



Curso de treinador de Grau I

O ensino dos princípios do jogo



Conteúdos de formação específica



Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino dos princípios do jogo

Secção 1 – índice (da subunidade)

1. Etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol

- a. Caracterização geral das 5 etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol
- b. Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário nas etapas 1 e 2.
- c. Solicitações específicas da modalidade nas etapas 1 e 2.
- d. Particularidades da intervenção do treinador nas etapas 1 e 2.

2. Conceitos e instrumentos de trabalho

- a. Regras elementares do jogo
- b. Objetivos do Mono-Corfebol
- c. O Mono-corfebol na etapa 1 (Brincar com Mono-corfebol) e na etapa 2 (Aprender os fundamentos do Corfebol).
- d. Os Princípios do jogo.
- e. Terminologia específica da modalidade.
- f. Referencias ao campo e material.

3. Princípios orientadores do ensino do jogo

- a. Desmarcação (deslocamentos, enquadramento ofensivo, exploração do espaço do jogo)
- b. Finalização
- c. Corte
- d. Reajustamento
- e. Ressonância
- f. Defesa individual (PBD, deslocamentos e defesa ao portador da bola)
- g. Definição de cada princípio. Situações de aprendizagem. Erros mais comuns. Estratégias de correcção.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino dos princípios do jogo

Secção 2 – Objetivos de aprendizagem (competências de saída)



1. Etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol

Identificar e descrever as Etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol.
Descrever as capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário, as solicitações específicas da modalidade e as particularidades da intervenção do treinador nas etapas 1 e 2.

2. Conceitos e instrumentos de trabalho

Identificar e descrever as regras do jogo e os objetivos do Mono-corfebol.
Identificar e descrever a terminologia específica.
Descrever o material adequado.

3. Princípios orientadores do ensino do jogo

Identificar e descrever os princípios do jogo.
Descrever situações de aprendizagem de cada princípio de jogo.
Distinguir erros mais comuns.
Preparar estratégias de correcção.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino dos princípios do jogo

Secção 3 – O desenvolvimento dos conteúdos



1. Etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol

- a. Caracterização geral das 5 etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol

São 5 as etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol (ver tabelas abaixo).

Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3
Aprender a brincar Brincar com Mono-corfebol	Aprender a treinar Aprender os fundamentos do Corfebol	Treinar para treinar Desenvolver técnicas e táticas específicas
Entre os 6 e os 9 anos	Entre os 10 e os 12 anos	Entre os 13 e os 15 anos

Etapa 4	Etapa 5
Treinar para competir Otimizar condição física e técnicas/táticas específicas	Treinar para ganhar Maximizar condição física e técnicas/táticas específicas
Entre os 16 e os 17 anos	Maiores de 18

Etapa 1: Aprender a brincar – Brincar com o Mono-corfebol.

A etapa inicial de desenvolvimento do praticante traduz o primeiro contacto com a modalidade. Nesta fase as crianças devem conhecer o Corfebol brincando. A diversão deve ser sempre o aspeto essencial da sessão de treino.

Etapa 2: Aprender a treinar - Aprender os fundamentos do Corfebol

Depois do primeiro contacto com a modalidade as crianças nesta etapa vão aprender os fundamentos do jogo, treinando as técnicas específicas e os princípios do jogo. Vão também aprender a treinar através da introdução de rotinas do treino e do conhecimento dos conteúdos do jogo.



Etapa 3: Treinar para treinar - **Desenvolver técnicas e táticas específicas**

Adquiridas as rotinas de treino e aprendidos os fundamentos do jogo, passamos à fase de desenvolvimento das técnicas e táticas específicas. Nesta fase a competição torna-se mais frequente e é valorizada como meio de aprendizagem.

Etapa 4: Treinar para competir - **Otimizar condição física e técnicas/táticas específicas**

O resultado assume importância a partir desta etapa. Começa também o trabalho físico específico e pretende-se otimizar as técnicas e táticas desenvolvidas na etapa anterior.

Etapa 5: Treinar para ganhar - **Maximizar condição física e técnicas/táticas específicas**

Etapa terminar de desenvolvimento do praticante onde se procurará o máximo rendimento.

b. Capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário nas etapas 1 e 2.

Na etapa inicial de desenvolvimento do praticante de Corfebol (etapa 1) as capacidades físicas de desenvolvimento prioritário são a agilidade, o equilíbrio, a coordenação e a velocidade. Devemos procurar desenvolver a motricidade base através de atividades como correr, saltar e passar/lançar. As atividades deverão ter sempre como objetivo a diversão e o gosto pelo desporto, a autoestima e o bem-estar da criança.

Já na segunda etapa deverá ser dada ênfase ao desenvolvimento da coordenação, resistência aeróbia e velocidade, sendo importante continuar a trabalhar a autoestima e o prazer na atividade, iniciando o desenvolvimento da concentração, perseverança, autonomia, socialização e desenvolvimento do espírito de grupo.

c. Solicitações específicas da modalidade nas etapas 1 e 2.

Para as crianças aprenderem a jogar corfebol brincando, deverão aprender a passar, receber, lançar e desmarcar, fundamentalmente em jogos de Mono-corfebol. O Mono-corfebol é a ferramenta ideal para ensinar as principais regras do jogo, tal como os princípios básicos.

Para aprenderem a treinar (etapa 2) serão ensinadas as técnicas específicas da modalidade: LF parado, LF movimento, LP, penalidade, LC debaixo do cesto, PBD, deslocamentos e enquadramento. Será dada ênfase ao ensino dos princípios do jogo, às funções do ataque (ressalto, assistência, organização e finalização) e à defesa 1x1.

d. Particularidades da intervenção do treinador nas etapas 1 e 2.

Nestas primeiras etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol o treinador deverá ser um entusiasta da modalidade, focando a sua intervenção no reforço positivo e na



experimentação do sucesso. Deverá ter capacidade de interação com crianças (e pais, especialmente na etapa 1) e dar ênfase ao espírito desportivo.

Na etapa 1 o foco da ação do treinador deve ser o desenvolvimento pessoal do praticante e a interação social. Deve conhecer detalhadamente os conteúdos do Mono-corfebol.

Na etapa seguinte (etapa 2) o treinador deve elogiar a participação e o esforço (as crianças estão a aprender a treinar), deve também promover a fidelização e a valorizar a cooperação. Deve introduzir rotinas de treino e ter conhecimento dos conteúdos do jogo.

Boas práticas: Para um melhor conhecimento de todas as etapas de desenvolvimento do praticante de corfebol aconselhamos a leitura atenta à ficha de caracterização das etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol.

2. Conceitos e instrumentos de trabalho

a. Regras elementares do jogo

O ensino das regras de jogo é fundamental para a manutenção das características tão específicas da modalidade. Consideramos que é essencial ensinar desde cedo as seguintes regras básicas:

- Não é permitido tirar a bola da mão
- Não é permitido progredir com bola
- Não é permitido defender um jogador do sexo oposto
- Não é permitido contacto físico excessivo
- Não é permitido lançar de uma posição defendida, quando o defesa cumpre os seguintes critérios:
 - i. Está entre o atacante e o poste
 - ii. Está virado e a olhar para o atacante
 - iii. Está com o braço levantado
 - iv. Tenta bloquear a bola

Boas práticas: Em todos os exercícios propostos devem ser cumpridas as regras básicas referidas. Deverá ser dada especial atenção à regra da progressão com bola, contribuindo assim para o correcto desenvolvimento técnico dos jogadores. Ao iniciar a prática da modalidade o jovem jogador de Corfebol deve começar a perceber as suas especificidades tão bem traduzidas na regra da defesa a jogadores do mesmo sexo, da proteção de posse de bola e do lançamento defendido.



No caso de serem propostos exercícios em que não é exigido o cumprimento de alguma destas regras, para facilitar a aprendizagem ou devido às condicionantes dos participantes, deve ser explicado aos jogadores que excecionalmente se permite a violação às regras, explicando também a razão desta permissividade.

Sugerimos que desde cedo seja explicado aos jogadores que o árbitro ao ter que decidir em frações de segundo está sujeito a errar. Que os jogadores não se devem concentrar nas decisões do árbitro, mas sim nas suas próprias execuções, pois só essas conseguem melhor. A nossa sugestão vai no sentido de incentivar a aceitação das decisões dos erros, evitando contestações.


Observação: Na fase inicial de desenvolvimento do praticante de Corfebol não é usada a regra do shot-clock, que impõe o limite temporal de 25 segundos para existir lançamento ao cesto (a bola tem que tocar no cesto antes dos 25 segundos). Sugerimos a leitura atenta das regras do jogo.

b. Objetivos do Mono-Corfebol

O Mono-corfebol difere do jogo formal 8x8 porque é jogado sem a divisão entre zona de ataque a zona de defesa, sendo possível a progressão dos jogadores entre os cestos. É uma forma jogada muito dinâmica e rica, uma vez que proporciona muitas situações de contra-ataque, com inúmeras ocasiões para realizar cortes, aumentando as oportunidades de finalização próximas do cesto, estimulando a leitura de jogo e a objetividade dos deslocamentos.

O jogo formal de Mono-Corfebol é jogado num campo de aproximadamente 20 x 12 metros, com 2 postes, sendo as equipas compostas por quatro jogadores, dois de cada género. Nas competições de crianças na etapa 1 e 2 joga-se Mono-Corfebol.

O Mono-corfebol pode ser jogado em campos de várias dimensões e com um número variável de jogadores. Também podemos introduzir mais postes, aumentando assim as hipóteses de finalização.

	<p>Momentos de reflexão Porque é o Mono-corfebol uma forma jogada muito dinâmica e rica?</p>
---	---

c. O Mono-corfebol na etapa 1 (Brincar com Mono-corfebol) e na etapa 2 (Aprender os fundamentos do Corfebol).

Devido à sua dinâmica e ao maior contacto com a bola por parte dos jogadores, o Mono-corfebol é a forma privilegiada de jogo nas etapas iniciais de desenvolvimento do praticante de



Corfebol. Aconselhamos a utilização desta forma jogada em todos os treinos da etapa 1 e etapa 2, sugerindo também alterações no número de postes e equipa atacante com superioridade numérica (numa fase inicial). Os postes devem ser mais baixos, 2m/2,5m na etapa 1 e 3m/3,5m na etapa 2, permitindo assim que as crianças alcancem o cesto e tenham sucesso na finalização.


Boas práticas: As crianças no início da etapa 1 deverão jogar com bolas mais leves, procurando que consigam realizar passes e que consigam atingir o cesto, tendo sucesso na finalização.

d. Os Princípios do jogo.

O nível inicial do jogo de Corfebol é normalmente caracterizado por uma grande anarquia de ações. É habitual observarmos deslocamentos em torno do portador da bola, o não aproveitamento do espaço de jogo, dificuldades técnicas na receção e no passe e incapacidade de selecionar os momentos adequados de finalização. Na tentativa de ultrapassarmos esta fase é importante que os jogadores saibam o que fazer. Os princípios de jogo indicam o caminho para a melhoria técnica e tática do jogo.


A diferença entre um jogador formado segundo os princípios do jogo e outro que aprendeu o jogo com base em sistemas táticos relaciona-se com os argumentos técnico/táticos que o primeiro terá face a novas situações, tornando-se este, um jogador mais ofensivo e criativo. O jogador formado com base em sistemas táticos, face a novas situações, pudera fica limitado, desorientado, sem saber qual a melhor atitude a tomar e, por outro lado torna-se num jogador mais inibido e principalmente menos ofensivo.

É indispensável que tenhamos a consciência de que os nossos jogadores devem ser ofensivos. Ser ofensivo significa uma maior imprevisibilidade das ações técnico-táticas, uma noção muito apurada do “*timing*” correcto para as realizar e a excelência das suas ações técnicas. Quando estas “capacidades” são colocadas ao serviço duma estrutura coletiva, a equipa será favorecida tornando-se mais forte. Acreditamos que este deve ser o caminho a seguir no trabalho de formação dos nossos jovens jogadores.

	<p>Momentos de reflexão Explica porque devemos formar jogadores ofensivos?</p>
---	---

Boas práticas: Reforçamos a importância das atividades lúdicas na aprendizagem, assim como a obtenção de sucesso. Nas duas primeiras etapas de desenvolvimento do praticante de

Corfebol devem ser adotadas preferencialmente estratégias que impliquem a utilização de formas jogadas que facilitem a transmissão de informação por parte do treinador e aumentem o tempo de prática do jogador. Para tal, devemos utilizar maioritariamente jogos de Mono-corfebol, jogos reduzidos com ataque em superioridade numérica e por fim situações de 4x4 em meio-campo.

	<p>Momentos de reflexão</p> <ol style="list-style-type: none">1. Por que motivo é tão importante apresentarmos atividades lúdicas na aprendizagem?2. Porque devemos ter sempre em condição a obtenção de sucesso na aprendizagem?
---	---

- a. Terminologia específica da modalidade.

É importante que todos os agentes (especialmente treinadores e jogadores) dominem o mesmo tipo de linguagem. De facto a uniformização de termos não garante por si só o sucesso na comunicação, mas torna-a mais perceptível.

As regras do jogo caracterizam o Corfebol, logo as suas regras básicas devem ser entendidas como **conceitos chave**, destacando-se: não é permitido tirar a bola da mão; não é permitido progredir com bola (passos); não é permitido defender um jogador do sexo oposto; não é permitido lançar de uma posição defendida (lançamento defendido). As crianças na etapa 1 e 2 deverão conseguir identificar claramente cada uma destas situações, sempre que referidas pelo treinador.

Por outro lado o conhecimento dos princípios de jogo e das técnicas básicas são a base da modalidade, logo devem ser também considerados como **conceitos chave**.

Nas técnicas básicas destacamos como **conceitos chave**: o passe/recepção, a desmarcação e o lançamento.

Em relação aos princípios base do jogo consideramos **conceitos chave**: a desmarcação, a finalização, o corte, o ressalto e a defesa individual.

Qualquer criança que passe pela etapa 1 e 2 de desenvolvimento do praticante de corfebol deve saber o que significa cada um destes conceitos.

Para incentivar a aplicação dos princípios de jogo devem ser usadas as seguintes expressões chave:

“Ocupa o espaço de jogo”

“Linha de passe à frente da bola”

“Olhos na bola”

“Com espaço lança”

“Corta quando estás pressionado”

“Ressalto”

“Defesa”

b. Referencias ao campo e material

O campo de Corfebol mede 40m por 20m e é formado por duas zonas distintas, zona de ataque e zona de defesa. Tem 2 postes (com respetivos cestos) colocados a 6,6 metros da linha final, dentro do campo, permitindo a circulação dos jogadores por trás do mesmo.

Campo de Corfebol	Bola de Corfebol	Cestos e postes de Corfebol
<p>Diagrama do campo de Corfebol com as seguintes rotulações: Linha final, Marca de penalidade, Linha de meio-campo, Linha lateral e Poste e cesto.</p>		

Na etapa 1 e 2 de desenvolvimento do praticante de Corfebol aconselhamos o recurso ao Mono-Corfebol como forma privilegiada de aprendizagem. O Mono-Corfebol é jogado num campo de menores dimensões, facilmente adaptável às características dos jogadores (crianças entre os 6 e os 12 anos) e ao local de treino. Para permitir que os jogadores tenham sucesso nas suas ações técnicas sugerimos a utilização de bolas mais leves e mesmo de menor dimensão, assim como a utilização de postes mais baixos.

	<p>Momentos de reflexão Por que motivo devemos usar, nas etapas 1 e 2, bolas mais leves e postes mais baixos?</p>
--	---



3. Princípios orientadores do ensino do jogo

- a. Desmarcação (deslocamentos, enquadramento ofensivo, exploração do espaço do jogo)
- b. Finalização
- c. Corte
- d. Reajustamento
- e. Ressonância
- f. Defesa individual (PBD, deslocamentos)
- g. Definição de cada princípio. Quadro orientador da aprendizagem. Situações de aprendizagem. Erros mais comuns. Estratégias de correcção.

O que são os princípios de jogo?

Os princípios de jogo indicam o caminho para a melhoria técnica e tática do jogo. Um jogador formado segundo os princípios de jogo apresentará argumentos técnicos e táticos que lhe permitirão enfrentar novas situações, tornando-se este, um jogador mais ofensivo e criativo.

Boas práticas: os princípios ofensivos devem ser privilegiados na aprendizagem do jogo. Após se verificar uma vantagem real do ataque em relação à defesa deverão ser introduzidos os princípios defensivos. Inicialmente basta referir que a defesa terá que marcar o seu adversário, colocando-se entre ele e o poste, tentando opor-se ao lançamento.

- a. Desmarcação (deslocamentos, enquadramento ofensivo, exploração do espaço do jogo)

A desmarcação é uma ação fundamental no ensino do jogo. O trabalho de desmarcação tem como principal objectivo provocar desequilíbrios na defesa, de forma que se consigam situações de vantagem que permitam a finalização.

Boas práticas: A Desmarcação deverá ser introduzida a partir do momento em que o passe é feito com sucesso em formas jogadas.

Consideramos que no ensino da Desmarcação devemos ter atenção a quatro aspectos fundamentais: os deslocamentos; o enquadramento ofensivo; a exploração do espaço de jogo e a movimentação com os olhos sempre na bola.

Deslocamentos: Acção que o jogador executa com o objectivo de se movimentar da forma mais ofensiva possível, dando origem a frequentes mudanças de direcção e de velocidade, de acordo com a sua leitura do jogo (posição da bola, companheiros, adversários e cesto).

Erros mais comuns	Estratégias de correcção
Trajectórias curvas	Dizer que os deslocamentos devem ser em linha recta e que ao mudar de direcção deverá mudar de velocidade.
Correr de costas	Dizer que não pode correr de costas.

Situações de aprendizagem:

1. Propor a realização de um percurso com pinos a marcar o local de mudança de direcção, referindo que as mudanças de direcção só podem ser efetuadas com movimentos retilíneos.
2. Jogadores a pares, frente a frente com uma boa, com 2 pinos a marcarem as suas posições. O jogador A passa para o jogador B e depois avança para a bola, interrompendo o movimento e deslocando-se em sentido contrário, recebendo a bola quando chegar ao seu pino. Vão realizando o exercício alternadamente.
3. Em situação de exercício de lançamentos (lança, ressalto, assiste) pedir ao lançador para se deslocar com mudanças de direcção retilíneas, com ajuda de pinos, antes de receber a bola para lançar.
4. Formar um quadrado com 4 pinos e colocar um jogador atrás de cada pino. No centro estará um atacante e um defesa. O atacante deve tentar receber a bola, passando-o depois a outro colega, o defesa deverá tentar colocar-se entre o atacante e a bola. Referir que o atacante só pode realizar movimentos retilíneos.
5. Fomentar os deslocamentos retilíneos nas situações de jogo, corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.

	<p>Momentos de reflexão</p> <p>Explica porque é a desmarcação uma ação fundamental no ensino do jogo?</p>
--	--

Enquadramento Ofensivo: Acção que o jogador executa mantendo a orientação facial para o cesto, vendo os companheiros, adversários e a bola, o que lhe permitirá no momento de recepção da bola saber o que se passa no jogo e decidir se lança ou passa a bola – Dupla Ameaça.

Erros mais comuns	Estratégias de correcção
Não estar orientado para o cesto.	Dizer que os deslocamentos devem ser sempre efectuados com a face/tronco orientados para o cesto.
Não receber a bola com intenção de lançar.	Dizer que sempre que recebe a bola deverá verificar a hipótese de lançar. Para isso, deverá estar orientado para o cesto e só depois decidir qual a melhor acção a tomar.

Situações de aprendizagem:

1. Em situação de exercício de lançamentos (lança, ressalto, assiste) a fila de lançadores deve estar posicionada um pouco atrás do poste e afastada alguns metros, os

assistentes estão à frente do cesto, do lado oposto. Pedir ao lançador para se deslocar até um pino colocado à frente do cesto, reforçando a importância de no momento de receção da bola se enquadrar com o cesto (movimento que será obrigado a fazer para ficar de frente para o cesto).

2. Fomentar enquadramento ofensivo nas formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol), corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.


Explorar o Espaço de Jogo: Acção que os jogadores executam de modo a aproveitarem toda a área de jogo, quer a frontal ao cesto quer a sua retaguarda, evitando a aglomeração em torno do portador da bola e/ou cesto e procurando o espaço vazio.

Boas práticas: é importante que os jogadores aprendam a desmarcar-se à frente da linha da bola, tornando os seus deslocamentos mais ofensivos e facilitando a visão do jogo por parte do portador da bola.

Erros mais comuns	Estratégias de correcção
Circular em torno da bola.	Dizer para se afastar da bola.
Ir para trás do portador da bola.	Dizer para se colocar à frente da linha da bola para que o colega o veja.
Pedir a bola falando.	Não falar e mostrar-se.

Situações de aprendizagem:

1. Fomentar a exploração do espaço de jogo nas formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol), corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.



Momentos de reflexão

Explica porque é importante que os jogadores se desmarquem à frente da linha da bola?

Movimentar-se com os Olhos na Bola: Acção que os jogadores executam mantendo-se em deslocamento, tendo a preocupação de não pararem nem se esconderem atrás do defensor, movimentando-se sempre, dando linhas de passe claras. Esta movimentação deve ser sempre feita com os olhos na bola quer ela se encontre em fase de trajectória aérea ou na posse de um companheiro.

Erros mais comuns	Estratégias de correcção
Circular sem ver a bola.	Dizer para se movimentar olhando sempre a bola.



Situações de aprendizagem:

1. Fomentar a movimentação com os olhos na bola nas formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol), corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução, tal como em todos os exercícios realizados com bola.

b. Finalização


Finalização: ato de lançar ao cesto com o objetivo de marcar golo.

Boas práticas: Nesta fase inicial do jogo é muito importante incentivar a finalização, sobretudo através do lançamento de fora parado, transmitindo a noção de que o atacante com posse da bola, com espaço (sem estar “defendido” de acordo com as regras) e com o cesto ao seu alcance deve lançar. Devemos ter a preocupação de utilizar a expressão chave: “**com espaço lança**”.

Erros mais comuns	Estratégias de correcção
Não lançar quando tem espaço.	Incentivar o lançamento (com espaço lança). Parar o jogo e mandar lançar para o jogador ganhar confiança. Utilizar jogos de pontuação em formas jogadas.

Situações de aprendizagem:

1. Jogos de Mono-Corfebol com ataque em superioridade numérica
2. Jogos de Mono-Corfebol com vários postes
3. Jogos reduzidos num poste com ataque em superioridade numérica
4. Utilizar jogos de pontuação, valorizando o toque no cesto com 1 ponto e o golo com 2 pontos (por exemplo)
5. Fomentar a finalização nas formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol), corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução. Usar frequentemente a expressão chave: “Com espaço lança”.

	<p>Momentos de reflexão Explica porque devemos incentivar a finalização?</p>
---	---

c. Corte

Corte: ação que o jogador atacante executa ultrapassando o seu defesa directo na direção do cesto com o objetivo de finalizar.



É muito importante que os jogadores saibam “quando” e “como” efectuar esta acção.

“Como” cortar?

Cortar em linha reta, na direcção e até ao cesto, vendo sempre a bola.

“Quando” cortar?

Cortar quando o defesa “oferece” as costas, espreitando a bola e/ou virando as costas ao atacante;

Cortar quando o defesa pressiona em excesso o atacante;

Cortar quando o defesa se encontra desenquadrado, deixando livre o caminho para o cesto.

Sempre que esta acção é precedida de passe, caso o atacante em posse da bola se encontre demasiado pressionado denominamo-la – passe e corte.

Erros mais comuns	Estratégias de correcção
Não cortar quando o defesa vira as costas.	Dizer que o defesa virou as costas. Tornar a simular a situação
Não cortar quando o defesa está muito perto.	Dizer que o defesa está muito perto. Simular a situação.
Não cortar quando o defesa está desenquadrado.	Dizer que o defesa está desenquadrado. Simular a situação.
Não cortar em linha recta até ao cesto.	Dizer que não está a cortar em linha recta. Demonstrar como é cortar em linha recta. Referir que é necessário ir até ao cesto.
Cortar sem olhar para a bola	Dizer que quando se corta para o cesto é necessário ver sempre a bola. Demonstrar.

Boas práticas 1: É necessário que esta acção tácita elementar seja utilizada, dando uma maior objetividade aos deslocamentos dos jogadores para explorarem de forma mais ofensiva os erros da defesa, que nesta fase do jogo são muitos. Devemos ter a preocupação de utilizar a expressão chave: “Corta quando estás pressionado”.

Boas práticas 2: Nas situações analíticas de aprendizagem, inicialmente é necessário que o treinador seja o defesa e que cometa os erros, por excesso, para que os jogadores se apercebam melhor quais são as situações em que devem cortar para o cesto. É muito importante em situação de jogo, ao percebermos que o jogador poderia ter efectuado o corte, parar o jogo e simular a situação e referir qual teria sido a melhor acção a tomar e repetir a situação considerada correcta e adequada. Isto para que os nossos jogadores comecem a ler melhor os erros do defesa.

Boas práticas 3: Com a introdução do corte surgirão muitas ocasiões de finalização através de lançamentos na passada, o que poderá constituir uma boa oportunidade para acentuar o treino deste gesto técnico.

Situações de aprendizagem:

1. Situação de 1x1 com defesa a cometer erros (virar as costas, pressionar em excesso e posicionamento desenquadrado). Numa fase inicial deve ser o treinador a cometer os erros do defesa.
2. Provocar situação de corte nas formas jogadas (idênticas ao exercício anterior)
3. Fomentar o corte nas formas jogadas (jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol, jogos reduzidos) corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução. Usar frequentemente a expressão chave: “Corta”.

	<p>Momentos de reflexão Explica porque é muito importante que os jogadores saibam “quando” e “como” devem cortar para o cesto.</p>
--	---

d. Reajustamento

Reajustamento: é a acção resultante do corte em direcção ao cesto. Quando o jogador “corta” para o cesto, o espaço deixado livre pela sua acção deve ser imediatamente ocupado por outro jogador, isto para que o portador da bola tenha sempre duas linhas primeiras linhas de passe.

Erros mais comuns	Estratégias de correcção
Interromper o corte e voltar para trás.	Dizer para cortar até ao cesto.
O jogador não reajusta em função do espaço vazio.	Dizer ao jogador para ir ocupar o espaço vazio. Simular a situação e demonstrar.

Situações de aprendizagem:

1. Em situação de exercício colocar 3 filas à frente do cesto e afastadas entre si. A bola começa na fila do meio. O primeiro jogador da fila do meio passa para uma das filas laterais e corta para o cesto. O jogador da fila que não recebeu a bola deverá deslocar-se para o lugar deixado vago pelo colega que cortou.
2. Provocar situação de corte e reajustamento nas formas jogadas (numa fase inicial pode ser o treinador a cortar, dando o exemplo e pedindo depois para que o lugar deixado vago seja preenchido).
3. Fomentar o corte e o reajustamento nas formas jogadas (jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol, jogos reduzidos) corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.



e. Ressalto

Ressalto: é uma acção que tem como objectivo garantir a posse de bola sempre que existe um lançamento, dando deste modo continuidade ao ataque.

Boas práticas: Neste momento não estamos preocupados em ensinar a técnica de ressalto, esta deverá ser aprendida numa fase posterior. No entanto achamos importante que os jovens jogadores tenham a noção que após o lançamento todos devem estar implicados na recuperação da bola.

Erros mais comuns	Estratégias de correcção
Ficar a olhar para a bola não procurando recupera-la	Incentivar a recuperação da posse de bola
Deixar a bola cair ao chão	Pedir aos jogadores para ganharem a bola no ponto mais alto

Situações de aprendizagem:

1. Em todas as situações de exercícios de lançamentos (lança, ressalto, assiste) deve ser pedido aos jogadores que tentem recuperar a posse de bola, não a deixando cair no chão.
2. Em situação de exercício de lançamentos (lança, ressalto, assiste) penalizar pontualmente o facto de a bola cair no chão, após lançamento.
4. Fomentar o ressalto (recuperação da posse de bola) nas formas jogadas (jogos de Mono-Corfebol, jogos reduzidos) corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução. Usar frequentemente a expressão chave: “Ressalto”.

f. Defesa individual (PBO, deslocamentos e defesa ao portador da bola)

g.

Defesa: Acção de marcação do adversário directo, devendo o defesa colocar-se entre o atacante e o cesto, tentando opor-se ao lançamento.

Boas práticas: Não consideramos ser este o momento apropriado para abordarmos a Defesa de uma forma detalhada, entendemos que nesta fase do jogo se deve privilegiar as acções atacantes em detrimento das defensivas. No entanto não podemos deixar de referir que, numa primeira fase o defesa deverá marcar o seu adversário, devendo colocar-se entre ele e o cesto, tentando opor-se ao lançamento.

Numa segunda fase, é importante, neste processo de aprendizagem, que não descuremos alguns fundamentos básicos, que permitirão uma futura defesa sólida e eficaz.

PBD: Esta posição é caracterizada por uma semi-flexão das pernas, com os pés afastados à largura dos ombros, mantendo um deles mais avançado em relação ao outro, tronco ligeiramente inclinado à frente e braços ativos tentando bloquear ou interceptar a bola.



Deslocamentos: Os deslocamentos devem ser realizados respeitando a posição básica atrás referida. Deverão ser rasos, deslizando sem cruzar os apoios e/ou andar aos “pulinhos”/”saltinhos”, não se deve perder o contacto com o solo, de forma a permitir uma reacção rápida e ajustada aos movimentos do atacante.

Erros mais comuns	Estratégias de correcção
Cruzar os apoios.	Dizer para não cruzar os apoios e realizar exercícios de deslocamentos.
Andar aos “pulinhos”/”saltinhos”.	Dizer para não saltar e realizar exercícios de deslocamento.

Situações de aprendizagem:


1. Colocar 2 filas de jogadores em PBD, pedir para se deslocarem para frente/trás, direita/esquerda, de acordo com as indicações do treinador, mantendo a PBD e a distância para os colegas.
2. Em situação de exercício de lançamentos (lança, ressalto, assiste) pedir ao defesa para se posicionar entre o atacante e o cesto, fazendo oposição passiva.
3. Situação de 1x1 com defesa posicionado entre o atacante e o cesto, fazendo oposição passiva.
4. Fomentar a PBD e os deslocamentos nas formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol, jogos reduzidos) corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução. Usar frequentemente a expressão chave: “Defesa”.

Defesa ao Jogador com Bola - Assim que a bola se aproxima e entra na posse do opositor directo, o defesa deve encurtar a distância que o separa dele. A aproximação não deve ser brusca, nem saltando para impedir o lançamento. A manutenção da posição básica e os deslocamentos específicos permitem a reacção rápida a qualquer ação do atacante.

Erros mais comuns	Estratégias de correcção
Aproximação brusca e desequilibrada.	Dizer para aproximar utilizando a posição defensiva básicas.
Saltar.	Dizer para não saltar e utilizar a posição defensiva básica.

Situações de aprendizagem:

1. Em situação de exercício de lançamentos (lança, ressalto, assiste) pedir ao defesa para se posicionar entre o atacante e o cesto, aproximando-se de forma equilibrada do atacante quanto este recebe a bola e fazendo oposição passiva.
2. Situação de 1x1 com defesa posicionado entre o atacante e o cesto, aproximando-se de forma equilibrada do atacante quanto este recebe a bola e fazendo oposição passiva.
3. Fomentar a defesa ao portador da bola em todas as formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, jogo de Mono-Corfebol, jogos reduzidos) corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.

	<p>Momentos de reflexão Porque devemos privilegiar as ações atacantes em detrimento das defensivas ?</p>
---	---

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino dos princípios do jogo

Secção 4 – Conclusões



1. Etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol

As etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol indicam o caminho evolutivo que os jogadores de Corfebol devem seguir, considerando as suas características físicas, cognitivas, psicológicas e emocionais, tendo como base o seu desenvolvimento pessoal e considerando os períodos de desenvolvimento prioritários de forma a potenciar as suas capacidades, permitindo um crescimento harmonioso e simultâneo entre a pessoa e o jogador.

O treinador de grau I deve ter uma noção geral de todas as etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol e deve ser especialista nas etapas iniciais (etapa 1 e etapa 2), conhecendo detalhadamente as capacidades físicas e psicológicas de desenvolvimento prioritário, as solicitações específicas da modalidade e as particularidades da intervenção do treinador nessas etapas.

Assim na etapa 1 – Brincar com Mono-Corfebol - é importante salientar que:

É a etapa inicial de desenvolvimento do praticante e traduz o primeiro contacto com a modalidade. Nesta fase as crianças devem conhecer o Corfebol brincando. A diversão deve ser sempre o aspeto essencial da sessão de treino.

Para as crianças aprenderem a jogar corfebol brincando, deverão aprender a passar, receber, lançar e desmarcar, fundamentalmente em jogos de Mono-corfebol. O Mono-corfebol é a ferramenta ideal para ensinar as principais regras do jogo, tal como os princípios básicos.

Posteriormente na etapa 2 – Aprender os fundamentos do corfebol – destacamos:

Depois do primeiro contacto com a modalidade as crianças nesta etapa vão aprender os fundamentos do jogo, treinando as técnicas específicas e os princípios do jogo. Vão também aprender a treinar através da introdução de rotinas do treino e do conhecimento dos conteúdos do jogo.



Nestas primeiras etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol o treinador deverá ser um entusiasta da modalidade, focando a sua intervenção no reforço positivo e na experimentação do sucesso.

2. Conceitos e instrumentos de trabalho

Ao iniciar a prática da modalidade o jovem jogador de Corfebol deve perceber as suas especificidades tão bem traduzidas nas principais regras do jogo (defesa a jogadores do mesmo sexo, da proteção de posse de bola e do lançamento defendido). Devido à sua dinâmica e ao maior contacto com a bola por parte dos jogadores, o Mono-corfebol é a forma privilegiada de jogo nas etapas iniciais de desenvolvimento do praticante de Corfebol.

Regras do jogo

O ensino das regras de jogo é fundamental para a manutenção das características tão específicas da modalidade. É essencial ensinar desde cedo as seguintes regras básicas: 1) Não é permitido tirar a bola da mão; 2) não é permitido progredir com bola; 3) não é permitido defender um jogador do sexo oposto; 4) não é permitido contacto físico excessivo; 5) não é permitido lançar de uma posição defendida, quando o defesa cumpre os seguintes critérios (está entre o atacante e o poste; está virado e a olhar para o atacante; está com o braço levantado; tenta bloquear a bola).

Mono-Corfebol

O Mono-corfebol difere do jogo formal 8x8 porque é jogado sem a divisão entre zona de ataque a zona de defesa, sendo possível a progressão dos jogadores entre os cestos. É uma forma jogada muito dinâmica e rica, uma vez que proporciona muitas situações de contra-ataque, com inúmeras ocasiões para realizar cortes, aumentando as oportunidades de finalização próximas do cesto, estimulando a leitura de jogo e a objetividade dos deslocamentos.

Princípios do jogo

O nível inicial do jogo de Corfebol é normalmente caracterizado por uma grande anarquia de ações. É habitual observarmos deslocamentos em torno do portador da bola, o não aproveitamento do espaço de jogo, dificuldades técnicas na receção e no passe e incapacidade de selecionar os momentos adequados de finalização. Na tentativa de ultrapassarmos esta fase é importante que os jogadores saibam o que fazer. Os princípios de jogo indicam o caminho para a melhoria técnica e tática do jogo.

Terminologia específica, campo e material

O conhecimento das regras básicas do jogo, das técnicas básicas e dos princípios de jogo são a base da modalidade, logo os seus principais conteúdos devem ser também considerados como **conceitos chave**, destacando-se:



1. Não é permitido tirar a bola da mão; não é permitido progredir com bola (passos); não é permitido defender um jogador do sexo oposto; não é permitido lançar de uma posição defendida (lançamento defendido);
2. O passe/receção, a desmarcação e o lançamento.
3. A desmarcação, a finalização, o corte, o ressalto e a defesa individual.

Na etapa 1 e 2 de desenvolvimento do praticante de Corfebol aconselhamos o recurso ao Mono-Corfebol como forma privilegiada de aprendizagem. O Mono-Corfebol é jogado num campo de menores dimensões, facilmente adaptável às características dos jogadores (crianças entre os 6 e os 12 anos) e ao local de treino. Para permitir que os jogadores tenham sucesso nas suas ações técnicas sugerimos a utilização de bolas mais leves e mesmo de menor dimensão, assim como a utilização de postes mais baixos.

3. Princípios orientadores do ensino do jogo

Os princípios de jogo indicam o caminho para a melhoria técnica e tático do jogo. Um jogador formado segundo os princípios de jogo apresentará argumentos técnicos e táticos que lhe permitirão enfrentar novas situações, tornando-se este, um jogador mais ofensivo e criativo.

Os princípios a considerar no ensino do jogo são: desmarcação, finalização, corte, reajustamento, ressalto e defesa individual.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino dos princípios do jogo

Secção 5 – Autoavaliação (perguntas para orientação do estudo)



1. Etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol

- ✓ Identifica as 5 etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol
- ✓ Identifica as capacidades físicas de desenvolvimento prioritário nas etapas 1 e 2.
- ✓ Identifica as capacidades psicológicas de desenvolvimento prioritário nas etapas 1 e 2.
- ✓ Identifica as solicitações específicas da modalidade nas etapas 1 e 2.
- ✓ Identifica as particularidades da intervenção do treinador nas etapas 1 e 2.

2. Conceitos e instrumentos de trabalho

- ✓ Descreve as 5 regras básicas do jogo
- ✓ Descreve o jogo de Mono-Corfebol
- ✓ Descreve os princípios orientadores do ensino do jogo

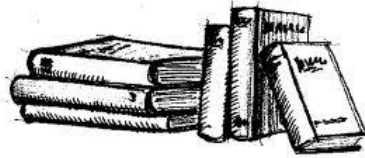
3. Princípios orientadores do ensino do jogo

- ✓ Descreve uma situação de aprendizagem para cada um dos conteúdos: deslocamentos, enquadramento ofensivo e exploração do espaço do jogo)
- ✓ Qual o erro mais comum cometido na aplicação do princípio: finalização?
- ✓ Em que situações deve um atacante cortar para o cesto?
- ✓ Descreve uma situação de aprendizagem para o princípio: reajustamento
- ✓ Porque deve ser incentivado o ressalto?
- ✓ Como podes corrigir alguns dos erros cometidos na PBD?

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino dos princípios do jogo

Secção 6 – Recomendações de leitura



Para o aprofundamento dos conteúdos abordados recomendamos a leitura do **Manual da Ação de Formação de treinadores de iniciação 2** (FPC/Comissão Técnica, Março 2004) e do livro **Corfebol: uma introdução à modalidade** (Granja, C. Ramos, J.; Ferro, N. (1997): editora eupraxis, Lisboa).

Recomendamos também a leitura do artigo: "**Corfebol - uma proposta para a sua iniciação curricular**" (Nuno Ferro e Jorge Ramos Revista Horizonte, Maio/Junho 2000, Vol. XVI. Nº93) e o documento de apoio à ação de formação "**O ensino do Corfebol. Treino de Jovens**". (FPC/Nuno Seruca Ferro), Maio de 2001.

Sugerimos ainda a consulta de alguns documentos em Inglês:

http://www.ikf.org/ikf/images/stories/knowledgebank/Coaches_moduleBasicEducation.pdf

Korfbal module for basic education – manual de apoio à formação base de jogadores de corfebol;

<http://www.coachkorfbal.com/> - Manual de 1001 exercícios;

As etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol indicam o caminho evolutivo que os jogadores de Corfebol devem seguir, considerando as suas características físicas, cognitivas, psicológicas e emocionais, tendo como base o seu desenvolvimento pessoal e considerando os períodos de desenvolvimento prioritários de forma a potenciar as suas capacidades, permitindo um crescimento harmonioso e simultâneo entre a pessoa e o jogador. Aconselhamos a leitura atenta às **Etapas de desenvolvimento do praticante de Corfebol (PNFT)** (FPC/Departamento de formação de treinadores, 2011)

O ensino das regras de jogo é fundamental para a manutenção das características tão específicas da modalidade. É essencial ensinar desde cedo as regras básicas do jogo, consequentemente aconselhamos a consulta ao documento: **As regras de Corfebol** (FPC, 2006).

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino dos princípios do jogo

Secção 7 - Glossário de conceitos chave



Passé – Gesto técnico que permite a circulação da bola entre os jogadores

Receção - Gesto técnico que permite receber a bola

Desmarcação - Gesto técnico que permite ganhar espaço em relação ao adversário direto para receber a bola; é também um princípio do jogo que inclui deslocamentos, enquadramento ofensivo e exploração do espaço do jogo; Ação que o jogador executa com o objetivo de se movimentar da forma mais ofensiva possível, dando origem a frequente mudanças de direção e de velocidade, de acordo com a sua leitura do jogo (posição da bola, companheiros, adversários e cesto). Os deslocamentos devem ser retilíneos e realizados de frente (não correr de costas).

Lançamento - Gesto técnico que permite finalizar

Finalização – Princípio de jogo que implica lançar ao cesto; ato de lançar ao cesto com o objetivo de marcar golo

Corte - Princípio de jogo que permite criar uma situação de finalização junto ao cesto; ação que o jogador atacante executa ultrapassando o seu defesa direto na direção do cesto com o objetivo de finalizar

Reajustamento – princípio de jogo que resulta dum corte em direção ao cesto. Quando o jogador “corta” para o cesto, o espaço deixado livre pela sua ação deve ser imediatamente ocupado por outro jogador, isto para que o portador da bola tenha sempre duas linhas primeiras linhas de passe.



Ressalto - Princípio de jogo que permite recuperar a posse de bola após lançamento; ação que tem como objetivo garantir a posse de bola sempre que existe um lançamento, dando deste modo continuidade ao ataque.

Defesa individual - Princípio de jogo que implica dificultar a ação do atacante e que visa a recuperação da posse de bola; Ação de marcação do adversário direto, devendo o defesa colocar-se entre o atacante e o cesto, tentando opor-se ao lançamento.