



Curso de treinador de Grau I

O ensino da técnica ofensiva



Conteúdos de formação específica



Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica ofensiva

Secção 1 – índice (da subunidade)

1. O ensino das técnicas

- a. Pega da bola
- b. Passe e receção
- c. Desmarcação
- d. Lançamentos

2. Passe e receção

- a. Execução do passe e da receção
- b. Passe de peito, passe de ombro, passe picado
- c. Exercícios de aprendizagem. Erros mais comuns. Estratégias de correção.

3. Desmarcação

- a. Deslocamentos específicos do Corfebol
- b. Enquadramento ofensivo
- c. Exploração do espaço de jogo.
- d. Exercícios de aprendizagem. Erros mais comuns. Estratégias de correção.

4. Lançamentos

- a. Lançamento de fora parado
- b. Lançamento na passada
- c. Penalidade
- d. Lançamento curto debaixo do cesto
- e. Lançamento de fora em movimento.
- f. Exercícios de aprendizagem. Erros mais comuns. Estratégias de correção.

5. 1x1

- a. Um contra um.
- b. Exercícios de aprendizagem. Erros mais comuns. Estratégias de correção.

6. Ressalto ofensivo

- a. Ressalto ofensivo.
- b. Objetivos do ressalto.
- c. Exercícios de aprendizagem. Erros mais comuns. Estratégias de correção.

7. Assistência

- a. Assistência.
- b. Objetivos da assistência.
- c. Exercícios de aprendizagem. Erros mais comuns. Estratégias de correção.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica ofensiva

Secção 2 – Objetivos de aprendizagem (competências de saída)



1. O ensino das técnicas

Identificar e descrever as técnicas.

2. Passe e receção

Identificar e descrever as técnicas de passe de peito, passe de ombro, passe picado e receção.
Descrever situações de aprendizagem.
Distinguir os erros mais comuns.
Preparar estratégias de correção.

3. Desmarcação

Identificar e descrever a técnica de desmarcação.
Descrever situações de aprendizagem.
Distinguir os erros mais comuns.
Preparar estratégias de correção.

4. Lançamentos

Identificar e descrever as técnicas de lançamento (LF, LP, P, LC, LF m.).
Descrever situações de aprendizagem.
Distinguir os erros mais comuns.
Preparar estratégias de correção.



5. 1x1

Identificar e descrever a técnica do Um contra um.
Descrever situações de aprendizagem.
Distinguir os erros mais comuns.
Preparar estratégias de correção.

6. Ressalto ofensivo

Identificar e descrever a técnica de ressalto ofensivo.
Descrever situações de aprendizagem.
Distinguir os erros mais comuns.
Preparar estratégias de correção.

7. Assistência

Identificar e descrever a técnica de assistência.
Descrever situações de aprendizagem.
Distinguir os erros mais comuns.
Preparar estratégias de correção.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica ofensiva

Secção 3 – O desenvolvimento dos conteúdos



1. O ensino das técnicas

O Corfebol é um jogo de passes, desmarcações e lançamentos. A qualidade destas ações é determinante no sucesso que as crianças terão no jogo. O desenvolvimento da técnica individual dos novos praticantes vai permitir-lhes então serem mais ofensivos por possuírem um leque de recursos técnicos que poderão utilizar em situação de jogo.

É essencial o treinador conhecer os gestos técnicos básicos (pega da bola, passe/recepção, desmarcação e lançamentos), ou seja as suas componentes críticas e erros mais comuns. É também necessário saber ensinar esses gestos. Para tal propomos algumas estratégias de correção dos erros mais comuns e por fim uma série de exercícios analíticos e propostas de trabalho, que poderão ser úteis aos treinadores com pouca experiência de treino.

a. Pega da bola

Pega da boa: a bola deve ser agarrada com as duas mãos, de forma simétrica, com os dedos bem afastados, a apontar para cima (exceto os polegares que devem estar atrás da bola) e os cotovelos devem estar junto ao tronco.



Figura 1. Pega da bola

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Pega assimétrica	Dizer para agarrar a bola de forma simétrica, utilizando a referência dos losangos.
Cotovelos afastados	Dizer para colocar a dedos a apontar para cima e para baixar os cotovelos

Situação de aprendizagem

1. Colocar a bola no chão e pedir ao jogador para pegar nela utilizando os losangos como referência, colocando-o de seguida em frente ao peito
2. Na receção do passe verificar se o jogador faz a pega de forma correta

2. Passe e receção

O passe de ombro é um dos gestos técnicos fundamentais no jogo de Corfebol. Não sendo permitida a progressão com bola, a única forma de criar oportunidades de finalização é recorrendo ao passe e à desmarcação.

Passe de ombro: colocar a bola numa mão ao nível da cabeça, com os dedos atrás da bola, estando a bola apoiada na palma da mão. O pé contrário à mão que tem a bola deve estar ligeiramente à frente. Na execução do passe deve haver extensão do braço e uma ligeira rotação do tronco.



Figura 2.1. Preparação do passe de ombro



Figura 2.2. Preparação do passe de ombro

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Pega da bola com os dedos para a frente	Dizer para colocar a dedos a apontar para cima
Colocação da bola junto ao ombro	Dizer para afastar a bola do ombro
Má colocação dos apoios	Dizer para colocar o apoio contrário á mão que tem a bola, à frente

Situações de aprendizagem:

1. Dois jogadores frente a frente a realizar passe de ombro e receção, variando o braço de execução e a distancia do passe.
2. Usar diferentes formas jogadas (jogo dos 10 passes, jogo de bola na linha, Mono-corfebol) permitindo somente a execução de passe de ombro.

Boas práticas: Como o passe está presente na grande maioria das situações de aprendizagem, consideramos que deverá ser sempre alvo de atenção, através da exigência constante da correta execução do mesmo.

Passe de peito: pega da bola com os cotovelos junto ao tronco (ver descrição anterior), extensão dos braços à frente, seguida de rotação dos pulsos para fora, com a ponta dos dedos a serem a ultima parte do corpo a tocar na bola.



Figura 3. Passe de peito

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Pega da bola	(ver quadro anterior)
Não extensão dos braços	Dizer para final do esticar os braços no final do movimento
Não rotação dos pulsos	Dizer para rodar os pulsos no final do movimento



Boas práticas: este passe é mais utilizado da posição de assistência, na iniciação devemos privilegiar a utilização do passe de ombro., lembrando as crianças que podem segurar a bola apenas com uma mão, uma vez que o defesa não a pode tirar.

Receção: braços em extensão com os dedos afastados, ir ao encontro da bola e agarrá-la com as duas mãos, amortecendo o movimento da bola com a flexão dos braços.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Receber de braços fletidos	Dizer para estender os braços, em direção à bola
Ter as mãos muito afastadas	Dizer para juntar mais as mãos
Não ir ao encontro da bola	Dizer para irem de encontro à bola

Boas práticas: incentivar sempre as crianças a irem em direção à bola, não ficando à espera.

3. Desmarcação

No jogo de Corfebol é fundamental provocar desequilíbrios no adversário de forma a conseguir situações de vantagem que permitam a circulação de bola e a finalização.

- a. Deslocamentos específicos do Corfebol (ver Princípios Orientadores do ensino do jogo)
- a. Enquadramento ofensivo (ver Princípios Orientadores do ensino do jogo)
- b. Exploração do espaço de jogo (ver Princípios Orientadores do ensino do jogo)

	<p>Momentos de reflexão</p> <p>A qualidade do passe, desmarcação e lançamento é determinante no sucesso que as crianças terão no jogo. Justifica.</p>
---	--

4. Lançamentos

- a. Lançamento de fora parado

Lançamento de fora parado: Jogador enquadrado com o cesto, numa posição equilibrada, pegando na bola de forma correta (ver descrição anterior), realiza a extensão completa dos braços precedida de uma flexão/extensão das pernas, através de um movimento contínuo com os braços a dirigirem-se mais para cima que para a frente e realizando uma flexão dos pulsos no final.



Figura 4. Lançamentos de fora parado

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Incorreta pega da bola	(ver quadro anterior)
Saltar para a frente	Usar linhas marcadas no chão ou pinos dizendo para não ultrapassarem a linha ou para não tocarem no pino.
Trazer a bola a baixo após a receção	Colocar a mão do treinador por baixo da bola, fazendo com que o jogador sinta que não deve baixa-la.
Cotovelos demasiado afastados do tronco	Corrigir a pega da bola
Cruzar os braços na fase terminal	Dizer para não cruzar os braços no final do lançamento e para projetar o braços para cima e para a frente.

Situações de aprendizagem:

1. Situação de lança ressalto assiste com marcação da zona de lançamento
2. Jogadores a pares tentam marcar x pontos em cada um dos 4 pinos colocados à volta do poste (inicialmente a 3m, aumento a distância progressivamente)
3. Lançamento de várias distâncias (3m, 4m, 5m, 6m) permitindo aos jogadores adaptarem o lançamento às diferentes distâncias.
4. Lançamento com defesa passiva para obrigar o lançador a lançar com uma trajetória mais alta.

Boas práticas: em todos os exercícios de lançamentos devemos variar o local de lançamento, executando o gesto à volta do cesto e aumentando a distância à medida que os jogadores vão tendo sucesso.

	<p>Momentos de reflexão</p> <p>Porque devemos realizar exercícios de lançamentos à volta do cesto e a diferentes distâncias?</p>
--	---

b. Lançamento na passada

Lançamento na passada: Lançamento efetuado depois de uma corrida enquadrada com o cesto; a receção da bola é efetuada pela parte lateral e inferior da bola, de forma simétrica e após a receção deve ser realizado um apoio para elevação vertical, com puxada do joelho da perna livre, e elevação simétrica dos braços, largando a bola no ponto mais alto com os braços em extensão.



Figura 5. Lançamentos na passada

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Travagem exagerada da corrida antes da receção	Dizer para não travarem, continuando a correr até terem a bola na mão
Incorreta pega da bola	Pedir para colocarem a bola acima da cabeça, no ponto mais alto
Saltar para a frente e não para cima	Dizer para elevarem o joelho e saltar para cima
Largar a bola muito cedo	Dizer para largarem a bola no ponto mais alto, esticando os braços

Situações de aprendizagem:

1. Utilizar exercício de treino do lançamento de penalidade para treinar a fase final do movimento.
2. Realizar o movimento permitindo que os jogadores corram com a bola na mão (explicando que estão a infringir a regra dos passos).
3. Realizar o lançamento na passada com o treinador a segurar a bola, pedindo aos jogadores para agarrarem na bola assim que tiverem perto do treinador (explicando que estão a infringir a regra da posse de bola).
4. Realizar o lançamento na passada com colega a assistir em frente ao cesto
5. Realizar o lançamento na passada com colega a assistir em fila ao lado (assistência lateral)

Boas práticas: No ensino do lançamento na passada podemos permitir a infração à regra dos passos, por forma a facilitar a aquisição do movimento.

c. Penalidade

Penalidade: Enquadrado com o cesto, pé de impulsão avançado, pega da bola inferior e lateral de forma simétrica, puxada do Joelho da perna livre, com elevação simultânea dos braços, largando a bola no ponto mais alto com os braços em extensão.



Figura 6. Penalidade

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Pega incorreta da bola	Corrigir a pega
Impulsão mais para a frente que para cima	Pedir para levantar o joelho da perna livre, projetando o corpo para cima
Largar a bola cedo demais	Dizer para largar a bola no ponto mais alto, com braços em extensão

Situações de aprendizagem:

1. Executa o lançamento de penalidade e depois vai para o final da fila.

- d. Lançamento curto debaixo do cesto

Lançamento curto debaixo do cesto: igual ao lançamento de fora parado, mas realizado perto do cesto. Também pode realizado somente com uma mão, tipo basquetebol.



Figura 7. Lançamento curto debaixo do cesto

Situações de aprendizagem:

1. Lança debaixo do cesto, ganha o ressalto e volta a lançar
2. Situação de lança ressalto assiste com lançamentos debaixo do cesto

- e. Lançamento de fora em movimento

Lançamento de fora em movimento: após um movimento de desmarcação realizar o lançamento enquadrado com o cesto, posição equilibrada (com um ou dois apoios), correta pega da bola, extensão completa dos braços precedida de uma flexão/ extensão das pernas. O movimento deve ser contínuo, devendo os braços dirigirem-se mais para cima do que para a frente.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Lançamento desenquadrado	Dizer para se virar para o cesto
Lançamento desequilibrado	Dizer para lançar equilibrando, corrigindo a causa do desequilíbrio
Infração da regra dos passos	Explicar a forma de execução sem infringir a regra dos apoios



Figura 8.1. Lançamento de fora em movimento



Figura 8.2. Lançamento de fora em movimento

Situações de aprendizagem:

1. Acrescentar movimentos de desmarcação aos exercícios de lançamentos parados
2. Realizar exercícios de lançamento em movimento com defesa passiva

Boas práticas: Nos exercícios de treino dos gestos técnicos sugerimos as seguintes orientações metodológicas:

1. Exigir uma rápida transição entre as diferentes funções
2. No treino do lançamento na passada deverá ser evitada a aglomeração de jogadores na zona do cesto. O jogador que faz o passe não deve estar na linha lançador-cesto.
3. Como no jogo de Corfebol o cesto se encontra dentro de campo, devemos realizar exercícios de lançamentos em todos os lados do cesto e não somente de frente.
4. Em todos os exercícios de ser exigida a correta execução do passe e uma atitude ativa na situação de ressalto.
5. As situações de exercício devem ir evoluindo conforme a evolução dos jogadores no jogo, criando situações mais complexas.

	<p>Momentos de reflexão</p> <ol style="list-style-type: none">1. Em todos os exercícios de ser exigida a correta execução do passe e uma atitude ativa na situação de ressalto. Justifica.2. As situações de exercício devem ir evoluindo conforme a evolução dos jogadores no jogo, criando situações mais complexas. Porquê?
--	--

5. 1x1

1x1: Duelo entre 2 jogadores (atacante e defesa) através do qual o atacante tenta provocar desequilíbrios (através de mudanças de direção e velocidade) no adversário de forma a conseguir situações de vantagem que permitam a finalização ou a eficaz circulação da bola.



Figura 9. Duelos de 1x1

O Corfebol é um jogo de permanentes duelos uma vez que a defesa é individual e em situação de ataque os jogadores têm sempre a oposição de um adversário, na tentativa de receção, passe e finalização.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Ficar parado	Dizer que deve haver uma movimentação permanente para oferecer linhas de passe e tentar finalizar
Ficar escondido atrás do defesa	Dizer para sair de trás do defesa, “abrindo” a linha bola – recetor.
Correr sem “saber para onde”	Mostrar movimentos de mudanças de direção e velocidade

Situações de aprendizagem:

1. 1x1 com assistência debaixo do cesto e defesa passiva
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>3. Como deve o atacante provocar desequilíbrios no defesa nos duelos de 1x1?</p>
--	--

6. Ressalto ofensivo

Ressalto: na posição de ressalto o jogador deve ganhar a posição interior (entre o cesto e o adversário direto), bloquear e desfazer o bloqueio, saltando somente quando tiver avaliado a trajetória da bola).



Figura 10. Posição de ressalto

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Não tentar recuperar a bola	Incentivar a participação ativa no ressalto
Não ficar por dentro	Pedir para bloquear
Empurrar	Dizer que não se pode empurrar
Perder a posição	Dizer para bloquear o adversário, de forma a manter a posição interior
Desfazer demasiado cedo o bloqueio	Espera pela avaliação da trajetória da bola e só depois da confirmação da mesma, desfazer o ressalto para ganhar a bola

Boas práticas: O ressalto tem como objetivo garantir a posse de bola sempre que há um lançamento não concretizado, dando continuidade ao ataque. Deve ser incentivada a participação no ressalto de forma ativa, não sendo necessário dar grande importância às questões da técnica de ressalto, nestas etapas de formação inicial do praticante de Corfebol.



Figura 11. Ressaltos

Situações de aprendizagem:

1. Nos exercícios de lançamentos exigir que a bola não caia ao chão e que seja recuperada o mais cedo possível
2. Incentivar a recuperação da posse de bola nos jogos de Mono-corfebol e outros
3. Disputa de ressalto em situação de 1x1

	<p>Momentos de reflexão</p> <p>Porque deve ser incentivada a participação no ressalto?</p>
--	---

7. Assistência

Assistência: na posição de assistência o atacante está junto ao cesto, de costas para o mesmo, preparado para passar a bola para que haja finalização.



Figura 12. Assistência

Boas práticas: Nesta fase não devemos ensinar a assistir debaixo do cesto. A assistência deve aparecer naturalmente, como linha de passe para um colega finalizar.

Situações de aprendizagem

1. Em exercício de lança, ressalto, assiste pedir ao assistente para passar ao lançador de forma a que seja fácil para o mesmo finalizar após a receção.
2. Nas diversas formas jogadas incentivar a linha de passe a um colega pressionado, para que o mesmo possa passar e cortar para o cesto

	<p>Momentos de reflexão Explica porque não devemos, nesta fase, ensinar a assistir debaixo do cesto?</p>
---	---

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica ofensiva

Secção 4 – Conclusões



O Corfebol é um jogo de passes, desmarcações e lançamentos. A qualidade destas ações é determinante no sucesso que as crianças terão no jogo. O desenvolvimento da técnica individual dos novos praticantes vai permitir-lhes então serem mais ofensivos por possuírem um leque de recursos técnicos que poderão utilizar em situação de jogo, conseguindo situações de vantagem que permitam a circulação de bola e a finalização.

Nos exercícios de treino dos gestos técnicos sugerimos as seguintes orientações metodológicas:

1. Exigir uma rápida transição entre as diferentes funções (lança, ressalto, assiste)
2. No treino do lançamento na passada deverá ser evitada a aglomeração de jogadores na zona do cesto. O jogador que faz o passe não deve estar na linha lançador-cesto.
3. Como no jogo de Corfebol o cesto se encontra dentro de campo, devemos realizar exercícios de lançamentos em todos os lados do cesto e não somente de frente.
4. Em todos os exercícios de ser exigida a correta execução do passe e uma atitude ativa na situação de ressalto.
5. As situações de exercício devem ir evoluindo conforme a evolução dos jogadores no jogo, criando situações mais complexas.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica ofensiva

Secção 5 – Autoavaliação (perguntas para orientação do estudo)

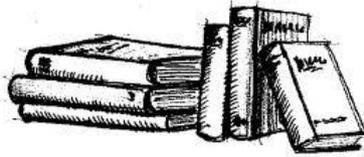


- ✓ Descreve a pega da bola
- ✓ Descreve a forma correta de execução o passe de ombro
- ✓ Indica um dos erros mais comuns observados na receção
- ✓ Como deves corrigir um jogador que faz o passe de ombro com a bola junto ao ombro
- ✓ Quais os aspetos essenciais do trabalho de desmarcação?
- ✓ Descreve a forma correta de execução do LF
- ✓ Descreve a forma de execução do LP
- ✓ Indica dois erros comuns observados no LF
- ✓ Indica dois erros comuns observados no LP
- ✓ Como deves corrigir um jogador que ao lançar salta para a frente?
- ✓ Como podes mostrar quando deve um jogador largar a bola na execução do lançamento da passada?
- ✓ Apresenta um exercício de treino do lançamento de penalidade.
- ✓ Que indicações deves dar a um jogador que em situação de 1x1 não lança quando recebe a bola com espaço?
- ✓ Quais devem ser as principais preocupações do defesa num exercício de 1x1?
- ✓ Na iniciação ao Corfebol o que devemos pedir aos jogadores no que respeita ao ressalto ofensivo?
- ✓ Na iniciação ao Corfebol o que devemos pedir aos jogadores no que respeita à assistência?

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica ofensiva

Secção 6 – Recomendações de leitura



Para o aprofundamento dos conteúdos abordados 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.).

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

Sugerimos também 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** (Bem Crum)

Conteúdos da componente de formação específica (Grau I)

O ensino da técnica ofensiva

Secção 7 - Glossário de conceitos chave



Passé de ombro: Gesto técnico que permite a circulação da bola entre dois jogadores; Execução: colocar a bola numa mão ao nível da cabeça, com os dedos atrás da bola, estando a bola apoiada na palma da mão e afastada do ombro. O pé contrário à mão que tem a bola deve estar ligeiramente à frente. Na execução do passe deve haver extensão do braço e uma ligeira rotação do tronco.

Passé de peito: Gesto técnico que permite a circulação da bola entre dois jogadores; Execução: pega da bola com as duas mãos e com os cotovelos junto ao tronco, extensão dos braços à frente, seguida de rotação dos pulsos para fora, com a ponta dos dedos a serem a última parte do corpo a tocar na bola.

Recepção: Gesto técnico que permite receber a bola; Execução: braços em extensão com os dedos afastados, ir ao encontro da bola e agarrá-la com as duas mãos, amortecendo o movimento da bola com a flexão dos braços.

Lançamento de fora parado: Gesto técnico que permite finalizar. Execução: Jogador enquadrado com o cesto, numa posição equilibrada, pegando na bola de forma correta realiza a extensão completa dos braços precedida de uma flexão/extensão das pernas, através de um movimento contínuo com os braços a dirigirem-se mais para cima que para a frente e realizando uma flexão dos pulsos no final.

Lançamento na passada: Gesto técnico que permite finalizar em movimento, depois de uma corrida enquadrada com o cesto. Execução: a recepção da bola é efetuada pela parte lateral e inferior da bola, de forma simétrica e após a recepção deve ser realizado um apoio para elevação vertical, com puxada do joelho da perna livre, e elevação simétrica dos braços, largando a bola no ponto mais alto com os braços em extensão.

Penalidade: Gesto técnico que permite finalizar da linha de marcação de penalidade; Execução: Enquadrado com o cesto, pé de impulsão avançado, pega da bola inferior e lateral de forma simétrica, puxada do joelho da perna livre, com elevação simultânea dos braços, largando a bola no ponto mais alto com os braços em extensão.



Lançamento de fora em movimento: Gesto técnico que permite finalizar após um movimento de desmarcação; Execução: após um movimento de desmarcação realizar o lançamento enquadrado com o cesto, posição equilibrada (com um ou dois apoios), correta pega da bola, extensão completa dos braços precedida de uma flexão/ extensão das pernas. O movimento deve ser contínuo, devendo os braços dirigirem-se mais para cima do que para a frente.

1X1: Duelo entre 2 jogadores (atacante e defesa) através do qual o atacante tenta provocar desequilíbrios (através de mudanças de direção e velocidade) no adversário de forma a conseguir situações de vantagem que permitam a finalização ou a eficaz circulação da bola.

Ressalto: posição que permite ganhar a posse de bola, bloqueando o adversário; Execução: na posição de ressalto o jogador deve ganhar a posição interior (entre o cesto e o adversário direto), bloquear e desfazer o bloqueio, saltando somente quando tiver avaliado a trajetória da bola).

Assistência: posição que permite passar a bola para um colega finalizar; Execução: na posição de assistência o atacante está junto ao cesto, de costas para o mesmo, preparado para passar a bola para que haja finalização.