



Curso de treinador de Grau I

O ensino da técnica defensiva



Conteúdos de formação específica



Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica defensiva

Secção 1 – índice (da subunidade)

1. O ensino das técnicas defensivas

- a. Posição básica defensiva
- b. Deslocamentos defensivos
- c. Enquadramento defensivo
- d. 1x1
- e. Defesa pela frente na zona do poste

2. Posição básica defensiva

3. Deslocamentos defensivos

4. Enquadramento defensivo

5. 1x1

6. Defesa pela frente na zona do poste



Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica defensiva

Secção 2 – Objetivos de aprendizagem (competências de saída)



Posição básica defensiva

Deslocamentos defensivos

Enquadramento defensivo

1x1

Defesa pela frente na zona do poste

Identificar e descrever as técnicas: PBD, deslocamentos defensivos e enquadramento defensivo, 1x1 e defesa pela frente na zona do poste.

Descrever situações de aprendizagem.

Distinguir erros mais comuns.

Preparar estratégias de correção.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica defensiva

Secção 3 – O desenvolvimento dos conteúdos



1. O ensino das técnicas defensivas

- a. Posição básica defensiva
- b. Deslocamentos defensivos
- c. Enquadramento defensivo
- d. 1x1
- e. Defesa pela frente na zona do poste

Na fase inicial de aprendizagem do jogo devemos privilegiar as ações 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.

2. Posição básica defensiva

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.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Pernas em extensão	Dizer para fletir as pernas
Pés paralelos	Dizer para colocar um pé à frente do outro
Tronco demasiado inclinado	Dizer para inclinar ligeiramente o tronco à frente
Braços em baixo	Dizer para elevar os braços para tentar perturbar a ação do atacante

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. Fomentar a PBD 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”.



Figura 1. Posição básica defensiva

	<p>Momentos de reflexão Qual a importância da PBD?</p>
--	---

3. Deslocamentos defensivos

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 reação rápida e ajustada aos movimentos do atacante.



Figura 2. Deslocamentos defensivos

Erros mais comuns	Estratégias de correção
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”.

4. Enquadramento defensivo

Enquadramento defensivo: O defesa deve fazer um “triângulo” com o atacante e o cesto, estado mais perto da bola que o atacante e não deixando de ver a bola e o adversário direto.

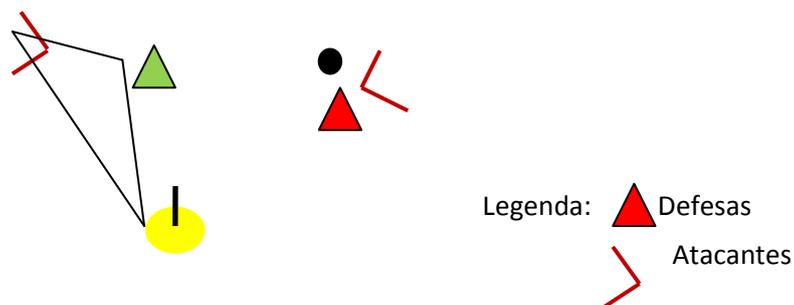


Figura 3. Triângulo defensivo

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Estar na linha atacante-cesto	Dizer para fazer um “triângulo” com atacante, cesto e defesa.
Não ver o adversário	Ver o adversário
Não ver a bola	Ver a bola

Situações de aprendizagem:

1. Situações de 1x1 com assistência lateral
2. Fomentar o enquadramento defensivo 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.

	<p>Momentos de reflexão Explica porque deve o defesa fazer um triângulo com o atacante e o cesto.</p>
--	--

5. 1x1

1x1: Situação de duelo defensivo na qual o defesa deve evitar os desequilíbrios provocados pelo adversário adaptando a PBD.



Figura 4. Duelo de 1x1

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Posição	(ver quadro PBD e enquadramento)
Deslocamentos	(ver quadro deslocamentos)
Aproximação desequilibrada ao portador da bola	Dizer para se aproximar de forma equilibrada

Situações de aprendizagem:

1. 1x1 com assistência debaixo do cesto

2. 1x1 com 2 cestos
3. 1x1 com condicionantes (ex.: só pode lançar de fora, só pode lançar na passada depois de corte sem bola)
4. 1x1 com assistência debaixo do cesto
5. 1x1 com assistência lateral
6. Situações reduzidas de 2x2 e 3x3

	<p>Momentos de reflexão</p> <p>Porque não deve o defesa aproximar-se de forma desequilibrada do seu adversário?</p>
--	--

6. Defesa pela frente na zona do poste

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.

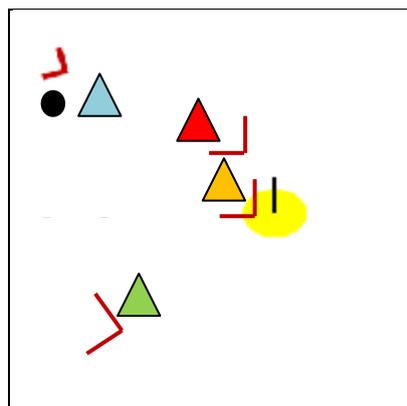


Figura 5. Defesa pela frente na zona do poste

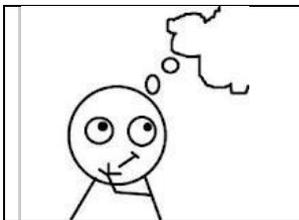
Erros mais comuns	Estratégias de correção
Posição	(ver quadro PBD e enquadramento)
Virar as costas à bola	Ver a bola e o adversário
Não ver a bola	Ver a bola
Não ver o adversário	Ver o adversário



Figura 6. 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.



Momentos de reflexão

Porque deve o defesa evitar que atacante alcance a posição de assistência junto ao poste?

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica defensiva

Secção 4 – Conclusões



Nesta fase de aprendizagem do jogo devemos privilegiar as ações atacantes em detrimento das defensivas. Com a melhoria da execução técnica e aperfeiçoamento dos processos ofensivos será necessário um maior investimento na técnica individual defensiva.

Como informação inicial convém referir que o defesa terá de marcar o seu adversário direto, colocando-se entre ele e o cesto, tentando opor-se ao lançamento, partindo dos fundamentos básicos defensivos referidos nesta subunidade: O ensino da técnica defensiva.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica defensiva

Secção 5 – Autoavaliação (perguntas para orientação do estudo)



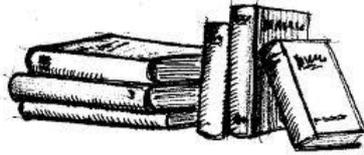
- ✓ Descreve a PBD
- ✓ Indica os erros mais comuns do PBD.
- ✓ Como se deve deslocar um defesa?
- ✓ Quais os aspetos a considerar no enquadramento defensivo?
- ✓ Apresenta 3 exercícios de treino do 1x1 na perspetiva do defesa.
- ✓ Indica os erros mais comuns da defesa pela frente na zona do poste
- ✓ Apresenta 3 situações de aprendizagem de defesa pela frente na zona do poste



Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica defensiva

Secção 6 – Recomendações de leitura



Recomendamos a leitura do **Manual da Ação de Formação de treinadores de iniciação 1** (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 da técnica defensiva, 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;

Aconselhamos igualmente a consulta de alguns documentos em Inglês:

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; e **Korfball made simple** (Ben Crum)

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica defensiva

Secção 7 - Glossário de conceitos chave



Posição básica defensiva: posição defensiva 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 defensivos: deslocamentos realizados em ação defensiva, respeitando a posição básica defensiva. 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 reação rápida e ajustada aos movimentos do atacante.

Enquadramento defensivo: posicionamento defensivo no qual o defesa deve fazer um “triângulo” com o atacante e o cesto, estado mais perto da bola que o atacante e não deixando de ver a bola e o adversário direto.

1x1: situação de duelo defesa/ataque na qual o defesa deve evitar os desequilíbrios provocados pelo adversário adaptando a PBD e agindo com base nos pressupostos dos deslocamentos e do enquadramento defensivo.

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.