



- Não decidir rapidamente por um dos atacantes (levantar dúvidas).
- Atacar a bola quando se decide por um atacante.

EXERCÍCIOS DE DEFESA

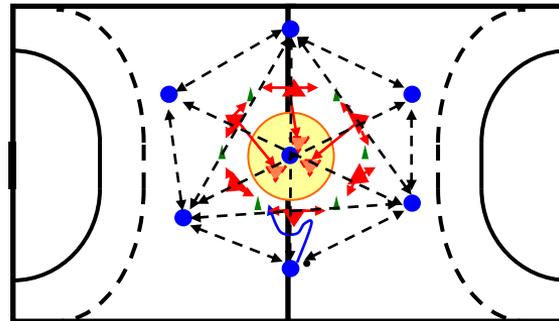
EXERCÍCIOS EM FORMA DE JOGO

1. Intercepções e ajudas

Os atacantes exteriores procuram passar ao companheiro interior ou entrar pela porta.

O defesa não pode estar dentro do círculo quando o seu opositor tem a bola.

Trocar de funções quando se conseguirem 3 intercepções.



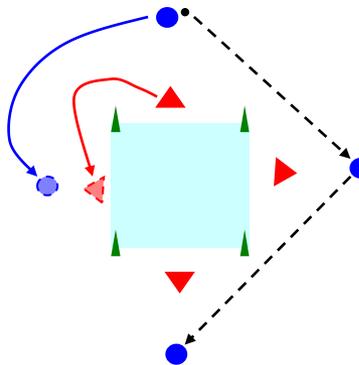
- Manter os braços em posição intermédia.
- Mover os braços com movimentos de flexão-extensão, não em forma de asas.
- Fechar sobre o jogador interior, quando a bola está noutra zona
- Ameaçar, sem correr riscos, os passes exteriores.

2. Defesa do castelo

(Segundo o esquema 3x3)

Os atacantes procuram entrar no quadrado com a bola na mão e com a oposição dos defesas.

Não podem atacar dois simultaneamente pela mesma porta.

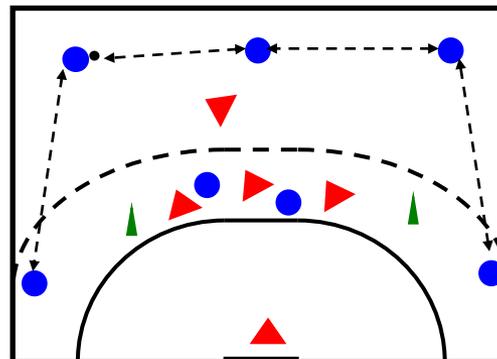


- Deslocamentos em posição base.
- Alternar deslocamentos em posição base e corrida.

3. ¿Quantos passes se defendem em 4x5?

5 atacantes na zona central e 4 defesas, dois atacantes de apoio à bola nos extremos.

Defender o máximo número de passes evitando golo.



- Realizar as três ações simultaneamente (marcar, interceptar, colaborar).
- Realizar "*faltas tácticas*", quebrar a continuidade.

EXERCÍCIOS DE DEFESA

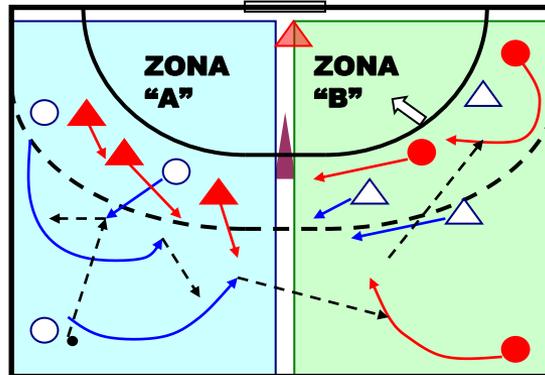
EXERCÍCIOS EM FORMA DE JOGO

4. ¿Quem recebe antes do gol?

Duas zonas ("A" y "B"), em cada zona joga-se 3x3.

Há apenas 1 bola, os atacantes podem efectuar 5 passes na sua zona, se não conseguem finalizar têm que passar à zona oposta.

Perdem os defesas que sofrerem gol primeiro.



- Centrar as indicações em aspectos de atitude defensiva (intensidade e intencionalidade) e não nos aspectos técnicos.

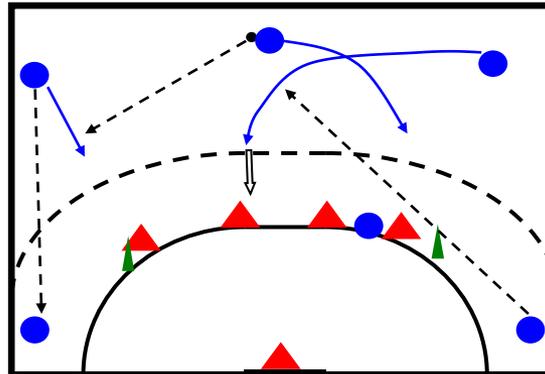
5. Jogo de bloqueios

4x4 com dois apoios nos extremos.

Os golos em penetração ou de pivot valem 1 ponto, os golos de fora valem 3 pontos.

Os defesas pontuam 1 ponto por cada intercepção ou por cada lançamento falhado. Os bloqueios pontuam 5 pontos.

Ganha a equipa que atingir em primeiro 10 p.



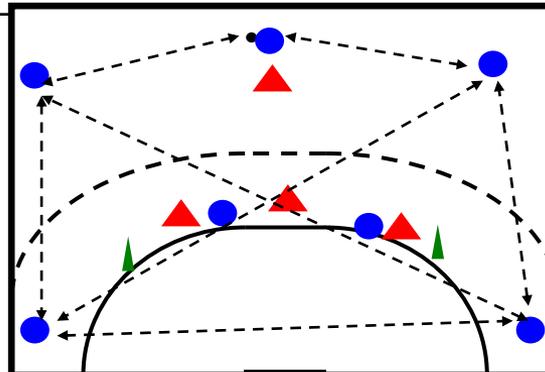
- Centrar as indicações em aspectos de atitude defensiva (intensidade e intencionalidade) e não nos aspectos técnicos.

6. Jogo de intercepções "estáticas"

Evitar que cheguem bolas aos pivots.

Qualquer dos atacantes pode passar a bola aos pivots (incluindo os extremos).

Os defesas devem tocar nos jogadores da 1ª linha com bola antes que estes driblem 3 vezes.



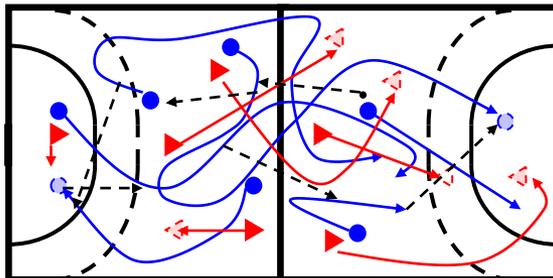
- Centrar as indicações em aspectos de atitude defensiva (intensidade e intencionalidade) e não nos aspectos técnicos.

EXERCÍCIOS DE CONTRA-ATAQUE

TRANSPORTE DE BOLA (Tácticos)

1. Jogo de passes e recepções

Duas equipas. A equipa que tem a bola procura transportá-la a uma área. Quando o consegue, tem que levá-la até à outra sem parar. Cada equipa deve executar 4 vezes o percurso. Proibido driblar.

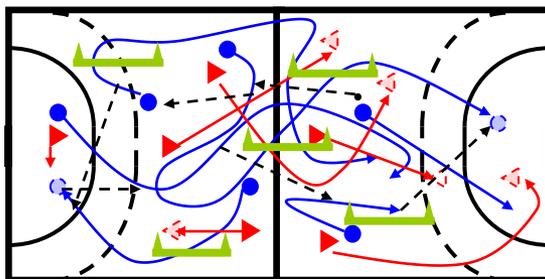


- Campo visual amplo.
- Passar e receber em movimento.
- Actuar rápido, não deixar os defesas pensar.
- Enganar com gestos e com o olhar.

2. Jogo de passes e recepções

Transporte de bola de área a área, passando portas. Igual ao anterior mas para poder receber a bola é preciso passar uma porta depois do companheiro receber a bola.

(Tem muita exigência física)



- Campo visual amplo.
- Passar e receber em movimento.
- Actuar rápido, não deixar os defesas pensar.
- Enganar com gestos e com o olhar.

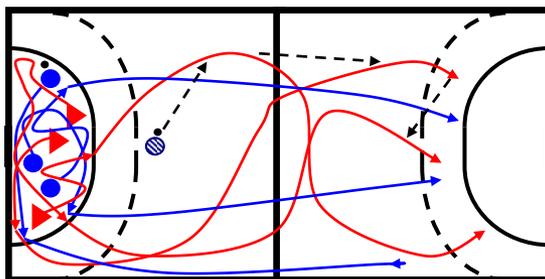
3. Passes numa área e Contra-ataque (3x3) ou (4x4)

Quando se conseguem 5 passes, passa-se ao GR e inicia-se o contra-ataque

(proibido driblar)

EVOLUÇÃO:

5 passes na área, 5 passes no próprio campo e contra-ataque



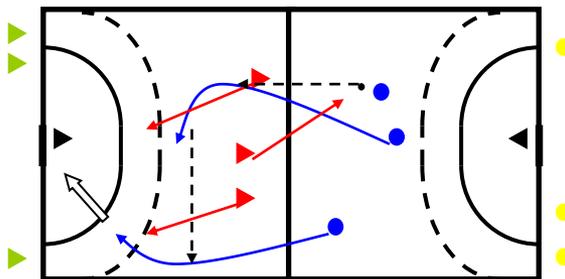
- Campo visual amplo.
- Passar e receber em movimento.
- Actuar rápido, não deixar os defesas pensar.
- Enganar com gestos e com o olhar.
- Variar a trajectória dos passes.

EXERCÍCIOS DE CONTRA-ATAQUE

TRANSPORTE DE BOLA (Tácticos)

4. Jogo de trocas de equipas em campo inteiro

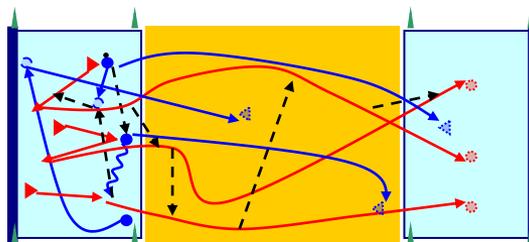
Trocar após golo obtido.



- No andebol não ganha quem mais sabe, mas **"quem se adapta primeiro"** (reage)

5. Em 3 passes

Depois de defender "uma porta e uma zona 3x3" quando se intercepta, a bola deve ser levada em 3 passes para outra zona marcada (a 20 m.)

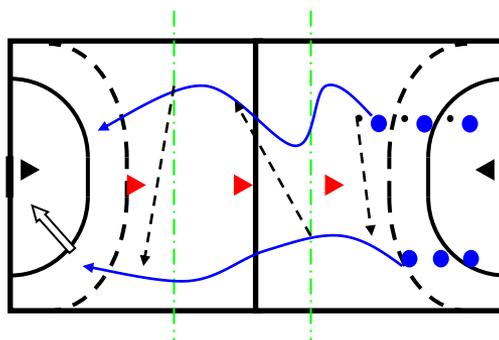


- Correr e desmarcar-se.
- Passar e receber em movimento.
- Actuar rápido, não deixar os defesas pensarem.
- Enganar com gestos e com o olhar.

Ultrapassar 3 defesas transportando a bola

Cada defesa apenas pode intervir na sua zona.

Proibido driblar.



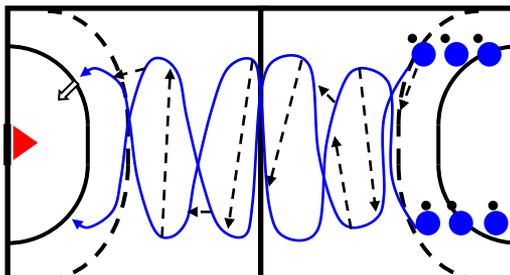
- Correr e desmarcar-se.
- Passar e receber em movimento.
- Actuar rápido, não deixar os defesas pensarem.
- Enganar com gestos e com o olhar.

EXERCÍCIOS DE CONTRA-ATAQUE

TRANSPORTE DE BOLA (Técnicos)

1. Grupos de 2 jogadores com 2 bolas

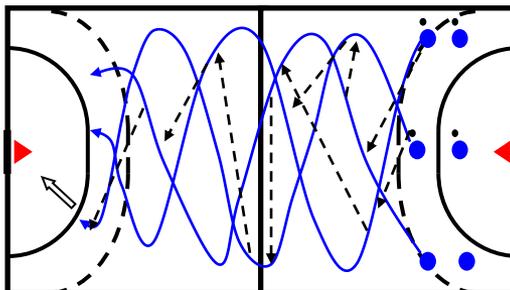
Progressão a máxima velocidade com cruzamentos contínuos e passe com as 2 bolas simultaneamente.



- Segurança e precisão.
- Rapidez, libertar a bola rapidamente.
- Não reflectir, actuar intuitivamente.
- Não variar a orientação da corrida para passar ou receber.

2. Grupos de 3 jogadores com 2 bolas

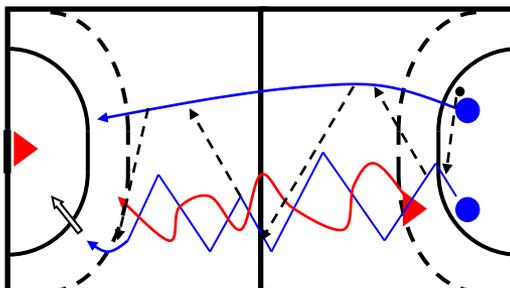
Progressão a máxima velocidade com cruzamentos contínuos e passe com as 2 bolas simultaneamente.



- Segurança e precisão.
- Rapidez, libertar a bola rapidamente.
- Não reflectir, actuar intuitivamente.
- Não variar a orientação da corrida para passar ou receber.

3. Grupos de 3 jogadores: passador, atacante e defesa

Progredir a velocidade máxima, sem parar nem retroceder para se desmarcar. Proibido driblar. O defensor apenas defende um adversário, o passador não tem oposição.



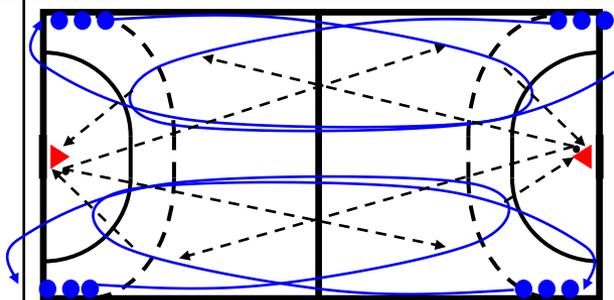
- Passador: escolher a trajetória de passe mais adequada.
- Atacante: correr e desmarcar-se.
- Não travar, retroceder nem perder velocidade para conseguir a desmarcação. Fazer mudanças de direcção inesperadas.

EXERCÍCIOS DE CONTRA-ATAQUE

TRANSPORTE DE BOLA (Técnicos)

4. Contra-ataques de passes largos e regresso à defesa

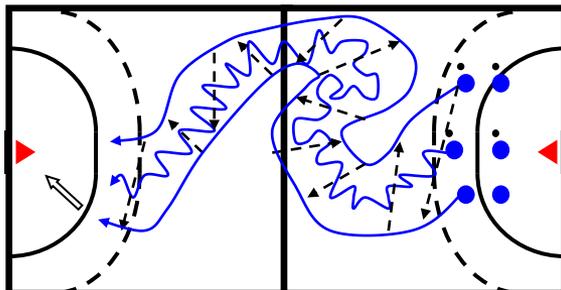
(Según el esquema)



- Exigência de precisão e velocidade.

5. Grupos de 3 jogadores com 2 bolas

Um dos jogadores progride em drible à máxima velocidade com contínuas mudanças de direcção, os outros 2 seguem-no em passe. Lançam os jogadores que primeiro chegarem aos 9 m.



- Não manter a bola na mão, passar rapidamente.

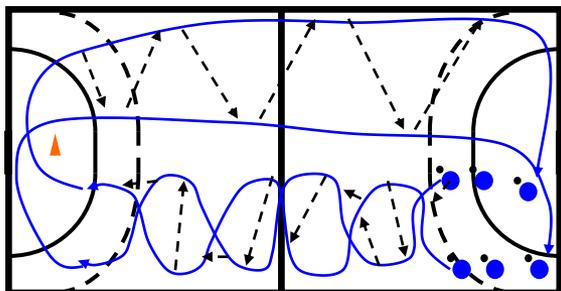
6. Ida sem cruzamento e volta com cruzamento

Campo dividido em duas metades longitudinais.

Numa, os jogadores deslocam-se em ritmo calmo e sem cruzamentos, na outra executam cruzamentos e deslocam-se à máxima velocidade.

Cada par trabalha com 2 bolas que se passam continuamente.

Não driblar.

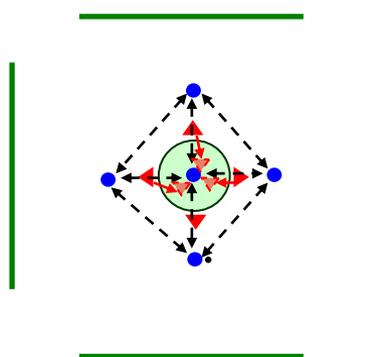


- Exigência de precisão e velocidade.
- Não manter a bola na mão, passar rapidamente.
- Não reflectir, actuar intuitivamente.
- Não variar a orientação da corrida para passar ou receber.

EXERCÍCIOS DE CONTRA-ATAQUE

VELOCIDADE DE REACÇÃO

1. Os atacantes passam a bola por fora e procuram passá-la ao jogador que está dentro do círculo.
Se um defesa intercepta a bola tem que a colocar detrás da linha marcada nas costas do adversário directo.

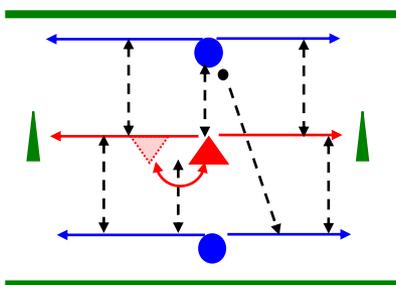


- Antecipação perceptiva.
- A concentração é a base para a velocidade de reacção.
- Não ganha quem mais sabe, mas quem antes e melhor reage.

2. Atacante e defesa passam a bola rapidamente em movimento, quando o atacante procura passar ao companheiro, o defesa procura interceptar.

EVOLUÇÃO:

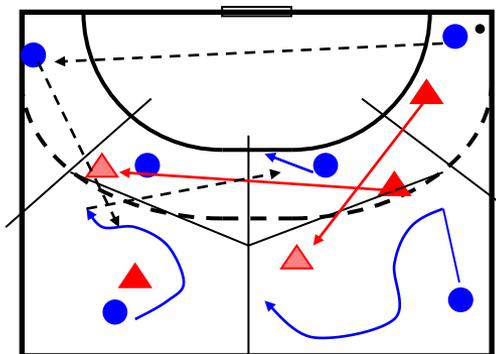
O atacante tem a opção de passar ou procurar entrar pela porta com a oposição do defesa.



- Antecipação perceptiva.
- A concentração é a base para a velocidade de reacção.
- Não ganha quem mais sabe, mas quem antes e melhor reage.

3. Num segundo

6 atacantes (cada um na sua zona) e 3 defesas que se movem livremente.
Os atacantes procuram o máximo número de passes possíveis, mas apenas têm 1 segundo de posse de bola.
Quando os defesas interceptam, contra-atacam.

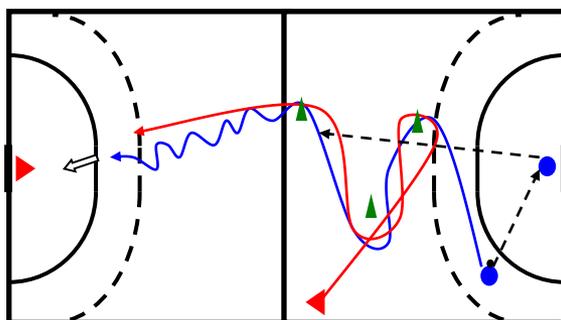


- Antecipação perceptiva.
- A concentração é a base para a velocidade de reacção.
- Não ganha quem mais sabe, mas quem antes e melhor reage.

EXERCÍCIOS DE CONTRA-ATAQUE

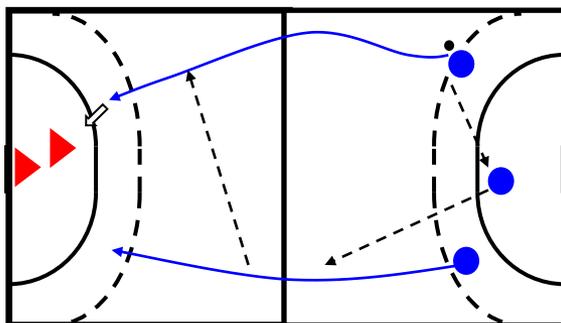
FINALIZAÇÕES SIMPLES

1. 1X GR (Finalização de contra-ataque)
(Segundo o esquema)



- Não saltar em direcção ao GR.
- Evitar que "a bola tenha a trajectória da mão" (não rematar em "paralelo").
- Variar o momento do remate.
- Observar.

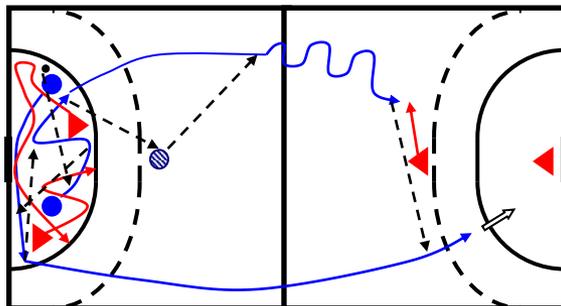
2. 1X 2 GR (Finalização de contra-ataque)
(Segundo o esquema)



- Não saltar em direcção ao GR.
- Evitar que "a bola tenha a trajectória da mão" (não rematar em "paralelo").
- Variar o momento do remate.
- Observar.

3. Contra-ataques 2x1

Três passes com oposição dentro da área, passe ao colaborador e contra-ataque 2x1



- Respeitar a largura.
- Resolver no n.º mínimo de passes.
- Utilizar o drible se for preciso para fixar.

EXERCÍCIOS DE CONTRA-ATAQUE

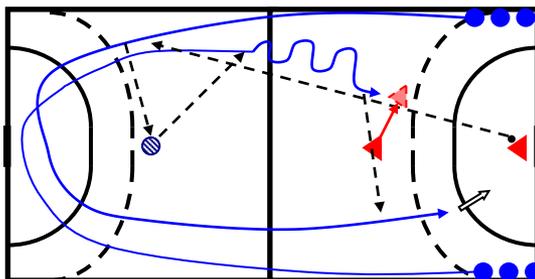
FINALIZAÇÕES SIMPLES

4. 2x1 em espaços amplos

Segundo o esquema.

VARIANTE:

O GR passa ao defesa e este, passa a um atacante em corrida, voltando rapidamente a defender.

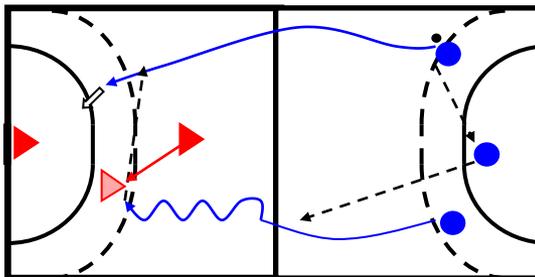


- Respeitar a largura.
- Resolver no nº mínimo de passes. (se possível, apenas um)
- Não deixar que o defesa actue ambigualmente, utilizar o drible se for preciso para fixar.

5. Contra-ataques 2x1

Defesa no seu próprio campo.

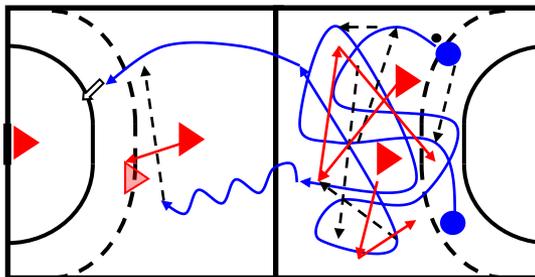
O passador deve conseguir que os atacantes recebam a bola antes de passar o 1/2 campo.



- Respeitar a largura.
- Resolver no nº mínimo de passes.
- Utilizar o drible se for preciso para fixar.

6. Contra-ataques 2x1

Os atacantes devem efectuar 5 passes sem drible no seu próprio campo, antes de passar para o outro meio-campo.



- Respeitar a largura.
- Resolver no nº mínimo de passes.
- Utilizar o drible se for preciso para fixar.

EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL

TÁCTICA INDIVIDUAL

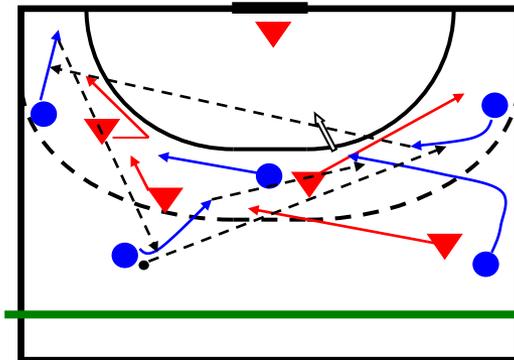
1. 6x4 (ou 5x4) golo sem que toquem na bola

Uma linha limita a possibilidade dos atacantes retrocederem.

EVOLUÇÃO:

Proibido driblar.

Só um passo com a bola na mão.

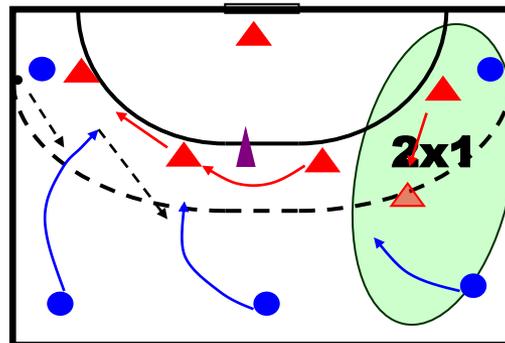


- Campo visual.
- Passar e receber em movimento.
- Atacar a baliza com a bola na mão.

2. Criar, através de fixações, uma situação de 2x1 aumentando o espaço de jogo.

OBJECTIVO: Fixar 3 jogadores numa zona para jogar 2x1 com muito espaço, numa outra zona.

EVOLUÇÃO: Limitação progressiva do número de passes permitidos em posse da bola.

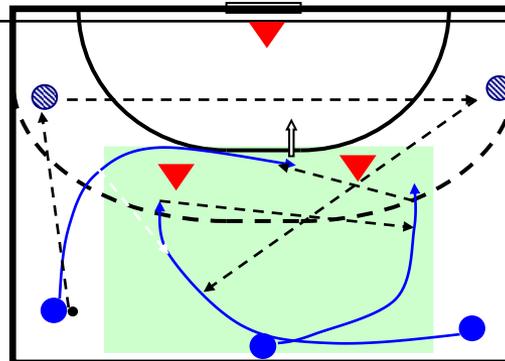


- Orientação dos pés em direcção à baliza.
- Eliminação de gestos supérfluos.
- Utilização predominante de passes com braço "armado".
- Se deve procurar que os jogadores actuem o mais rapidamente possível, sem deixar os defesas adaptarem-se.

3. 3x2 com movimento prévio dos atacantes.

Os atacantes devem movimentar-se livremente, atacando a baliza, antes de receber a bola do treinador.

2 passes como máximo depois de receber a bola do treinador.



- Exigência de passes fortes e precisos.
- Exigência de recepção da bola em movimento (velocidade o mais alta possível, sem perder precisão).
- Atacar baliza.
- Actuar com um só passo.

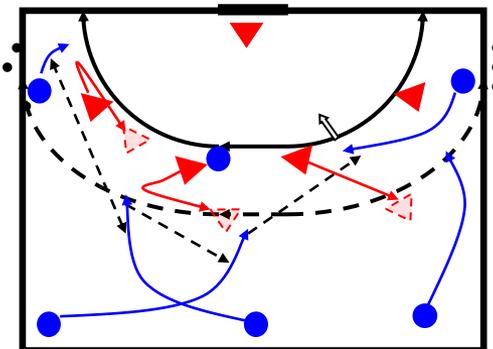
EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL

TÁCTICA INDIVIDUAL

4. Romper uma defesa com movimento da bola

6X4, golo com 4 passes ou menos
VÁRIAS ORGANIZAÇÕES:

- A bola sai do extremo.
- A bola é passada a um jogador qualquer.
- Proibido driblar, etc.



¿Como movimentamos a bola ?

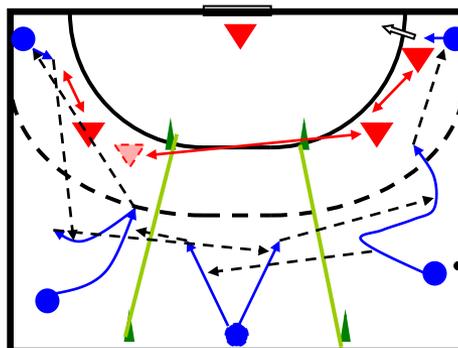
¿Como se movimentam os jogadores?

- Campo visual.
- Passar e receber em movimento.
- Atacar a baliza com a bola na mão.

5. Romper uma defesa com movimento da bola

Apenas se pode rematar nas zonas laterais (o central não pode rematar)
O defesa do centro pode defender em qualquer zona, os outros dois apenas podem defender a sua zona.

Continuidade da circulação da bola até se conseguir 2x1.

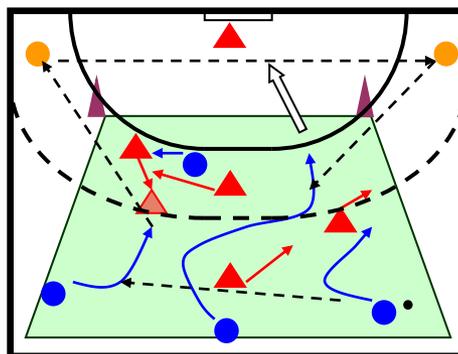


• Qualidade nas fixações.

- Movimentar a bola "intencionalmente".
- "Não deixar pensar os defesas".

6. "Vale agarrar ao jogador com bola" (com 2 apoios livres)

Situação de equilíbrio ofensivo- defensivo (4x4 por exemplo), juntam-se dois apoios livres.



•Manter um campo visual amplo.

- Fomentar a antecipação perceptiva, não esperar a posse da bola para prever as possibilidades de actuação.
- Actuar com velocidade.

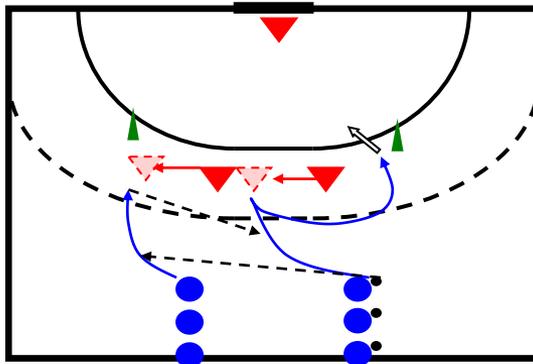
EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL

ANALÍTICOS

1. 2x2 ampliação espaço e 1x1

Organização genérica (Segundo o esquema)

Variar as zonas, ajustando a diversos postos específicos.

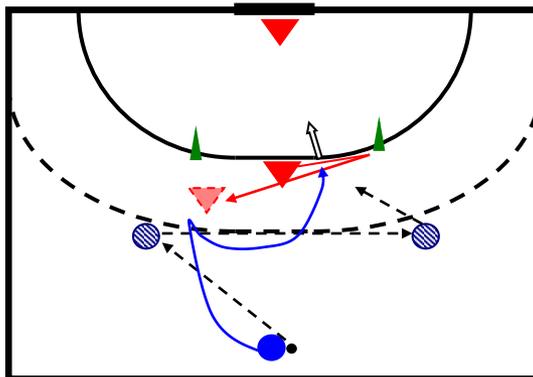


- Fixar com "poucos passos, poucos gestos".
- Actuar com rapidez.
- O jogador beneficiado deve antecipar-se e receber em movimento (nunca parado).

2. 1X1 defesa em desvantagem (Visão ofensiva)

Quando o atacante passa aos passadores o defesa deve de tocar um dos pinos antes de defender.

Organização em diferentes postos específicos.



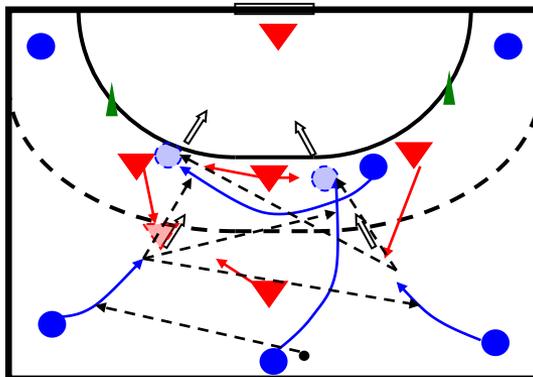
- Trabalhar com e sem bola nas mãos.
- Adaptar-se "intuitivamente", não reflectir.

3. 4x4 + 2 extremos

Movimentos de ataque

(*Determinados pelo treinador*)

Procurar marcar golo na zona central com 4 passes no máximo ou terminar no extremo (se não se consegue golo, flexões para todos).



- Exigência de recepção de bola em movimento (velocidade o mais alta possível, sem perder precisão).
- Atacar baliza.
- Actuar com apenas um passo.
- Dois passos como máximo, depois da recepção, para resolver a situação.

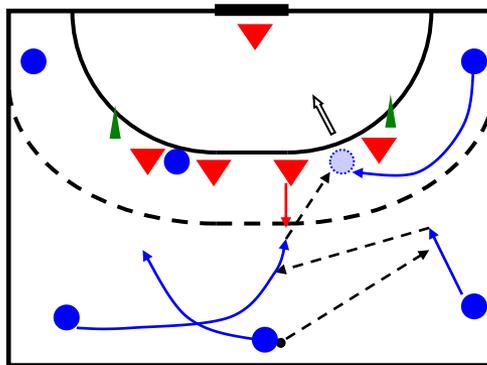
EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL

ANALÍTICOS

4. 4x4 + entrada de um extremo

(5x4)

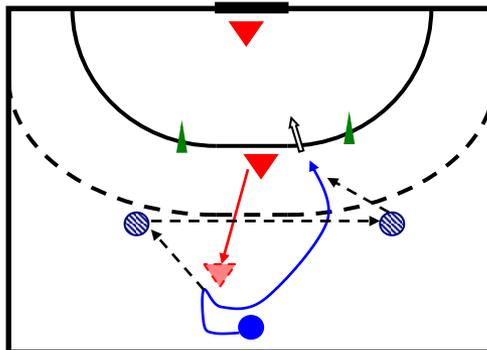
Conseguir golo com 4 passes ou menos.



- Actuar com poucos passos.
- Limitar os recursos individuais (fintas, etc.).

5. 1x1 com 2 passadores

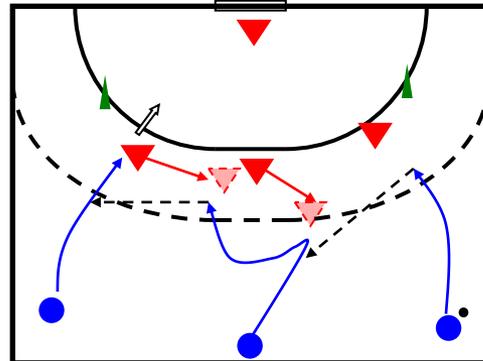
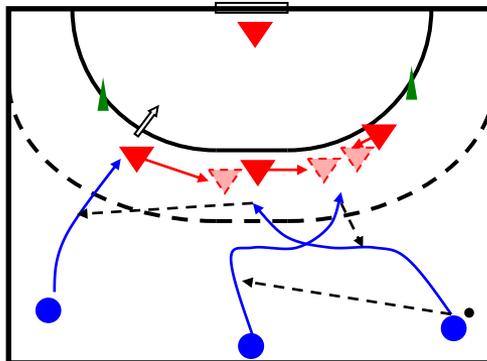
Conseguir golo antes que o defesa toque no atacante quando está em posse da bola (se toca no momento do remate e é golo ganha o atacante).
(Em diferentes zonas de ataque).



- Diferença entre desmarcações ofensivas e defensivas.
- Necessidade e utilidade de ambos.

6. Utilização de fixações

Fixação par- cruzamento.
Fixação ímpar- desmarcação indirecta.



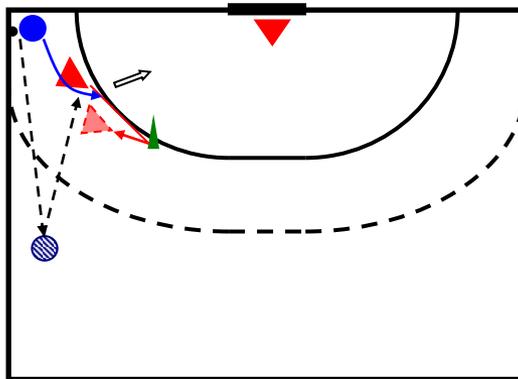
EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL

REMATES

1. Específico para extremos

O extremo tem a bola, pode lançar directamente ou passar ao colaborador que devolve o passe.

Se não passa ao colaborador, o defesa pode defender directamente. Se passar ao colaborador o defesa deve tocar no pino antes de defender (luta pelo ângulo de remate).

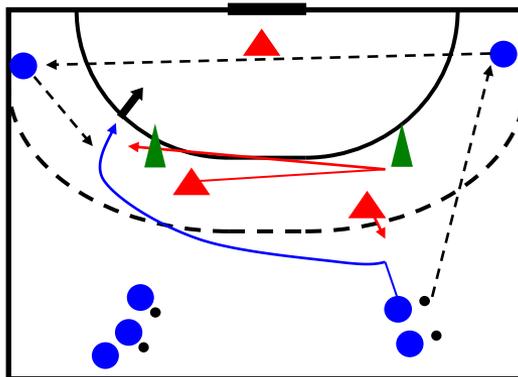


- Receber em corrida ganhando ângulo, não esperar a bola parado
- Saltar em direcção à linha de 7 m. e **ganhar altura**.
- Orientar-se para rematar.

2. Orientar-se para lançar lutando com um adversário

A trajectória antes do remate deve ser oblíqua em relação à baliza.

Um defesa em desvantagem que condiciona a execução.

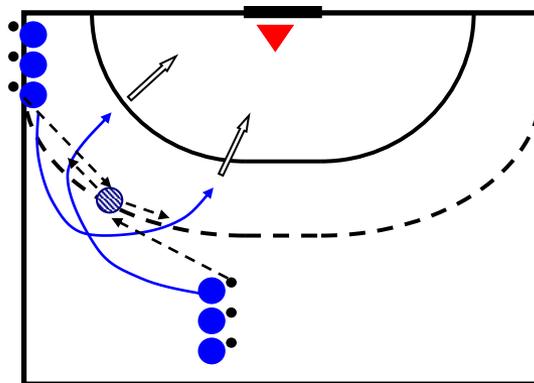


- Orientar-se frontalmente para a baliza antes de rematar.
- Dirigir a última acção dinâmica para a baliza.
- Exigência progressiva de actuar com o mínimo nº de passos possíveis.
- Actuar sempre com a máxima velocidade possível.

3. Orientar-se para lançar

(Segundo o esquema)

Executar nos dois lados do campo.



- Orientar-se frontalmente para a baliza antes de rematar.
- Dirigir o último passo (ou salto) para a baliza
- Deslocar-se com trajectórias curvas.

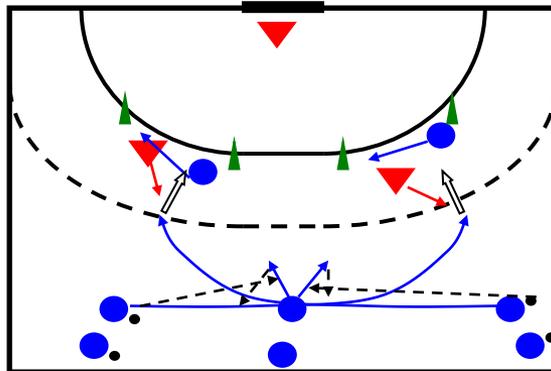
EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL

REMATES

4. Lançamento em situações de 2x1(1ª linha- pivot)

(Segundo o esquema)

Igual sem cruzamento, atacando de forma directa.



- Resolver com um passe no máximo.
- Aproveitar o espaço livre.
- Atacar a baliza.

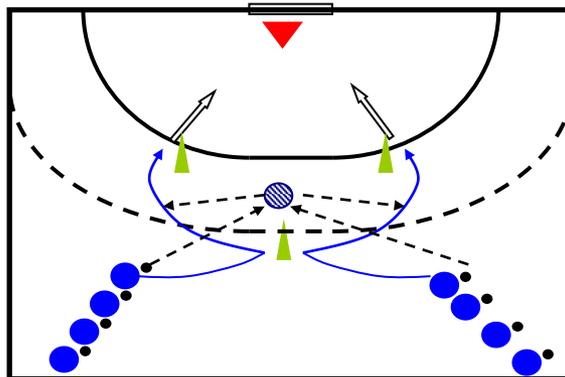
5. A orientação no remate

Orientar-se depois de uma mudança de direcção (Segundo o esquema).

Variar a distância entre os pinos.

Variar a situação (lateral, etc.).

Variar o momento de passe (antes da mudança de direcção ou depois,...).

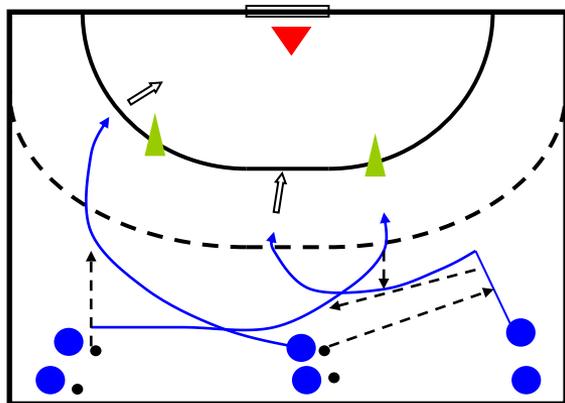


- Trajectórias curvas.
- Orientar-se com o mínimo numero de passos possíveis.
- Não lançar no pé contrário.

6. Exercícios de remate com organização complexa

Para provocar pouco a pouco assimilação das técnicas praticadas.

(Segundo o esquema)



- Trabalho sobre as três formas básicas de desenvolvimento do remate (relativamente ao braço).

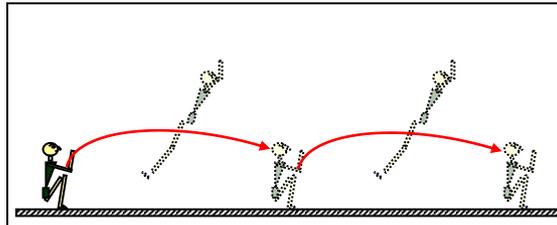
(Também se pode trabalhar o tipo de remate que se quer)

EXERCÍCIOS DE FORÇA ESPECÍFICA

APLICADOS AO SALTO E ÀS FINTAS

1. "Saltos de rã" no solo

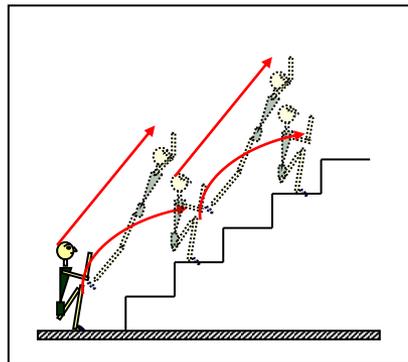
(Segundo o esquema)



- Flexão profunda de pernas.
- Extensão do corpo no salto

2. "Saltos de rã" em escadas

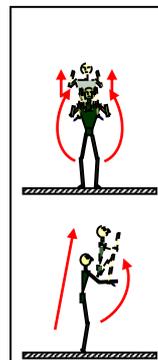
(Segundo o esquema)



- Flexão profunda de pernas.
- Extensão do corpo no salto.

3. Saltos levando joelhos ao peito

(Segundo o esquema)



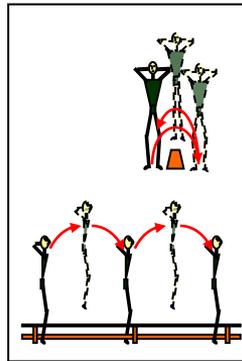
- Manter o tronco direito.
- Subir os joelhos, sem baixar o tronco.

EXERCÍCIOS DE FORÇA ESPECÍFICA

APLICADOS AO SALTO E ÀS FINTAS

4. Saltos sobre banco

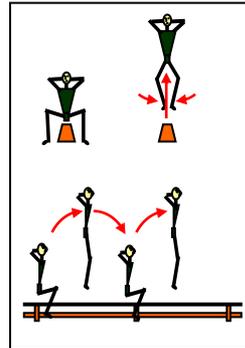
(Segundo o esquema)



- Pernas juntas.
- Flectir pernas o menos possível, passando de um lado a outro do banco.
- Avançar em cada salto.

5. Saltos sobre o banco

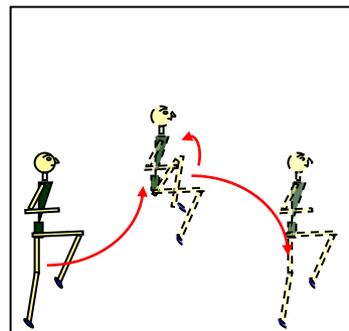
(Segundo o esquema)



- Pernas abertas na queda e juntar os calcanhares no salto.
- Avançar em cada salto.
- Flectir as pernas na queda até "posição de sentado"

6. Saltos sobre uma perna

(Segundo o esquema)



- Elevar a perna de impulso até tocar o peito
- Avançar o mais possível em cada salto

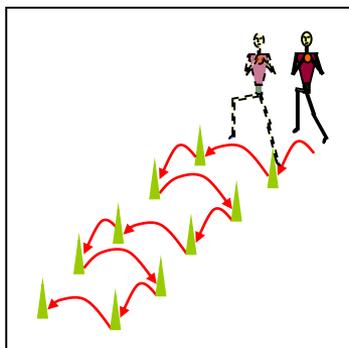
EXERCÍCIOS DE FORÇA ESPECÍFICA

APLICADOS AO SALTO E ÀS FINTAS

7. Saltos aplicados a fintas de impulsão lateral

(Segundo o esquema)

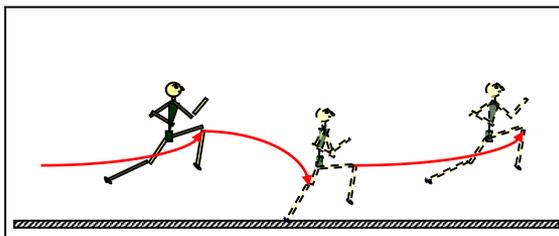
Saltar alternativamente a um lado e em frente.



- Evitar que os saltos laterais não sejam "diagonais para a frente".
- Saltar apenas com uma perna.
- Saltar em frente e lateralmente com a mesma perna e trocar de perna (dois saltos com uma, dois saltos com a outra e assim sucessivamente).

8. Segundos de "triplo salto"

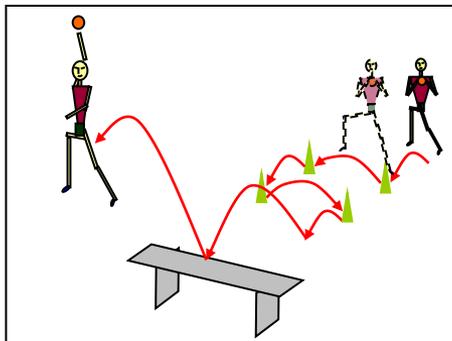
(Segundo o esquema)



- Elevar o joelho da perna contrária à perna de impulso.

9. Aplicados ao salto para lançar

(Segundo o esquema)

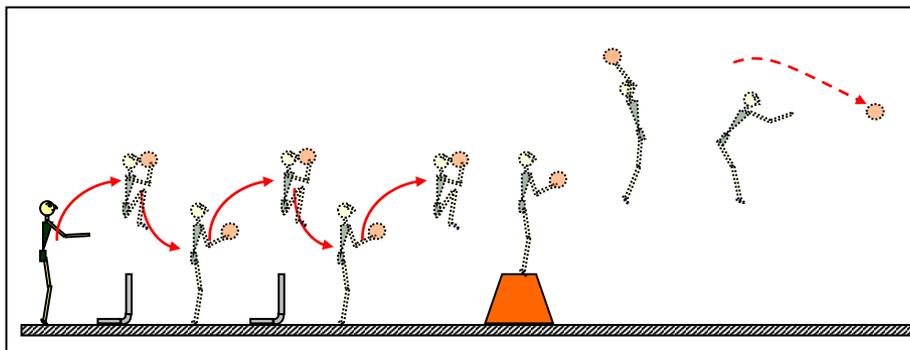


EXERCÍCIOS DE FORÇA ESPECÍFICA

APLICADOS AO SALTO E ÀS FINTAS

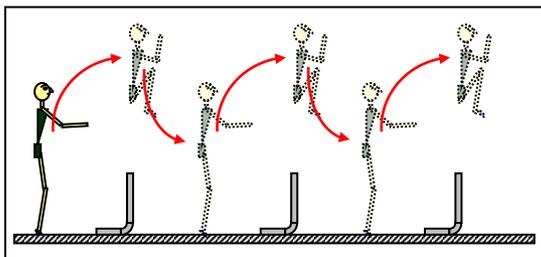
10. Aplicados ao salto para lançar

(Segundo o esquema)



11. Saltos com barreiras

(Segundo o esquema)



- Não dar “duplo salto” entre barreiras.
- Impulsos a 2 pernas.

EXERCÍCIOS DE FORÇA ESPECÍFICA

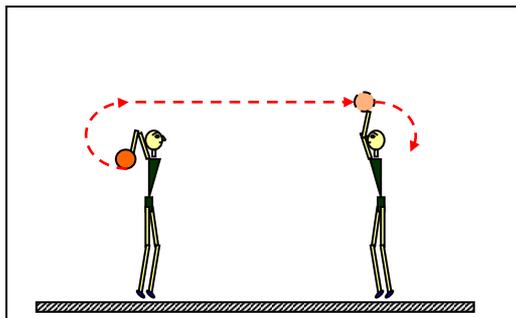
APLICADOS AO REMATE

1. Passes por cima da cabeça

(Segundo o esquema)

Com bola medicinal de 3 Kg.

Distância de 4m entre jogadores.



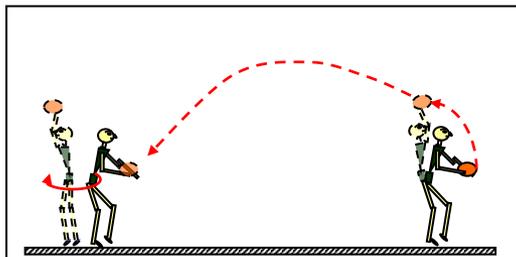
- Passar forte.
- Não travar a trajetória da bola na recepção.
- Amortecer com o movimento de braços e encadear o remate.

2. Passes de costas

(Segundo o esquema)

Com bola medicinal de 3 Kg.

Distância de 7/8m entre jogadores.



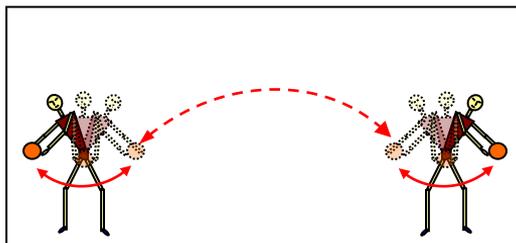
- Passar com 2 mãos por cima da cabeça.
- Receber- rodar- passar
- Passe parabólico

3. Pases laterales

(Segundo o esquema)

Com bola medicinal de 3 Kg.

Distância de 7/8m entre jogadores.



- Passe parabólico
- Não travar a trajetória da bola na recepção.
- Amortecer com o movimento de braços e encadear o remate.

EXERCÍCIOS DE FORÇA ESPECÍFICA

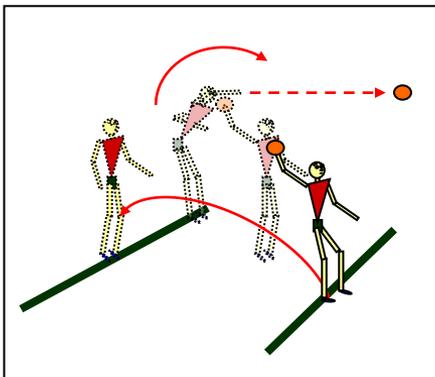
APLICADOS AO REMATE

4. Lançar saltando para trás

(Segundo o esquema)

Com bola normal ou medicinal de 800gr.

Distância entre linhas 1 ou 2 m.



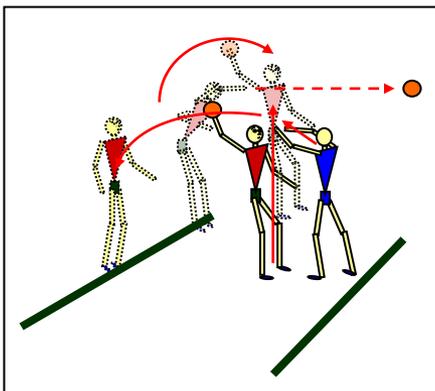
- Necessário ultrapassar a linha marcada.

5. Lançar recebendo um impulso para trás

(Segundo o esquema)

Com bola normal ou medicinal de 800gr.

O rematador salta próximo do colaborador e este empurra-o para trás. Remate após o empurrão.



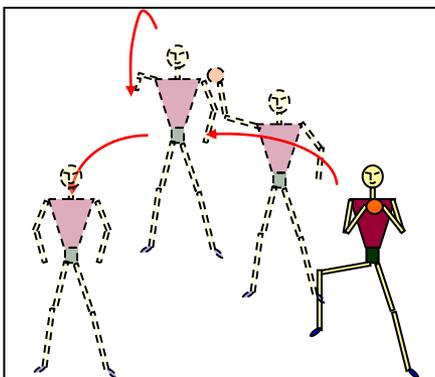
- Colaborar para coordenar o salto e o impulso (empurrão).

6. Lançar saltando lateralmente

(Segundo o esquema)

Com bola normal ou medicinal de 800gr.

Distância entre linhas 1 ou 2 m.



- Necessário ultrapassar as linhas marcadas.