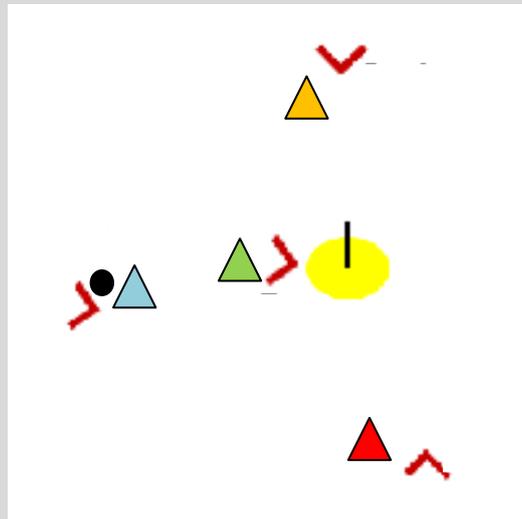




# Curso de treinador de Grau I

## O ensino da tática defensiva



Conteúdos de formação específica



## Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

### O ensino da tática defensiva

#### Secção 1 – índice (da subunidade)

##### **Conceitos básicos da defesa**

Princípios básicos da defesa.

##### **Defesa pela frente**

Conceitos fundamentais da defesa pela frente fora e da defesa pela frente na zona do poste.

##### **Trocas defensivas**

Trocas defensivas



## Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

### O ensino da tática defensiva

#### Secção 2 – Objetivos de aprendizagem (competências de saída)



#### **Conceitos básicos da defesa**

Identificar e descrever os princípios básicos da defesa.  
Selecionar exercícios de acordo com a etapa de desenvolvimento do praticante.

#### **Defesa pela frente**

Identificar e descrever a defesa pela frente.  
Selecionar e organizar situações de aprendizagem.

#### **Trocas defensivas**

Identificar e descrever as trocas defensivas.  
Selecionar e organizar situações de aprendizagem

## Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

### O ensino da tática defensiva

#### Secção 3 – O desenvolvimento dos conteúdos



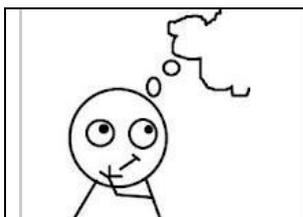
#### Conceitos básicos da defesa

As questões referentes à tática defensiva serão menos desenvolvidas que as questões referentes ao ataque (tática ofensiva), uma vez que nesta fase do jogo devemos privilegiar as ações atacantes em detrimento das defensivas.

É importante no entanto referir que o defesa deve marcar o seu adversário direto, devendo colocar-se entre ele e o cesto, tentando opor-se ao lançamento.

A componente oposição deve ser sempre contemplada no ensino do jogo de Corfebol, começando por ser inexistente na fase inicial de treino da técnica individual ofensiva, mas surgindo progressivamente à medida que o atacante desenvolve a sua técnica e assimila os princípios ofensivos do jogo. Nas formas jogadas e jogos reduzidos podemos considerar oposição passiva e ativa, tal como superioridade numérica facilitando desta forma a leitura de jogo e a tomada de decisão por parte do atacante.

Assim que o ataque consegue jogar em 4:0 com passe e corte com algum sucesso e começa também a utilizar o corte nas costas, devemos iniciar o ensino dos conceitos táticos da defesa pela frente.

	<p><b>Momento de reflexão</b> Por que motivo devemos privilegiar as ações atacantes nas etapas iniciais de desenvolvimento do praticante?</p>
---	---



## Defesa pela frente

A defesa pela frente fora tem como objetivo dificultar o passe e a receção da bola e evitar o lançamento.

Cumpridos os requisitos técnicos defensivos individuais (ver: o ensino da técnica defensiva) **os defesas dos jogadores sem bola** devem:

- estar perto do atacante, evitando aproximações bruscas
- ver a bola e o atacante
- formar um triângulo (defesa, bola e atacante)
- estar mais perto da bola que o atacante, evitando assim cortes pela frente para o cesto.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Defender longe	Dizer para defenderem perto para dificultar o passe e a receção e evitar o lançamento.
Não manter a PBD	Dizer para manterem a PBD para estarem mais equilibrados
Não formar o triângulo	Dizer para formarem um triângulo para estarem mais perto da bola que o atacante
Não ver a bola	Dizer para ver a bola
Não ver o adversário, só a bola	Dizer para ver a bola e o adversário
Defender na linha atacante-cesto	Dizer para formarem um triângulo para estarem mais perto da bola que o atacante, evitando cortes pela frente
Permitir cortes pela frente	Dizer para formarem um triângulo para estarem mais perto da bola que o atacante, evitando cortes pela frente

Situações de aprendizagem:

1. Situação de 1x1 com assistência lateral e defesa a não deixar o atacante receber a bola em 1ª linha de passe
2. Jogos reduzidos de 2x2 +1 com atacantes a não poderem assistir debaixo do cesto e defesas a tirar a 1ª linha de passe.
3. Jogos reduzidos de 3x3 com atacantes a não poderem assistir debaixo do cesto e defesas a tirar a 1ª linha de passe.
4. Jogo 4x4 com defesas a tirar a 1ª linha de passe

**O defesa do jogador com bola** deve estar perto do seu adversário, dificultando o passe e evitando o lançamento.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Não manter a PBD	Dizer para manterem a PBD para estarem mais equilibrados
Aproximar de forma brusca	Dizer para evitar aproximações bruscas que colocam o defesa em desequilíbrio
Não levantar o braço	Dizer para levantar o braço para dificultar/evitar o lançamento
Saltar para bloquear a bola	Dizer para não saltar pois o defesa fica em desequilíbrio



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
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.
4. Fomentar a defesa ao portador da bola em situação de jogo 4x4 corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.

A defesa pela frente na zona do poste tem como objetivo evitar a assistência na zona do poste, permitindo que o ataque alcance a posição de ressalto.

O defesa na zona do poste deve manter-se mais próximo da bola que o seu adversário, procurando manter-se entre este e a bola, evitando assim que o atacante consiga assistir à frente do cesto (ver: o ensino da técnica defensiva).

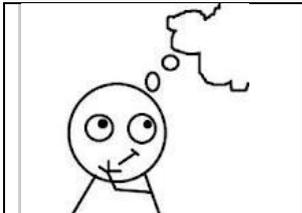
Erros mais comuns	Estratégias de correção
Virar as costas à bola	Dizer para verem sempre a bola
Não formar o triângulo defensivo	Dizer para formarem um triangulo para estarem mais perto da bola que o atacante

(ver ensino da técnica defensiva/ defesa pela frente na zona do poste)

Situações de aprendizagem:

1. Situação de 1x1 na zona do poste, com o defesa a defender pela frente na zona do poste e o atacante a tentar assistir, com colega a passar a bola à frente do cesto.
2. Formas jogadas 2x2, 3x3, com incidência na defesa pela frente na zona do poste.
3. Fomentar a defesa pela frente na zona do poste em situação de jogo 4x4 corrigindo os erros e mostrando a forma correta de execução.

Com este sistema defensivo – Defesa pela frente - os defesas estão sempre perto dos adversários, dificultando a circulação de bola e o lançamento. Caso o atacante consiga alcançar a posição de assistência na zona do poste, o defesa deve, assim que a bola sair da mão do assistente, passar à frente do atacante, ficando mais perto da bola que o mesmo.

	<p><b>Momento de reflexão</b></p> <p>Por que motivo deve o defesa evitar que o atacante alcance a posição de assistência na zona do poste?</p>
---	--



## Trocas defensivas

Quando um defesa é ultrapassado por um atacante na direção do cesto, podem ocorrer trocas desde que o jogador seja do mesmo género. Para que tal seja possível todos os defesas devem conseguir ter uma visão geral do jogo, nunca perdendo de vista a bola e o seu adversário direto. O defesa que foi ultrapassado deve pedir ajuda ao colega, gritando “troca”. Assim que se dá uma troca defensiva cada defesa deverá “ocupar-se” do novo atacante até ao final da jogada.

Situações de troca defensiva:

- Quando o atacante ultrapassa o seu defesa cortando para o cesto.
  - Quando o atacante tenta assistir na zona do poste e no ressalto está um defesa do mesmo género.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Não ocorrer a troca porque o defesa que deveria ajudar não vê a situação	Pedir aos defesas que estejam atentos ao jogo, procurando ter sempre uma visão geral do mesmo
Jogador que foi ultrapassado não trocar, procurando o seu adversário direto depois de ter sido ultrapassado	Dizer que o defesa que foi ultrapassado deve procurar recuperar o mais rapidamente possível e defender o atacante do colega que entrou em ajuda.

Situações de aprendizagem:

1. Assistente sem oposição com bola e par de ressaltadores (atacante e defesa) na zona do poste. 1x1 fora com defesa a cair em cima do atacante (que corta sem bola ou após passe e corte) facilitando o corte para o cesto e a consequente troca defensiva.
2. Par de ressaltadores (atacante e defesa) na zona do poste e atacante com bola fora (à frente do cesto a uns 4/5 metros). 1x1 começando atrás do cesto com o objetivo de atingir a posição de assistência. Quando o atacante se aproxima da zona do defesa do ressaltador este pode realizar troca defensiva, evitando assim a assistência. Este exercício deve ser realizado com jogadores do mesmo género.

	<b>Momentos de reflexão</b> Quais as vantagens das trocas defensivas?
--	--

## Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

### O ensino da tática defensiva

#### Secção 4 – Conclusões



A defesa pela frente fora e na zona do poste tem como objetivo dificultar a circulação de bola e evitar lançamentos. É importante que todos os defesas cumpram os requisitos defensivos for forma a que não surjam “buracos” que permitam ao ataque finalizar de forma fácil.

## Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

### O ensino da tática defensiva

#### Secção 5 – Autoavaliação (perguntas para orientação do estudo)



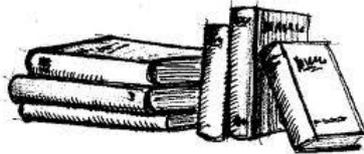
- ✓ Quais os princípios básicos da defesa?
- ✓ Qual o objetivo da defesa pela frente?
- ✓ Descreve a defesa pela frente fora
- ✓ Descreve a defesa pela frente na zona do poste
- ✓ O que é uma troca defensiva?
- ✓ Quando podem ocorrer trocas defensivas?



## Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

### O ensino da tática defensiva

#### Secção 6 – Recomendações de leitura



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

Sugerimos também a procura de exercícios que proporcionem situações de aprendizagem, nomeadamente através da consulta dos documentos: **Exercícios de introdução à modalidade** (FPC/ Comissão Técnica, Janeiro 2002) e <http://www.coachkorfball.com/> - Manual de 1001 exercícios;

Recomendamos igualmente a consulta de alguns documentos em Inglês:

[http://www.ikf.org/ikf/images/stories/knowledgebank/Coaches\\_moduleBasicEducation.pdf](http://www.ikf.org/ikf/images/stories/knowledgebank/Coaches_moduleBasicEducation.pdf)

**Korfball module for basic education** – manual de apoio à formação base de jogadores de corfebol; **Korfball made simple** (Bem Crum) e **Korfball na insight** (Ruud Emmerik, Freek Keizer, Fred Troost, et al.)

## Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

### O ensino da tática defensiva

#### Secção 7 - Glossário de conceitos chave



**A defesa pela frente** – Sistema defensivo que tem como objetivo dificultar o passe e a receção da bola e evitar o lançamento, tal como evitar a assistência na zona do poste, permitindo que o ataque alcance a posição de ressalto.

**Defesa pela frente na zona do poste:** situação defensiva na zona do poste, na qual o defesa tenta evitar que o atacante alcance a posição de assistência junto ao poste (defesa pela frente), fazendo um triângulo defensivo, não perdendo de vista a bola e o adversário direto.

**Trocas defensivas** – Situação de troca que ocorre quando um defesa é ultrapassado por um atacante, podem ocorrer trocas desde que o jogador seja do mesmo género.