

#09

BOLETIM TÉCNICO SUB 12/SUB 14



Maio 2013
Referência: FPR/Desenvolvimento
design: www.fttb-studio.com

DESENVOLVER AS DESTREZAS DE PEGA, PASSE E RECEÇÃO DA BOLA (HANDLING SKILLS) - JOGAR "DENTRO DA DEFESA"

As destrezas de pega, passe e receção da bola, quando realizadas corretamente em situações de grande pressão da defesa e de contacto eminente, permitem a diminuição da ocorrência de perda de bola (turnovers), a penetração e invasão do espaço defendido pelo adversário e a desorganização defensiva.

PAPEL DO TREINADOR

- Criação de situações de aprendizagem/treino organizadas para alcançar competências específicas mas não esquecendo que:
 - Devem ser divertidas;
 - Devem permitir abordar novas destrezas e reforçar as já aprendidas;
 - Devem ser relevantes, isto é, estarem relacionadas com o que acontece no jogo (exercícios de comunicação, correr com a bola na mão e jogos de evasão entre outras).
- As situações de aprendizagem/treino para o desenvolvimento das destrezas de pega, passe e receção da bola, para jogar "dentro da defesa", realizadas em sessões específicas ou como parte do aquecimento ou do retorno à calma, devem ter sempre em atenção os fatores-chave do PASSE-RECEÇÃO e as destrezas de COMUNICAÇÃO.

"AOS POSTES"

A situação real de jogo deve constituir para os treinadores o principal tema de ensino. Se o ensino for descontextualizado, para além de se tornar uma perda de tempo, faz com que o jovem praticante ignore para que serve o que aprendeu.

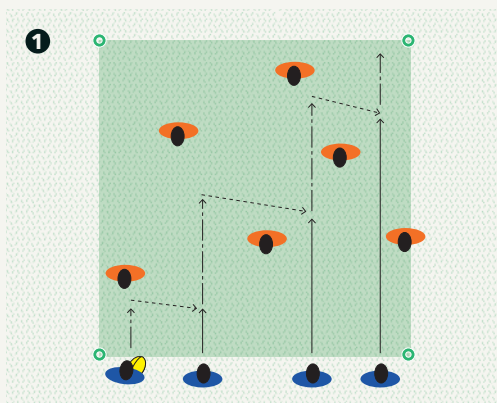
OBJECTIVOS DO TREINO

TÉCNICOS: Evitar o contacto, passe no contacto, mudanças de direção, passe lateral (plano e profundo), diferentes tipos de passe, criar espaço, fixar os defesas.

TÁCTICOS: Tomada de decisão, "Bola viva", avançar, apoiar, continuidade, ocupação do espaço.

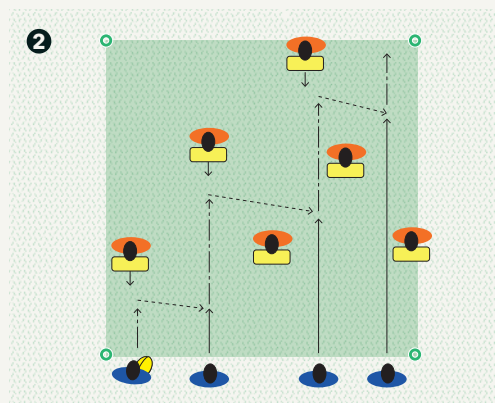
FÍSICOS: Velocidade e destreza, coordenação e manipulação, comunicação.

PSICOLÓGICOS: Auto-confiança, atitude positiva, auto-estima, concentração, determinação.



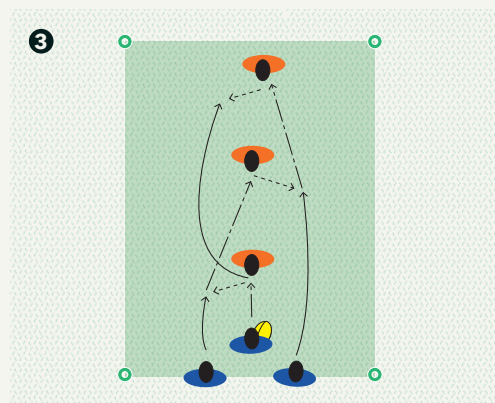
PASSE CURTO E RÁPIDO

1 área pequena quadrada de 10m x 10m
Colocar um número elevado (superior aos atacantes) de defensores estáticos.
Grupos de 3-4 atacantes.
Os atacantes têm de progredir dentro do quadrado, evitando o contacto com os defensores e utilizando apenas passes curtos (pop).
Os defensores não podem ser ultrapassados em situação de 1x1.
Variações: Atacar de diferentes lados do quadrado para confrontar diferentes padrões de defesa; aumentar a pressão defensiva permitindo que os defensores toquem no atacante; os defensores intercetam bolas no ar.



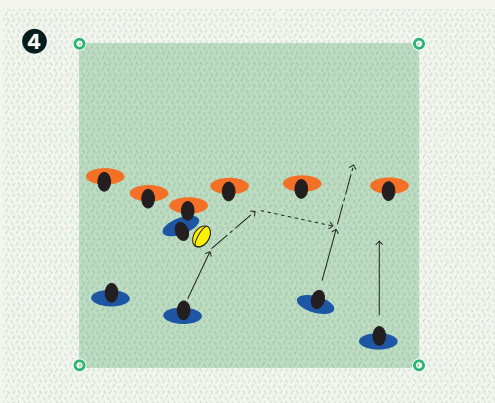
PASSE CURTO E RÁPIDO (IMEDIATAMENTE ANTES DO CONTACTO)

A mesma disposição do anterior com a variação de os defensores usarem escudos de contacto e poderem movimentar-se um passo, para intervir sobre o portador da bola e sobre a bola.



PEQUENO PASSE DEPOIS DA PLACAGEM (POP UP)

Colocar um conjunto de 4-5 defensores no canal entre a linha lateral e a linha de 5 metros, com 1 ou os 2 joelhos no chão.
Grupos de 3 atacantes
O 1º atacante corre na direção do 1º defensor e depois de ser placado executa do chão um pequeno passe (pop up) para o atacante em apoio (2º atacante).
Este por sua vez repete o processo passando para o 3º atacante.
O 1º atacante depois de se recolocar em pé passa a apoiar o 3º atacante e assim sucessivamente.
Aumentar a dificuldade permitindo ao defensor partir de pé para executar a placagem.



APANHAR A BOLA DO CHÃO E AVANÇAR

Em situação de jogo organizada numa área pequena 10m de largura x 15 de comprimento ou 15m de largura x 20m de comprimento.
Grande pressão da defesa (se necessário colocar os defensores em superioridade numérica).
Se um jogador atacante está impossibilitado de passar antes ou depois da placagem, deve depois de ser placado controlar a bola na queda e apresentar de uma forma clara e segura, para que o jogador em apoio a possa apanhar e continuar a ação de ataque.
O jogador que apanha a bola tem de estar numa posição baixa e apanhar a bola com as 2 mãos, de modo a construir uma forte base de sustentação que o permita avançar e manter-se equilibrado.