

Andebol 2

O ensino do Jogo dos 11 aos 14 anos

autores

Miguel Ribeiro • Anna Volossovitch



Título: Andebol 2. O ensino do jogo dos 11 aos 14 anos.

Autores: Miguel Ribeiro e Anna Volossovitch

Edição: © Faculdade de Motricidade Humana

Edições FMH - 1495-688 Cruz Quebrada

Tel.: 21 414 92 14 - Fax: 21 414 92 69

edicoes@fmh.utl.pt - www.fmh.utl.pt/Cart

Impressão e Acabamento: Puzzle

Tiragem: 1200 exemplares

Data: Maio de 2008

ISBN 978 972 735 153 4

Depósito Legal n°

Índice

Caracterização do jogo	11
Postos específicos	31
Meios de ensino do jogo	37
Construção de uma unidade de treino	41
Fases do jogo	47
Princípios específicos do jogo	53
Tipos de defesa	63
Tipos de ataque	69
Sistemas defensivos	73
Sistemas ofensivos	85
Etapas de aprendizagem do jogo	97
Componentes do jogo	103
Adaptação pedagógica das regras do jogo	127
Anexos	131
Bibliografia	253

Introdução

Como se depreende do título, este livro surge na sequência do trabalho iniciado com o primeiro volume e dá continuidade a um conjunto de reflexões, relativas aos aspectos pedagógicos, que devem orientar a intervenção do treinador nos escalões de formação.

As indicações metodológicas e sugestões práticas que apresentamos tencionam privilegiar a riqueza e a complexidade do jogo de Andebol na organização do processo de ensino-aprendizagem.

Estamos convencidos que para desenvolver a competência dos praticantes no jogo e assegurar a sua motivação e interesse durante as aulas de Educação Física ou sessões de treino, os conteúdos de Andebol não devem aparecer como fruto do livre arbítrio do professor ou treinador, mas ao invés devem ser criteriosa e sistematicamente seleccionados em função das capacidades e habilidades dos jovens, demonstradas em campo durante a actividade competitiva.

Como observar a actividade dos praticantes em jogo?

Quais são as referências do seu comportamento que devem ser tomadas em consideração no treino?

Como ensinar o praticante a atacar e a defender melhor?

O que devem dominar os jovens para jogar nos diferentes postos específicos?

Esperemos, caro leitor, que o presente volume forneça as respostas para estas e outras perguntas.

Caracterização do jogo

Andebol – um jogo de natureza situacional

“A prática do jogo obriga a uma análise constante das situações, a compará-las e a tirar conclusões práticas com o máximo de rapidez”
(Teodorescu, 1984)

Como todos os desportos colectivos de cooperação-oposição o Andebol possui uma natureza complexa e dinâmica que decorre, por um lado, do elevado número de intervenientes do jogo que estão em interacção e da diversidade das suas opções, e por outro, da imprevisibilidade e aleatoriedade das situações geradas pela relação antagónica das equipas em confronto.

Da elevada variabilidade do contexto de jogo e da incerteza inerente à evolução das situações em campo, que fazem um apelo permanente às capacidades perceptivas e antecipativas dos praticantes, emerge a primazia da dimensão estratégico-táctica do jogo que, evidentemente, deve ser contemplada no processo de treino.

Os comportamentos dos jogadores são regulados pelas leis específicas (código de conduta) que constituem a lógica interna do jogo, produto do seu regulamento e inter-relações estabelecidas entre os parceiros e adversários (Parlebas, 1981; Castelo, 1994).

Entre os elementos principais que configuram a lógica interna do jogo são tradicionalmente mencionados: o tempo, o espaço, a técnica e as regras que definem as possibilidades de interacção, marcação e os papéis sócio-motores dos jogadores (Parlebas, 1981; Menaut, 1983; Castelo, 1994; Moreno, 1994).

Dos contornos regulamentares do jogo de Andebol ressalta uma particularidade específica: a presença no terreno de jogo de uma área interdita aos jogadores de campo – área de baliza, que para além de reduzir o espaço útil do jogo, condiciona a disposição e interacção dos atacantes e defensores, principalmente nas fases do jogo organizado. Assim, a maior parte das acções do jogo desenvolve-se nas zonas próximas de área de baliza, colocando os adversários a uma distância¹ que permite ao defensor impor uma forte pressão temporal à realização da acção motora do atacante.

¹ (Parlebas, 1988) denominou esta distância entre os adversários como a distância de carga.

Postos específicos

Neste capítulo apresentamos os objectivos pedagógicos de ensino e treino dos jogadores que ocupam diversos postos específicos.

Jogador da 1ª linha

Colocação

Deve garantir:

- Um adequado afastamento dos colegas (amplitude ofensiva) e dos adversários;
- Linha de passe;
- Um amplo campo visual (os pés sempre virados para a baliza).

Competências

- Receber a bola em movimento na direcção do espaço interdefensivo;
- Dominar o remate em apoio e suspensão escolhendo adequada trajectória de progressão (rectilínea para o remate em apoio, curvilínea para o remate em suspensão);
- Variar o remate;
- Reconhecer e explorar a situação de 1x1 depois da circulação da bola;
- Garantir a continuidade do jogo, reconhecendo as trajectórias adequadas, optando por *decalage* ou cruzamento;
- Comunicar com o pivot e pontas;
- Dominar diversos tipos de passe (picado, tenso, ambidextro, diversas trajectórias de armação do braço).

Meios de ensino do jogo

Jogos pré-desportivos colectivos

A classificação e os exemplos dos jogos pré-desportivos (JPD), tal como a argumentação da sua utilização no processo de ensino-aprendizagem do jogo de Andebol, foram apresentados no livro *Ribeiro, M., Volossovitch, A. (2004) **Andebol 1 O ensino do Andebol dos 7 aos 10 anos**, Edições FMH, Lisboa.*

Exercícios

Classificação de exercícios

1. Manipulação da bola
2. Passe e recepção
 - no contexto de contra-ataque
 - no contexto de ataque organizado, sem e com oposição
3. Exercícios de remate e de guarda-redes¹
 - sem oposição
 - com oposição individual (este grupo de exercícios deve garantir o número elevado de remates por unidade de tempo)
 - com oposição colectiva (o remate deve estar associado à criação da situação de finalização)
4. Exercícios de ataque e defesa organizados (estes exercícios asseguram o encadeamento entre as fases do jogo e podem ser realizados com ou sem restrições espaciais, com ou sem redução do número de jogadores)
5. Exercícios de contra-ataque e recuperação defensiva (são os exercícios que englobam acções de cooperação, oposição e finalização, dando um ênfase particular às fases de transição do jogo).

¹ Qualquer destes exercícios pode ser utilizado para melhorar as competências do jogador por posto específico.

Construção de uma unidade de treino

A duração e frequência semanal dos treinos nos escalões de Infantis e Iniciados devem estar subordinados ao seguinte modelo:

Infantis (11-12 anos)	Iniciados (13-14 anos)
3 vezes por semana (80-90 minutos)	3-4 vezes por semana (90 minutos)

Blocos temáticos

Propomos organizar as unidades de treino por blocos temáticos. Um bloco temático agrupa meios de ensino de natureza diferente, tendo em vista a racionalização da construção da unidade de treino.

As unidades de treino podem incluir os seguintes blocos temáticos:

Blocos	Duração	
	Infantis	Iniciados
Mobilização geral	10'	10'
Mobilização técnica	10'	15'
Mobilização técnica, tática, estratégica	45'	50'
Mobilização condicional	5'-10'	10'
Regresso à calma	5'	5'

A ordem de colocação dos diversos blocos temáticos numa unidade de treino pode variar em função dos objectivos de natureza técnico-tático-estratégica e condicional, tal como das questões motivacionais.

A seguir apresentamos a caracterização geral de cada um dos blocos temáticos da unidade de treino:

Fases do jogo

Como já foi referido, o jogo de Andebol decorre num contexto complexo, caracterizado pela grande variedade de opções que os jogadores possuem em campo e pela consequente imprevisibilidade e incerteza quanto à evolução das situações competitivas. Para compreender esta complexidade é preciso simplificá-la, sem no entanto deturpar a natureza dinâmica e variável do jogo. Só deste modo será possível descodificar e caracterizar as atitudes e comportamentos que permitem às equipas melhorar o seu rendimento colectivo e alcançar bons resultados competitivos.

O primeiro passo na simplificação da estrutura do jogo passa pela distinção de dois processos complementares (em função da posse ou não de bola) com os objectivos, princípios e condutas divergentes – ataque e defesa. Cada um destes processos evolui passando por diversas fases que, por sua vez, apresentam diferentes solicitações em relação às capacidades dos jogadores e ao seu domínio das acções de jogo. O conhecimento destas exigências específicas de cada uma das fases de jogo é de crucial importância para uma adequada planificação do processo de treino.

No processo ofensivo distinguem-se as fases de contra-ataque, ataque rápido e ataque organizado; quanto ao processo defensivo, este desenvolve-se através das fases de recuperação defensiva, defesa temporária e defesa organizada.

Contra-ataque

O contra-ataque, a primeira fase do processo ofensivo, é caracterizado frequentemente como a forma mais simples e rápida de se obter um golo e a que mais afecta física e psicologicamente a equipa adversária. O facto do contra-ataque ser utilizado, actualmente, em 15-20 % das sequências ofensivas dos jogos de Andebol de alto rendimento, explica a sua indiscutível relevância no processo de treino desde os escalões de formação.

O principal objectivo do contra-ataque consiste em criar uma situação de finalização antes que a equipa adversária se organize defensivamente.

O contra-ataque começa numa boa defesa que constantemente deve procurar recuperar a posse da bola. A conquista da posse da bola pressupõe uma atitude defensiva activa e antecipativa, não sendo compatível com uma atitude expectante, que

Princípios específicos de jogo

Os princípios do jogo representam as linhas orientadoras que norteiam o comportamento dos jogadores em campo no sentido de assegurar, por um lado, a sua coerência, racionalidade e inteligibilidade para os colegas de equipa, e por outro, a imprevisibilidade para o adversário.

A leitura congruente dos acontecimentos em campo por todos os elementos da equipa só será possível se os jogadores conhecerem os princípios gerais e específicos do jogo, que facilitam o discernimento das situações competitivas e a comunicação entre os parceiros de equipa.

Os princípios gerais representam as bases racionais generalizadas do comportamento dos jogadores, independentemente da fase do jogo; enquanto os princípios específicos estabelecem as regras de conduta dos praticantes em diferentes fases e situações do jogo, como por exemplo, princípios específicos de contra-ataque, de recuperação defensiva, do ataque em inferioridade numérica, etc.

No presente capítulo enunciam-se os princípios específicos do jogo, que “regulam” as ações dos jogadores, durante as fases do jogo.

Princípios específicos do contra-ataque

Limitação do drible

Sempre que não haja a estrita necessidade de utilizar o drible, a progressão da bola deve fazer-se através de passes, pois é mais rápida e dificulta a ação defensiva, que tem de se fixar em vários alvos e não apenas num.

Limitação do tempo de posse de bola

O tempo de posse de bola deve ser reduzido ao estritamente indispensável, para garantir a rapidez e fluidez das ações (chegar depressa à baliza adversária) e, simultaneamente, dificultar a ação defensiva (escassez de tempo para agir e vários alvos em movimento).

Limitação dos passes em salto

Sempre que possível, devem ser evitados os passes em salto, pois atrasam o desenvolvimento das acções e conduzem, com bastante frequência, ao cometimento de faltas técnicas (passos ou dribles, por ausência momentânea de linhas de passe).

Limitação das acções de grupo

A utilização de bloqueios e cruzamentos no desenvolvimento do contra-ataque que limita a sua eficácia, por reduzir a amplitude da acção e a velocidade da progressão da bola. O campo de aplicação de acções de grupo no contra-ataque deve ser muito limitado.

Passe e recepção em movimento, sem a fase preparatória de armação do braço

O passe e a recepção em movimento, tal como a utilização dos passes de pulso, sem a fase preparatória (quando a distância de passe é curta) são essenciais ao rápido desenvolvimento do contra-ataque e à manutenção da sua continuidade porque dificultam a acção dos defensores, que têm menos tempo para tomar decisões.

Passes tensos e oblíquos

A utilização de passes tensos e oblíquos (ao plano sagital do portador da bola) garante a rápida e segura progressão da bola e, simultaneamente, complica a acção dos defensores, que vêem o seu espaço de intervenção aumentado. Assim, devem ser evitados os passes em “arco” (trajectória parabólica) e perpendiculares ou paralelos ao referido plano. Significa isto, em termos práticos, que os colegas do portador da bola, devem evitar criar um alinhamento com este, escolhendo uma posição como está indicado na figura 3.

Evitar contacto com os defesas

Para não permitir que o contra-ataque seja travado ou interrompido por uma falta defensiva, os atacantes devem procurar escolher as trajectórias de deslocamento e de transporte da bola que lhes permitam, na medida do possível, evitar o contacto com os adversários.

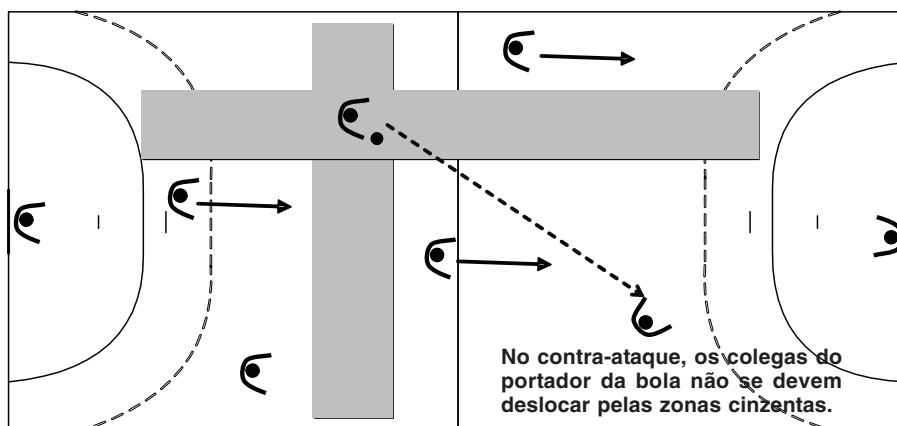


Figura 3. A colocação dos colegas do portador da bola durante o contra-ataque.

Garantia de apoios

O portador da bola deve ser permanentemente apoiado (linhas de passe sempre abertas), quer em amplitude, quer em profundidade (diferentes níveis de profundidade). Significa isto, em termos práticos, que o portador da bola deve ter colegas à sua frente e atrás a distâncias óptimas (figura 3).

Finalização em zonas de maior eficácia

O desenvolvimento do contra-ataque deve proporcionar a finalização na zona central ou lateral, perto da área de baliza.

Princípios específicos do ataque rápido

Garantia de apoios

A essência do ataque rápido é a velocidade das acções (principalmente a circulação da bola), o que só pode acontecer se o portador da bola estiver sempre apoiado em amplitude e profundidade, para que a circulação da bola se faça sem interrupções.

Limitação do drible

Sempre que não haja estrita necessidade de utilizar o drible, a progressão da bola deve-se fazer através de passes, o que permite acelerá-la, dificultando a acção defensiva, que tem de fixar a atenção em vários alvos e não apenas num.

Limitação do tempo de posse de bola

Durante o ataque rápido, o tempo de posse de bola deve ser mínimo, para dificultar ou impedir a acção defensiva, que pretende interromper a circulação da bola, para se reorganizar. No entanto, o nível de agressividade dos atacantes deve-se manter elevado, de modo a retardar a reorganização defensiva.

Inversões

A circulação da bola com constantes inversões, tem por objectivo surpreender os defensores e acelerar a criação de pontos de ruptura na defesa, que se encontra em fase de zona temporária, caracterizada por uma certa desorganização momentânea.

Princípios específicos do ataque organizado

Afastamento dos defensores

Durante o ataque organizado é imperioso que os atacantes se afastem dos defensores (profundidade adequada), para poder assegurar a fluidez da circulação da bola e a agressividade das acções (receber a bola em movimento). Esta preocupação requer a utilização de recolocações – reocupação do seu posto específico (figura 4).

Recepção da bola em movimento

A recepção da bola em movimento, na direcção da baliza adversária (colocação dos pés na direcção da baliza), é fundamental para aumentar a velocidade das acções ofensivas e garantir elevados índices de “agressividade” do ataque, o que torna a actividade do atacante menos previsível e dificulta a acção defensiva, pois os defensores têm de travar um atacante em movimento (figura 5).

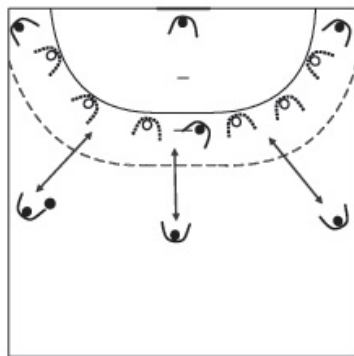


Figura 4. Colocação afastada dos atacantes em relação aos defensores no ataque contra defesa zonal.

Tipos de defesa

Existem três tipos de defesa:

- Individual ou homem a homem (HxH);
- Zonal;
- Mista.

Individual

Este tipo de defesa, caracteriza-se pelo facto de todos os jogadores realizarem marcações de proximidade, nominais ou não (figura 7).



Figura 7. Defesa individual (HxH).

Zonal

Este tipo de defesa caracteriza-se pelo facto de todos os jogadores realizarem marcações de distanciamento (figura 8).

Tipos de ataque

Existem dois tipos de ataque:

- Em movimento;
- Posicional.

Em movimento

Entende-se por ataque em movimento a constante modificação da estrutura ofensiva, fazendo apelo a uma ampla gama de acções técnico-táctico-estratégicas, por exemplo: entradas, cruzamentos, desmarcações, etc. (figura 11).

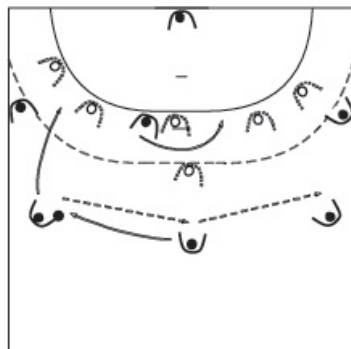


Figura 11. Ataque em movimento.

Posicional

Entende-se por ataque posicional a manutenção constante da estrutura ofensiva e dos jogadores nos seus postos específicos (figura 12).

Sistemas defensivos

Caracterização dos sistemas defensivos

Entendemos por sistema defensivo a forma particular como os jogadores estão colocados no terreno durante a fase de defesa organizada.

Os diferentes sistemas defensivos têm regras de funcionamento próprio e exigem que se estabeleçam e se codifiquem uma série de inter-relações, mais ou menos complexas entre os seus elementos constitutivos – os jogadores.

No entanto, se os jovens de 13/14 anos percebem minimamente o conceito de sistema, os jovens de 11/12 anos têm muita dificuldade em fazê-lo por razões de maturidade.

Assim sendo, no escalão de infantis os sistemas defensivos têm uma dimensão menos rica, devendo ser entendidos como uma mera disposição no terreno de carácter eminentemente pedagógico, funcionando quase exclusivamente com base em acções individuais.

Os sistemas mais utilizados:

- Sistemas defensivos individuais (SI)
 - ✓ zona activa de jogo (ZAJ) (figura 13);
 - ✓ meio-campo (MC) (figura 14);
 - ✓ campo inteiro (CI) (figura 15).
- Sistemas defensivos zonais (SZ)
 - ✓ uma linha (6:0) (figura 16);
 - ✓ duas linhas (5:1, 4:2, 3:3) (figura 17, 18, 19);
 - ✓ três linhas (3:2:1) (figura 20).
- Sistemas defensivos mistos (SM)
 - ✓ 5+1 (figura 21);
 - ✓ 4+2 (figura 22).

- Porque proporcionam a vivência de uma série de comportamentos, fundamentais para a evolução do jovem, que a utilização exclusiva da defesa individual não poderia abranger de uma forma consistente. Trata-se das trocas de adversário, do controlo do portador da bola (inclui o conceito de “saída” e recuo em diagonal para o lado da bola), na flutuação e na entreaajuda. Convém sublinhar que os sistemas zonais devem ser estruturados de uma forma dinâmica, exigindo dos jogadores um comportamento agressivo. Esta nota surge da constatação de uma significativa baixa da actividade defensiva (intercepções, corte de linhas de passe, etc.), que impregna os jovens, quando colocados em ambientes de defesa zonal.

Porquê a utilização de sistemas zonais mais “fechados” no início do processo de ensino-aprendizagem?

- Porque é a única forma do jovem vivenciar, efectivamente, um conjunto de situações de ordem técnico-tático-estratégica, que só os sistemas zonais conseguem proporcionar e que são fundamentais para a sua evolução;
- Os sistemas defensivos zonais mais “abertos”, dada a pouca maturidade dos jovens, não possibilitam a ocorrência daquelas situações, uma vez que o seu desenvolvimento é muito semelhante ao dos sistemas individuais na zona activa do jogo.

A utilização do 6:0 nas fases iniciais do processo de ensino-aprendizagem do jogo não é contraditória com o estipulado no RTP, que o proíbe?

- Não. A utilização do sistema zonal 6:0 é um meio para aperfeiçoar o comportamento defensivo individual e não um fim em si mesmo.

Condicionar a acção dos atacantes é benéfico para os defensores?

- É, porque aceleram a aprendizagem de determinadas acções defensivas. Por exemplo:
 - ✓ A limitação ou proibição do uso do drible, ao dificultar a progressão da bola, possibilita aos defensores uma utilização intensa das intercepções e dos cortes de linhas de passe. Por oposição, a possibilidade de utilizar o drible sem restrições promove as acções de desarme e faz apelo a uma maior entreaajuda;
 - ✓ A obrigatoriedade da utilização do passe picado permite uma maior consciencialização da actividade do defensor frente ao portador da bola,

Sistemas ofensivos

Caracterização dos sistemas ofensivos

Entendemos por sistema ofensivo a forma particular como os jogadores estão colocados no terreno durante a fase de ataque organizado e as relações que se criam, entre eles a partir deste dispositivo inicial.

Actualmente reconhecem-se dois sistemas ofensivos, que podem funcionar posicionalmente ou em movimento:

- 3:3 - três jogadores na primeira linha e três na segunda linha ofensivas (figura 25);
- 2:4 - dois jogadores na primeira linha e quatro na segunda linha ofensivas (figura 26);

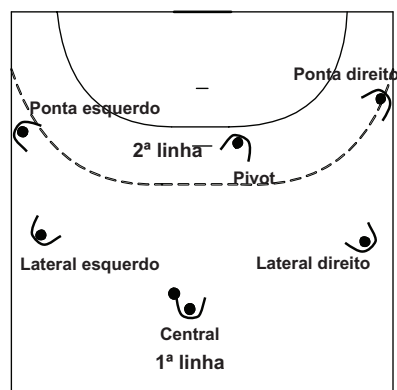


Figura 25. Sistema 3:3.

Ataque a um sistema individual (Infantis)

1º Posicionar os jogadores em duas linhas, com uma grande amplitude e profundidade (figura 32);

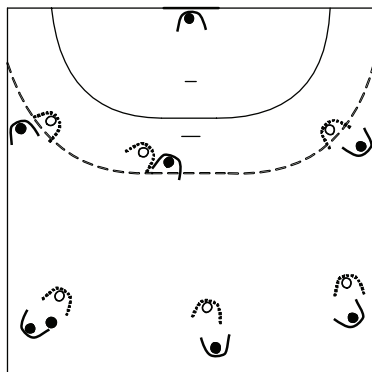


Figura 35. Ataque a uma defesa individual.

2º Efectuar desmarcações com bola (1ª linha), antecedidas de um passe, para um ponto de apoio (2ª linha) – pivot (figura 36) ou ponta (figura 37), que invadiu o interior da estrutura defensiva;

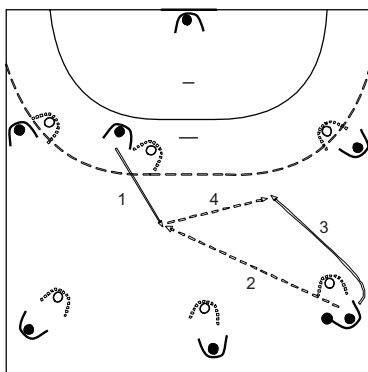


Figura 36. Ataque a uma defesa individual – desmarcação com bola (passe ao “pivot”).

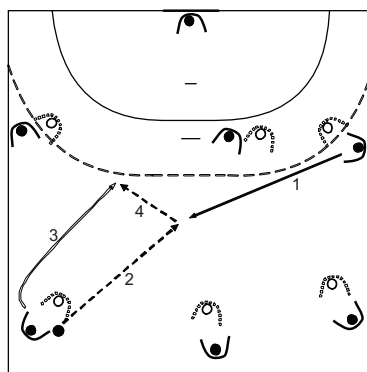


Figura 37. Ataque a uma defesa individual – desmarcação com bola (passe ao “ponta”).

Componentes do jogo

Acções ofensivas individuais

Entrada

Definição

A entrada consiste na invasão do interior da estrutura defensiva por elementos da 1ª linha ofensiva ou pelos pontas, tendo em vista a desagregação da defesa adversária e criação de situação de finalização favorável.

O responsável pela entrada tenta numa fase inicial receber a bola em condições de poder rematar. Caso esta situação não se concretize, deve movimentar-se como um pivot, regressando posteriormente ao seu posto específico.

O conceito de entrada pressupõe o reequilíbrio ofensivo, que é iniciado pelo jogador que ocupa o posto contíguo àquele que entra.

Nesta fase do processo de ensino-aprendizagem do jogo, a entrada é a acção mais utilizada no desenvolvimento do ataque em movimento.

Classificação

- Em função da acção prévia:
 - ✓ entrada com bola;
 - ✓ entrada sem bola;

- Em função da trajectória:
 - ✓ pontas:
 - entrada curta (figura 44);
 - entrada longa (figura 45);

 - ✓ jogadores da 1ª linha:
 - entrada em diagonal (figura 46);
 - entrada na perpendicular (figura 47).

Informação a transmitir ao praticante

ATAQUE ORGANIZADO	
3ª etapa de aprendizagem	4ª etapa de aprendizagem
<ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento com o receptor e a baliza (pés colocados na sua direcção); - Armação rápida do braço, para passar depressa, com a amplitude adequada à distância do passe; - Passar na direcção do peito. 	<ul style="list-style-type: none"> - Armação pouco ampla do braço, para imprimir velocidade às acções ofensivas; - Passar na direcção do ombro, do lado do braço dominante; - Nos passes ao pivot, não é necessária a obrigatoriedade de estar enquadrado com ele; - Realizar passes tensos.
CONTRA – ATAQUE	
3ª etapa de aprendizagem	4ª etapa de aprendizagem
<ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento com o receptor e a baliza, com o pé do lado do braço de remate bem à frente; - Rotação do tronco (tanto mais importante, quanto maior for a distância do passe); - Armação rápida do braço; - Realizar passes tensos. 	<ul style="list-style-type: none"> - A amplitude da armação do braço é definida pela distância do passe e pela potência do passador; - Realizar o passe em corrida; - Realizar passes tensos paralelos ao solo.

Remate*Introdução*

Nesta fase do processo de ensino-aprendizagem do jogo, o aperfeiçoamento do remate assume uma crescente especificidade. De facto, começa a haver necessidade de definir, com algum rigor, as formas de execução mais adequadas às particularidades dos diferentes postos específicos.

No caso dos remates em salto para o interior da área, está presente a noção de queda, que consiste na recepção no solo com o pé de chamada e posterior enrolamento do corpo, sobre o ombro contrário.

Adaptações pedagógicas das regras do jogo

Nos escalões etários de infantis e iniciados a competição deve decorrer sob a égide de um regulamento técnico-pedagógico (RTP). Face ao actual estado de desenvolvimento do Andebol português esta condição representa um imperativo pedagógico, que pode contribuir significativamente para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem do jogo. Enriquecendo os comportamentos técnico-tático-estratégicos dos praticantes, o RTP torna a actuação dos jogadores em campo mais eficaz e motivante. Por sua vez, a necessidade de cumprir o RTP leva o treinador a estabelecer no processo de treino as prioridades que permitirão aos jogadores adquirir as competências indispensáveis para a sua evolução a longo prazo.

As principais adaptações didácticas do regulamento do jogo nos escalões de infantis e iniciados prendem-se com a alteração da duração do jogo, utilização obrigatória de determinados sistemas defensivos, substituição pedagógica e reposição da bola em jogo após golo.

Regulamento técnico-pedagógico para o escalão de infantis

1. Utilizar a bola do tamanho 0-1;
2. O jogo tem duração de 40 minutos: quatro períodos de dez minutos com cinco minutos de intervalo;
3. No primeiro e terceiro períodos é obrigatória a utilização da defesa individual;
4. No segundo e quarto período é obrigatória a utilização da defesa zonal em duas linhas;
5. A reposição da bola após golo deve ser feita da linha de “4 metros” pelo guarda-redes;
6. Aplica-se a “substituição pedagógica”¹ no caso da exclusão ou desqualificação dos jogadores.

¹ A “substituição pedagógica” consiste na substituição imediata de um jogador excluído ou desqualificado por um dos seus parceiros da equipa, de modo a não permitir a situação de desigualdade numérica.

Exercício nº 1**Descrição**

Deslocamento em corrida ligeira, braços estendidos para os lados, passar a bola de uma mão para outra, impulsionando-a através da flexão do pulso.

Objectivos

- Aperfeiçoamento da manipulação da bola;
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas (a capacidade de dissociação segmentar).

Variantes

- Deslocamento com elevação alternada dos joelhos;
- Deslocamento com elevação alternada dos calcanhares;
- Deslocamento em multisaltos.

Exercício nº 2**Descrição**

Deslocamento em corrida ligeira, com a bola agarrada atrás das costas com ambas as mãos. Impulsionar a bola com os dedos de trás para a frente sem a deixar cair no solo.

Objectivos

- Aperfeiçoamento da manipulação da bola;
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas (a capacidade de dissociação segmentar).

Variantes

- Antes de receber a bola:
 - flectir o tronco e tocar nas pontas dos pés;
 - flexão e extensão dos joelhos;
 - bater palmas à frente;
 - tocar nos calcanhares.
- Depois de receber a bola realizar o autopasse de frente para trás.

Exercício nº 3**Descrição**

Deslocamento em corrida ligeira, com a bola agarrada com uma mão. Realizar circundação dos braços para frente, ou para trás, sem deixar cair a bola no solo.

Objectivos

- Aperfeiçoamento da manipulação da bola;
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas (a capacidade de dissociação segmentar).

Variantes

- Deslocamento com elevação alternada dos joelhos;
- Deslocamento com elevação alternada dos calcanhares;
- Deslocamento em saltos uni ou bi-pedais;
- Realizar circundação do pulso para a esquerda e para a direita.

Exercício nº 4**Descrição**

Deslocamento em corrida ligeira, com a bola agarrada com uma mão. Largar a bola e tentar agarrá-la com outra mão sem a deixar cair no solo.

Objectivos

- Aperfeiçoamento da manipulação da bola;
- Desenvolvimento das capacidades coordenativas (a capacidade de dissociação segmentar).

Variantes

- Deslocamento com elevação alternada dos joelhos;
- Deslocamento com elevação alternada dos calcanhares;
- Deslocamento com elevação das pernas para a frente sem flectir os joelhos;
- Deslocamento com elevação das pernas para trás sem flectir os joelhos;
- Deslocamento em saltos uni ou bi-pedais.

Exercício nº 1**Descrição**

Jogadores aos pares com uma bola. Realizam passes em corrida ligeira, procurando ao mesmo tempo dificultar o passe ou interceptar a bola dos outros pares.

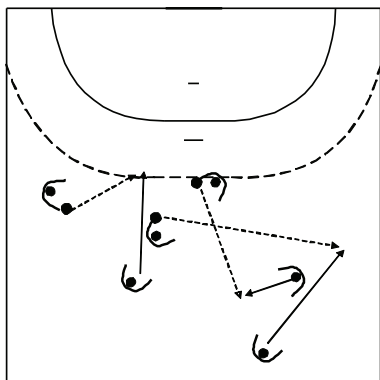
Passes tensos, com trajectória curta de armação do braço. Evitar posicionamento frontal dos atacantes.

Objectivos

- Melhoria do passe e da recepção;
- Melhoria da desmarcação;
- Melhoria da interceptação.

Variantes

- Introduzir alguns jogadores sem bola que procuram interceptar as bolas.
- Ao sinal sonoro realizar a troca das bolas entre os pares, deixando as bolas no solo. Objectivo: evitar ficar sem bola.
- Após passe realizar salto com elevação de joelhos, ou efectuar uma rotação de 360°.

**Exercício nº 2****Descrição**

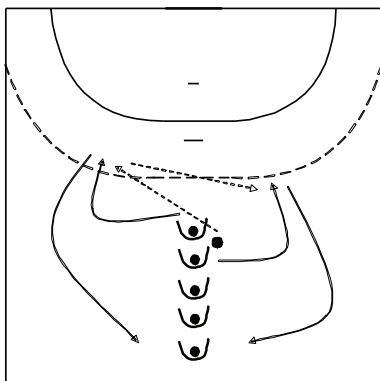
Os jogadores, distribuídos por uma coluna, deslocam-se na direcção da baliza, a fim de receber a bola do colega. É fundamental manterem o enquadramento com a baliza e a bola, não se virando para o portador da bola. O passe deve ser tenso.

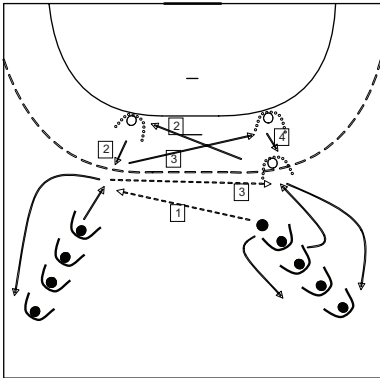
Objectivos

- Melhoria do passe e da recepção em contexto de ataque organizado.

Variantes

- Antes de receber a bola, o jogador executa um salto de joelhos ao peito ou uma flexão de pernas;
- Depois de passar a bola o jogador executa um salto de joelhos ao peito ou uma flexão de pernas.



Exercício nº 1**Descrição**

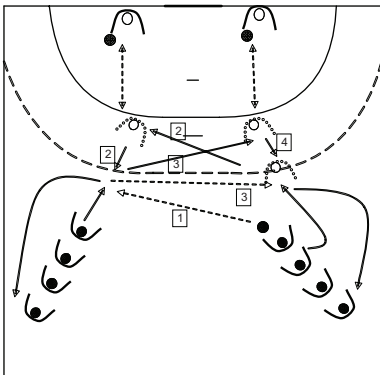
Jogadores distribuídos por duas colunas e três defensores. Os primeiros passam a bola entre si, enquanto os defensores atacam o portador da bola, travando à sua frente, não promovendo o contacto e recuando depois em diagonal.

Objectivos

- Melhoria do passe e da recepção em contexto de ataque organizado;
- Melhoria dos deslocamentos defensivos.

Variantes

- Antes de "atacar" o portador da bola, o defensor realiza uma flexão de pernas (perto dos "6 metros").

Exercício nº 2**Descrição**

Jogadores distribuídos por duas colunas, três defensores e dois passadores. Os primeiros passam a bola entre si, enquanto os defensores atacam o portador da bola, depois de terem efectuado um passe/recepção, com os dois passadores, travando à sua frente, não promovendo o contacto e recuando depois em diagonal.

Objectivos

- Melhoria do passe e da recepção em contexto de ataque organizado;
- Melhoria dos deslocamentos defensivos.

Variantes

- Antes de "atacar" o portador da bola, o defensor realiza uma flexão de pernas (perto dos "6 metros").

Exercício nº 1**Descrição**

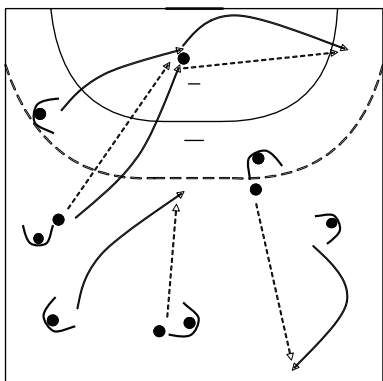
Jogadores aos pares com uma bola. O portador da bola efectua um passe (tenso) para o colega, que arrancou em corrida rápida (enquadrado com o passador). Depois de receber a bola, coloca-a no solo e volta a arrancar em corrida rápida. O seu companheiro desloca-se para recuperar a bola e torna a efectuar um passe.

Objectivos

- Melhoria do passe e da recepção em contexto de contra-ataque;
- Melhoria da velocidade e resistência específicas.

Variantes

- Antes de arrancar em corrida, o jogador efectua uma flexão de pernas;
- A meio da corrida, o jogador efectua uma rotação de 360°.

**Exercício nº 2****Descrição**

Jogadores aos pares com uma bola. Sempre a passarem a bola, um dos jogadores aproxima-se do outro, que depois arranca em corrida rápida, para receber a bola do colega. De seguida, invertem-se os papéis.

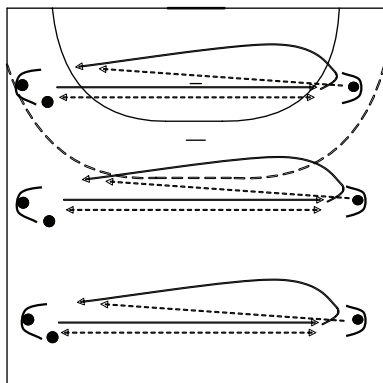
Os passes devem ser tensos e o receptor deve estar sempre enquadrado com a bola.

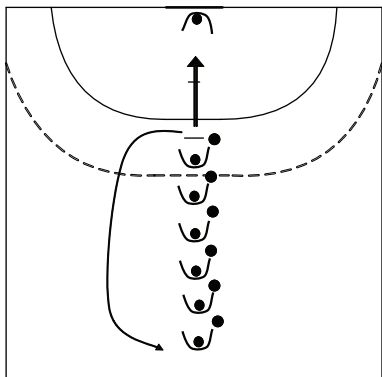
Objectivos

- Melhoria do passe e da recepção em contexto de contra-ataque;
- Melhoria da velocidade e resistência específicas.

Variantes

- Antes de arrancar em corrida, o jogador efectua uma flexão de pernas;
- A meio da corrida, o jogador efectua uma rotação de 360°.



**Exercício nº 1****Descrição**

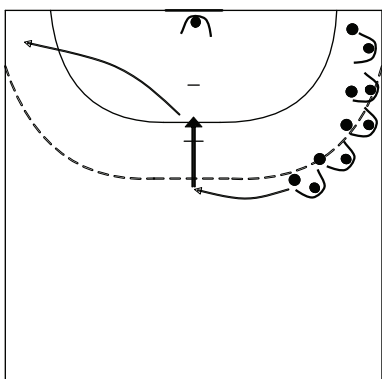
Os jogadores, com bola, distribuídos por uma coluna, executam remates dirigidos.

Objectivos

- Melhoria do remate;
- Melhoria do comportamento técnico-tático do guarda-redes.

Variantes

- Remates condicionados (com as duas mãos por cima da cabeça; com as duas mãos, a partir do peito, etc.);
- Remates dirigidos, com encadeamentos pré-definidos (esquerda – direita – cima – baixo – meia altura).

**Exercício nº 2****Descrição**

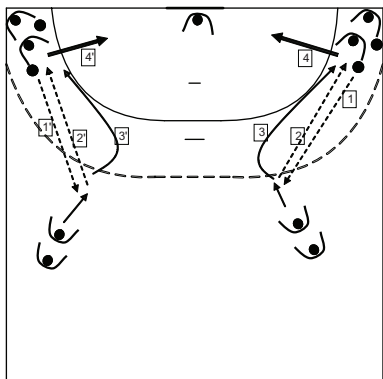
Os jogadores, com bola, distribuídos por uma coluna, deslocam-se para a zona central, em corrida lateral, e executam remates dirigidos.

Objectivos

- Melhoria do remate;
- Melhoria do comportamento técnico-tático do guarda-redes.

Variantes

- Remates condicionados (com duas mãos por cima da cabeça, etc.);
- Remate em salto;
- Remates dirigidos, com encadeamentos pré-definidos (esquerda – direita – cima – baixo);
- Coluna nos "6 metros".



Exercício nº 1

Descrição

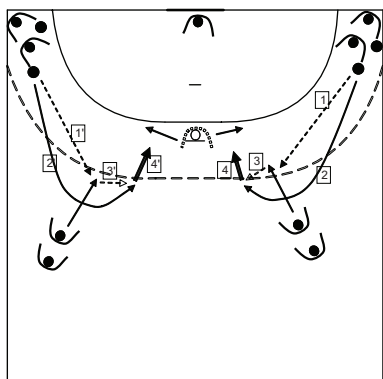
Os jogadores estão distribuídos por quatro postos específicos. Os pontas têm bola. O ponta passa a bola ao lateral que, por sua vez, a devolve e vai dificultar o remate. Regressam ambos à respectiva coluna.

Objectivos

- Melhoria da capacidade de remate dos pontas;
- Melhoria do comportamento técnico-tático do guarda-redes.

Variantes

- Variar o tipo de remate dos pontas;
- Variar o tipo de passe do lateral para o ponta.



Exercício nº 2

Descrição

Os jogadores estão distribuídos por quatro postos específicos - os pontas têm bola. Um defensor encontra-se na zona central. O ponta passa a bola ao lateral, cruza com este e remata, perante a oposição do defensor. Retomam os seus lugares nas respectivas colunas.

Objectivos

- Melhoria da capacidade de remate dos pontas;
- Melhoria do comportamento técnico-tático do guarda-redes.

Variantes

- Introduzir mais um defensor;
- Variar as trajectórias de deslocamento;
- Variar o tipo de remate.

Exercício nº 1**Descrição**

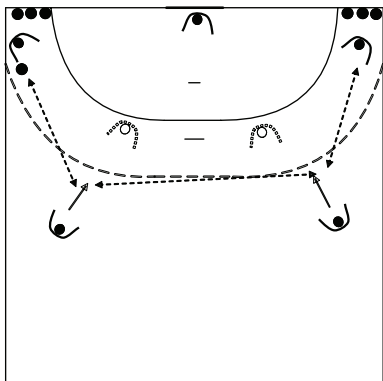
Quatro atacantes contra dois defensores. Bolas de reserva nas pontas. Evitar as situações de um contra um, procurando prioritariamente os espaços inter-defensivos.

Objectivos

- Melhoria da capacidade de remate por posto específico;
- Melhoria do comportamento técnico-tático do guarda-redes.

Variantes

- Sem drible;
- Com drible condicionado;
- Variar a atitude defensiva (profundidade, agressividade, etc.).

**Exercício nº 2****Descrição**

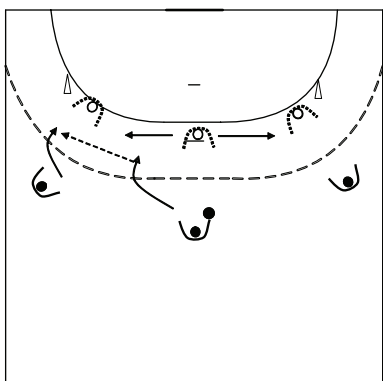
Três atacantes contra três defensores (dois laterais estão fixos e o central pode realizar movimentos laterais). Os atacantes tentam marcar golo realizando o remate da 1ª linha aproveitando espaços interdefensivos.

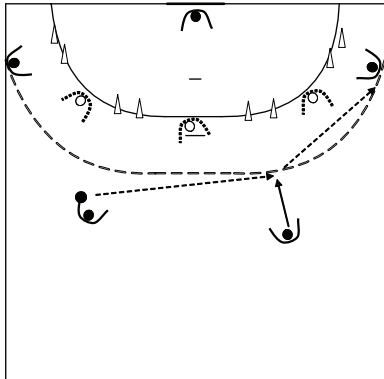
Objectivos

- Melhoria da capacidade de remate – realização do remate rápido com trajectória curta de armação do braço;
- Melhoria do comportamento defensivo;
- Melhoria do comportamento técnico-tático do guarda-redes.

Variantes

- Limitar número de passes antes do remate.



Exercício nº 1**Descrição**

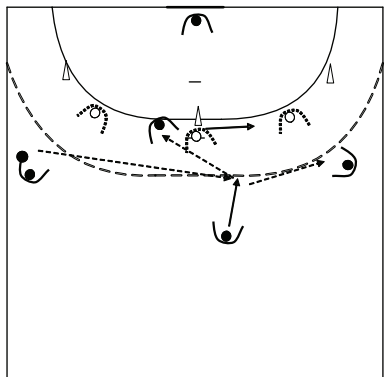
Sete jogadores (quatro atacantes e três defensores) colocam-se como está indicado no esquema. Os atacantes procuram rematar, passando entre os pinos (os que estão mais próximos), sem serem tocados pelos defesas.

Objectivos

- Melhoria do comportamento ofensivo (colocação, ataque ao espaço, fixação dos defesas, passe rápido);
- Melhoria do comportamento defensivo.

Variantes

- Aumentar ou diminuir espaço entre os pinos;
- Para além de tentar tocar no rematador, os defesas procuram tocar no portador da bola, interceptar a bola.

Exercício nº 2**Descrição**

Sete jogadores (quatro atacantes e três defensores). Os atacantes procuram concretizar em superioridade numérica. Os pinos laterais limitam o espaço do exercício. O pino central serve de referência para identificar de que lado se cria a superioridade numérica ofensiva.

Objectivos

- Melhoria do comportamento ofensivo (colocação, ataque a baliza, fixação dos defesas, colaboração com o pivot);
- Melhoria do comportamento defensivo.

Variantes

- Aumentar ou diminuir espaço entre os pinos;
- Finalizar fora do seu posto específico.

Exercício nº 1**Descrição**

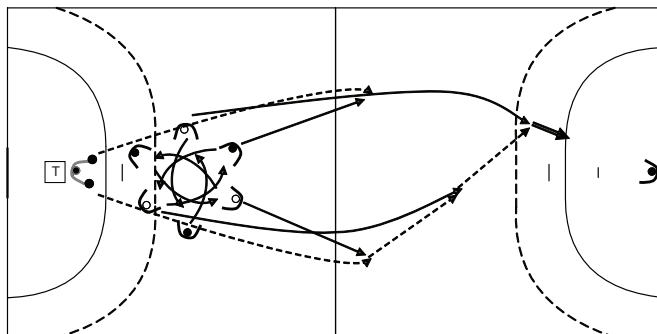
Dois grupos de três jogadores ao sinal do treinador começam a movimentar-se como está indicado no esquema. Quando o treinador (T) lançar as bolas cada grupo tenta apanhar a bola o mais depressa possível e utilizando apenas dois passes rematar a baliza. Todos os elementos do grupo devem tocar na bola. Ganha o grupo que rematar primeiro.

Objectivos

- Melhoria do comportamento ofensivo (progressão e transporte da bola);
- Melhoria do comportamento defensivo.

Variantes

- 4x4 com três passes permitidos antes da finalização;
- Variar a posição e a movimentação inicial;
- Utilizar apenas uma bola: o grupo que apanhar a bola organiza o contra-ataque, o outro realiza recuperação defensiva.

**Exercício nº 2****Descrição**

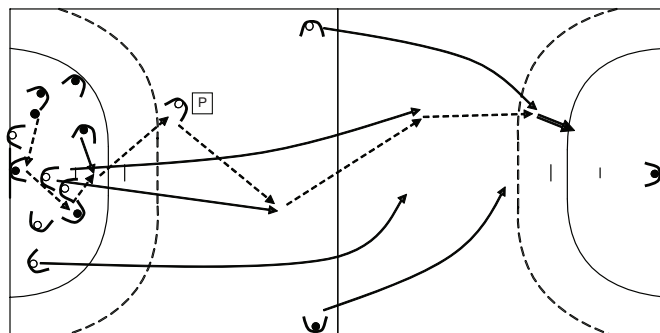
4x4. Jogo de dez passes, depois passe ao jogador colocado fora de área de baliza e organização do contra-ataque. Se os defesas interceptarem a bola, organizam o contra-ataque logo a seguir.

Objectivos

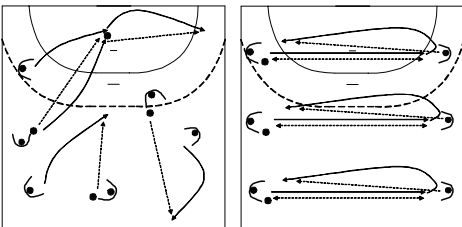
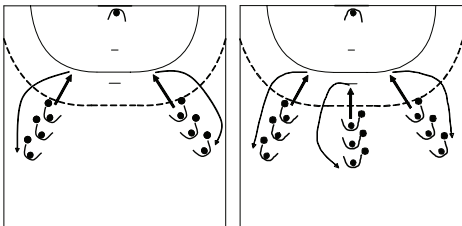
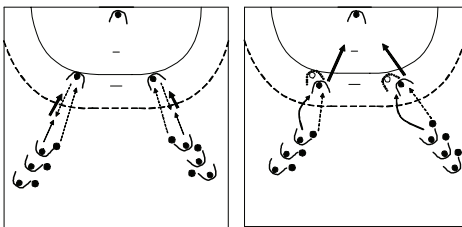
- Melhoria do comportamento ofensivo;
- Melhoria do comportamento defensivo.

Variantes

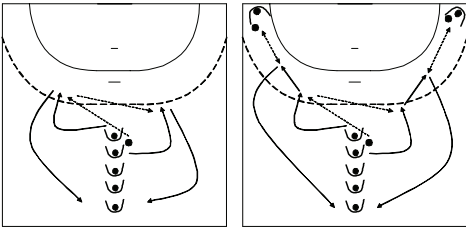
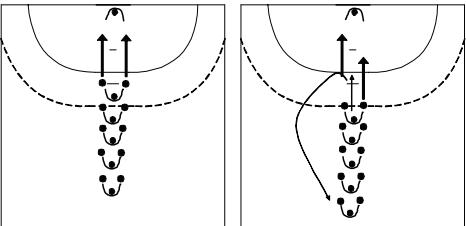
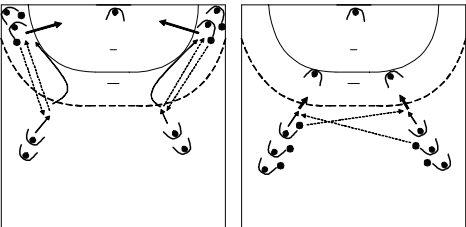
- Limitar o número de passes até cinco;
- Impedir ou limitar o drible;
- Introduzir mais um atacante e um defensor que entram em campo após o início do contra-ataque.



Unidade de Treino Nº 1 – Infantis

N	Descrição dos meios de ensino	Observações	Tempo
1	Exercícios de manipulação da bola – Aos pares com uma bola	Mobilização articular e funcional.	3'
2	Jogo pré-desportivo – jogo de perseguição (meio-campo) Grupos de três jogadores com duas bolas: dois perseguidores em passe e um perseguido em drible. Os perseguidores procuram tocar com a bola no companheiro que se desloca em drible	Mobilização funcional.	3' (6')
Exercícios de manipulação da bola em situação de contra-ataque sem oposição.			
3		Mobilização específica. - Exigir a utilização de passes tensos.	5' (11')
Exercícios de remate/guarda-redes sem oposição			
4		Mobilização dos guarda-redes. - Remates dirigidos com encadeamento pré-definido; - Exercícios realizados em dois meios-campos.	8' (19')
5	Jogo formal com condicionamentos – Jogo 7x7	- Sistema defensivo 5:1; - Cada golo marcado em contra-ataque dá direito a uma posse de bola; - Ataque em movimento, utilizando apenas entradas dos pontas; - Evitar o cometimento de faltas, sem perder a eficácia competitiva.	15' (34')
Exercícios de remate/guarda-redes com oposição individual			
6		- Sempre que possível, estes exercícios devem ser realizados nos dois meios-campos; - Variar os tipos de remate dos laterais.	8' (42')

Unidade de Treino Nº 1 – Iniciados

N	Descrição dos meios de ensino	Observações	Tempo
1	Exercícios de manipulação da bola – Individuais com uma bola	Mobilização articular e funcional.	3'
2	Jogo pré-desportivo – jogo de perseguição (meio-campo). Grupos de três jogadores com duas bolas: dois perseguidores em passe e um perseguido em drible. Os perseguidores procuram tocar com a bola no companheiro que se desloca em drible	Mobilização funcional.	3' (6')
3	Exercícios de manipulação da bola em situação de ataque organizado sem oposição 	Mobilização específica. - Estes exercícios são realizados nos dois meios-campos; - Os guarda-redes também executam estes exercícios.	5' (11')
4	Exercícios de remate/guarda-redes sem oposição 	Mobilização dos guarda-redes. - Remates dirigidos com encadeamento pré-definido; - Exercícios realizados nos dois meios-campos.	8' (19')
5	Jogo reduzido em campo normal com condicionamentos – Jogo 5:5 (1 GR e 4 Jogadores de campo), sem drible e com defesa individual	- Duas séries de 90", com repouso activo de 90".	8' (27')
6	Exercícios de remate/guarda-redes com oposição individual 	- Sempre que possível, estes exercícios devem ser realizados nos dois meios-campos; - Variar os tipos de remate dos laterais.	8' (35')
7	Jogo formal com condicionamentos – Jogo 7x7	- Sistema defensivo 3:2:1; - Cada golo marcado em contra-ataque dá direito a uma posse de bola; - Evitar o cometimento de faltas, sem perder a eficácia competitiva.	15' (50')
8	Jogo reduzido em campo normal com condicionamentos – Jogo 5:5 (1 GR e 4 jogadores de campo), sem drible e com defesa individual	- Duas séries de 90", com repouso activo de 90".	8' (58')