

# #04

## BOLETIM TÉCNICO SUB 12/SUB 14



Janeiro 2013  
Referência: FPR/Desenvolvimento  
design: www.ftt-studio.com

## DESENVOLVER A AÇÃO DEFENSIVA INDIVIDUAL (PLACAGEM)

A aprendizagem da placagem constitui um imperativo a partir do momento em que se tornam mais frequentes as corridas rápidas e frontais, e em que a exigência física para parar o adversário se torna superior. Fica mais clara a necessidade e a importância de uma boa aproximação ao portador da bola, como meio fundamental para uma placagem eficaz.

### PAPEL DO TREINADOR

- Conhecer e respeitar os Fatores Chave e as Etapas de Progressão da Placagem - **SEGURANÇA!**
- Conhecer e respeitar as características dos seus jovens bem como os seus sinais de evolução;
- Criação de situações de aprendizagem/treino com a presença da defesa;
- Identificar e intervir ao nível das adaptações funcionais na gestão dos exercícios de placagem: forma, tipo, intensidade e momento da defesa;
- Elogiar sempre os progressos com reforços pedagógicos!

### "AOS POSTES"

O ensino da placagem, pela abordagem errada no treino pode criar experiências negativas, podendo ser a causa do abandono precoce da modalidade. Escolher exercícios simples, em pouco espaço e com velocidade reduzida continua a ser um método eficaz para se iniciar o ensino da placagem de uma forma apropriada.

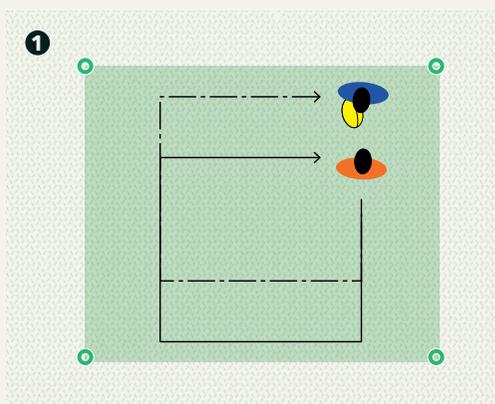
### OBJECTIVOS DO TREINO

**TÉCNICOS:** Evitar o contacto, mudanças de direção, manter-se de pé, marcar ensaio, cair com bola, blocagem eplacagem.

**TÁCTICOS:** Avançar, apoiar.

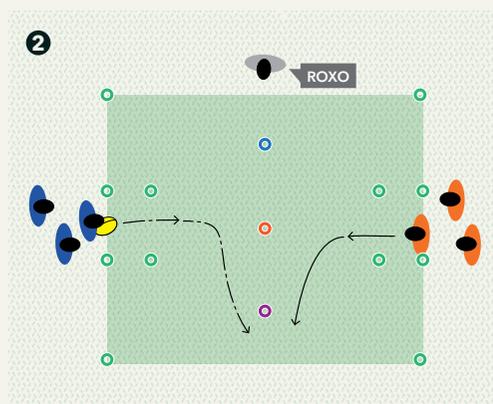
**FÍSICOS:** Coordenação, lateralidade e agilidade, velocidade.

**PSICOLÓGICOS:** Atitude positiva, auto-confiança, auto-estima, concentração.



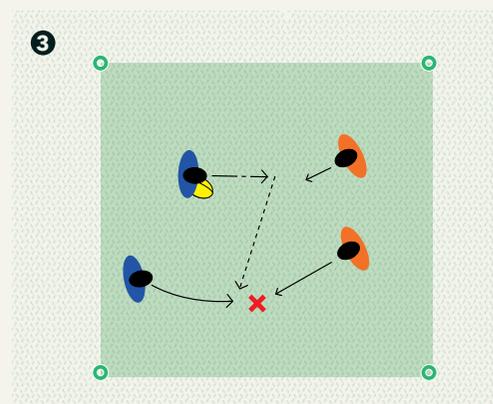
JOGO LÚDICO "O ESPELHO"

**Organização:** Grupos de 2 jogadores. O atacante deve movimentar-se de forma a que o defensor possa seguir em "espelho", sem nunca perder a sua posição corporal nem a proximidade com o portador da bola e o trabalho de pés, essencial para uma boa aproximação ao atacante. **Jogador Atacante:** Os movimentos devem ser para colaborar com o defensor. A forma mais fácil será a de "desenhar" um quadrado com os seus movimentos. **Jogador Defensor:** Boa PBD (pernas semi-fletidas, um pé um atrás, peso na ponta dos pés, pés a mexer, costas direitas, braços junto ao corpo, olhar em frente); Avançar a perna do ombro que placa ("pé no arco"). **Treinador:** deve estar atento à posição corporal do defensor, e à coordenação da perna e do ombro do defensor que entram em contacto com o atacante.



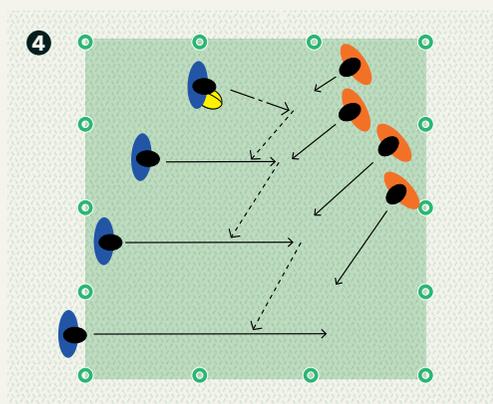
DESENVOLVER A APROXIMAÇÃO AO PORTADOR DA BOLA EM SITUAÇÃO DE COMPETIÇÃO

**Organização:** 2 grupos frente a frente, ataque e defesa, com uma linha de cones (com cores diferentes) a separar. Ao sinal do treinador os dois jogadores avançam. Quando o atacante se aproximar da linha, o treinador escolhe uma cor (ou número) e o atacante deverá contornar, por fora, o cone escolhido. O defensor deverá adaptar a sua corrida para intercalar o atacante e tocá-lo na zona cintura. **Pontuação:** Ensaio = 1 ponto | Toque, Blocagem ou Placagem = 2 pontos. **Variante** - evolução gradual para a realização de uma blocagem ou de uma placagem. **Objetivo:** desenvolver a aproximação ao Portador da Bola à placagem lateral; **Jogador Defensor:** reduzir o espaço; boa PBD; trabalho de pés; aproximação ao portador da bola; avançar a perna do ombro que placa ("pé no arco"); **Treinador:** A cor/número que escolher, influencia o tipo de placagem a realizar. Quanto mais longe o atacante correr, mais lateral será a placagem. Indicar um cone que está mais em frente, implica uma placagem mais frontal. É necessário ter em atenção a preparação dos seus jogadores e o seu nível técnico.



JOGO CONDICIONADO "2 x 2"

**Organização:** Num quadrado de 5m x 5m, o jogo começa com um pontapé livre do portador da bola. Os atacantes tentam marcar ensaio. Os defensores devem impedir os atacantes de marcar, com uma blocagem ao portador da bola antes de haver ensaio. **Variante** - evolução gradual para a realização de placagens. **Objetivo:** desenvolver o enquadramento dos defensores sobre o ombro interno dos atacantes diretos. Terminar todas as placagens levantando-se rápido para disputar a bola. **Jogadores Defensores:** Fatores Chave da placagem (mencionados nos exercícios anteriores). Enquadramento sobre o ombro interno, que permite aos defensores um maior controlo sobre os atacantes, levando a uma maior percentagem de realização de placagens efetivas, e também conseguir defender de forma coletiva, a "empurrar" o ataque na direção da linha de fora. **Treinador:** pode condicionar a velocidade inicial de execução do exercício de acordo com a preparação dos seus jogadores; pode condicionar o número de jogadores em cada equipa.



DESENVOLVER A TÉCNICA DE PLACAGEM EM SITUAÇÃO DE JOGO CONDICIONADO

**Organização:** Num quadrado de 15mx15m, 4 atacantes começam num dos lados, contra 4 defensores que começam num canto. Os defensores devem decidir entre si, qual o atacante que vão placar/ defender. Ao sinal, os atacantes tentam marcar no lado contrário do quadrado e os defensores tentam parar o ataque. **Objetivo:** desenvolver a técnica de placagem numa situação real de jogo. **Jogadores Defensores:** reduzir o espaço; comunicação; boa PBD; trabalho de pés; aproximação ao portador da bola; avançar a perna do ombro que placa ("pé no arco"); pega forte sobre o atacante; **Treinador:** deve incentivar os defensores a comunicar quando o seu atacante direto tiver passado a bola. Mudar os sentido do ataque com regularidade, para que os jogadores possam placar com os dois ombros.