



## **Curso de treinador de Grau II**

### **Tática defensiva**



**Conteúdos de formação específica**

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

### Tática defensiva

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

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

Conceitos fundamentais da defesa pela frente fora e da defesa pela frente na zona do poste  
Objetivos, pontos fortes e pontos fracos da defesa pela frente

##### **Trocas defensivas**

Princípios básicos das Trocas defensivas  
Movimentações específicas

##### **Defesa de ressalto**

Conceitos fundamentais da defesa de ressalto fora e na zona do poste  
Objetivos, pontos fortes e pontos fracos da defesa de ressalto e momentos de aplicação no jogo

##### **Defesa mista**

Conceitos fundamentais da defesa mista  
Vantagens e desvantagens.  
Momentos de aplicação.

##### **Defesa de livres**

Conceitos fundamentais da defesa de livres.  
Objetivos.  
Estratégias.

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

### Tática defensiva

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

##### Defesa pela frente

Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa pela frente.  
Identificar os objetivos, os pontos fortes e os pontos fracos da defesa pela frente.  
Selecionar exercícios defensivos de acordo com as necessidades da equipa.

##### Trocas defensivas

Identificar e descrever os princípios básicos das trocas defensivas e as movimentações específicas associadas.  
Selecionar, organizar e dirigir exercícios de trocas defensivas.

##### Defesa de ressalto

Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa de ressalto.  
Identificar os objetivos, os pontos fortes e os pontos fracos da defesa de ressalto.  
Justificar os momentos de aplicação da defesa de ressalto no jogo.  
Selecionar exercícios e organizar situações de aprendizagem e aperfeiçoamento.

##### Defesa mista

Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa mista. Interpretar as vantagens e desvantagens da utilização da defesa mista.  
Justificar a aplicação da defesa mista no jogo.

##### Defesa de livres

Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa de livres.  
Definir estratégias de defesa de livres.  
Selecionar exercícios e organizar situações de aprendizagem.

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

### Tática defensiva

#### Secção 3 – O desenvolvimento dos conteúdos

##### Defesa pela frente

Com este sistema defensivo – Defesa pela frente - os defesas estão sempre perto dos adversários, dificultando a circulação de bola e o lançamento, não permitindo assistências na zona do poste e “oferecendo” a posição de ressalto.

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: 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; figura 1.)
- estar mais perto da bola que o atacante, evitando assim cortes pela frente para o cesto (figura 1.)

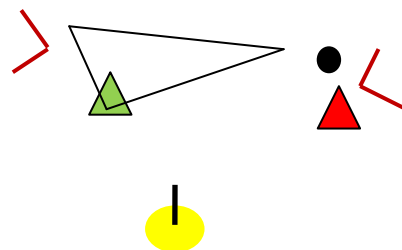


Figura 1. Triângulo defensivo efetuado pelo defesa verde

Os cortes pela frente devem ser evitados, pois podem originar situações fáceis de finalização na zona do poste ou assistências à frente do cesto.

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Momentos de reflexão</b></p> <p>Explica por que motivo na defesa pela frente “se oferece” ao ataque a posição de ressalto.</p> |
|--|--|

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



Figura 2. Defesa do jogador com bola

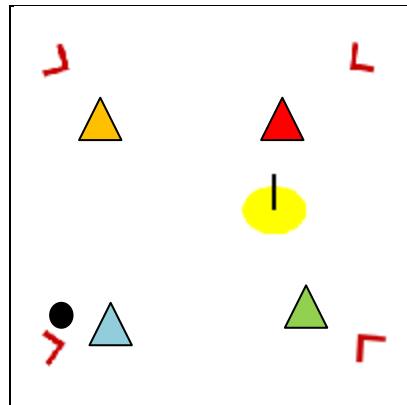


Figura 3. Defesa pela frente fora em 4:0

Na Defesa pela frente fora em 4:0 os defesas de 1ª linha (defesa laranja e defesa verde) estão perto do adversário e sempre mais perto da bola que o atacante que defendem para não permitirem cortes pela frente. O defesa do portador da bola (defesa azul) deve estar perto do seu adversário de forma a conseguir perturbar o passe e a evitar o lançamento. O defesa de 2ª linha (defesa vermelho) pode defender mais afastado do seu adversário, vendo a bola e não permitindo cortes pela frente, ajustando a sua posição logo que passar a defender em 1ª linha.

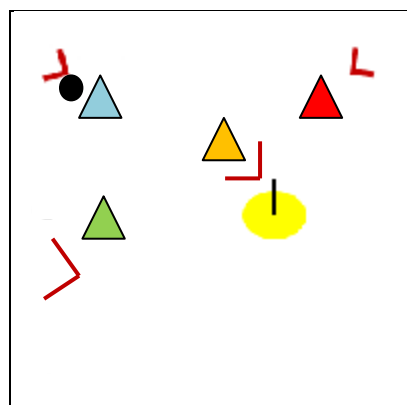


Figura 4. Defesa pela frente em 3:1

Na situação de 3:1 a defesa pela frente fora é idêntica à efetuada quando em 4:0. Na zona do poste o defesa “oferece” a posição de ressalto ao ressaltador (defesa laranja, figura 4.), não permitindo que este rode para a assistência, situando-se sempre entre a bola e o seu adversário ressaltador.

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>Momentos de reflexão</b><br/>Porque é o corte pela frente um movimento muito ofensivo que deve ser evitado pela defesa?</p> |
|--|---|

Exercícios (Defesa pela frente fora)

1. Situação de 4x4 com ataque em 4:0 e defesa pela frente fora, não permitindo assistências na zona do poste, pedindo aos defesas para estarem perto, tirando as linhas de passe e não permitirem cortes pela frente.
2. Situação de 4x4 com ataque em 3:1 e defesa pela frente fora, não permitindo assistências na zona do poste, pedindo aos defesas para estarem perto, tirando as linhas de passe e não permitirem cortes pela frente
3. Situação de 2X2 +1 num poste, não permitindo passes entre os atacantes e o colega do poste, pedindo aos defesas para estarem perto, tirando as linhas de passe e não permitirem cortes pela frente.
4. Situação de 4x4 com ataque 2:2 e defesa pela frente fora, com bola a sair da assistência.

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: técnica defensiva).



Figuras 5. Defesa pela frente na zona do poste, em situação de 3:1

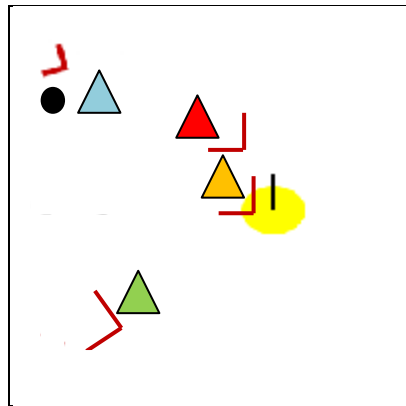


Figura 6. Defesa pela frente na zona do poste, em situação de 2:2



Figura 7. Defesa pela frente na zona do poste

#### Exercícios (Defesa pela frente na zona do poste)

1. Jogador com bola à frente do cesto, ressaltador e seu defensor no poste, duelo de 1x1 na zona do poste com atacante a tentar assistir partindo da parte de trás do cesto, podendo também receber a bola para LC, sendo defendido pela frente.
2. Idêntico ao anterior com defensor do ressaltador a ajudar na defesa pela frente (no caso de jogadores do mesmo género podem ocorrer trocas).
3. Experimentar as várias hipóteses de construção do 2:2 (corte de cima, corte de baixo, etc.), em situação de 4x4 com foco na defesa pela frente na zona do poste.
4. Situação de 3x3 com ataque a iniciar o exercício em 2:2, com bola na assistência à frente do poste e duelo de 1x1 fora.
5. Situação de 3x3 com ressaltador e seu defensor no poste, com duelos de 1x1 à frente do poste (atacante) e atrás do poste (suporte).
6. Jogo 4x4 em meio campo com ressaltador no poste (3:1) e tentativa de construção do 2:2.

### Pontos fortes da Defesa pela frente

1. Os defesas podem fazer bastante pressão sobre os atacantes, obrigando-os a lançar longe e sob pressão;
2. Os defesas podem intrometer-se no ressalto disponibilizando um ou dois defesas para entrar na luta do ressalto com o par de ressaltadores que joga na zona do poste.

### Pontos fracos da Defesa pela frente

1. Quando aplicada com riscos na zona do poste, pode possibilitar lançamentos curtos na zona do poste
2. Quando não é evitada a assistência na zona do poste há um momento de vulnerabilidade aos cortes para dentro

### Dois contra dois na zona do poste

Com o ressaltador no poste, o assistente procura atingir a sua posição à frente do cesto. A defesa deve evitar a assistência estando sempre mais perto da bola que o atacante (ver: técnica defensiva). Nesta situação terá que ter atenção para não dar muito espaço ao atacante, pois pode permitir lançamento atrás do cesto (figura 8.). O defesa do ressaltador terá aqui um papel muito ativo na ajuda ao colega, uma vez que pode tentar interceptar passes na zona do poste e efetuar trocas defensivas.

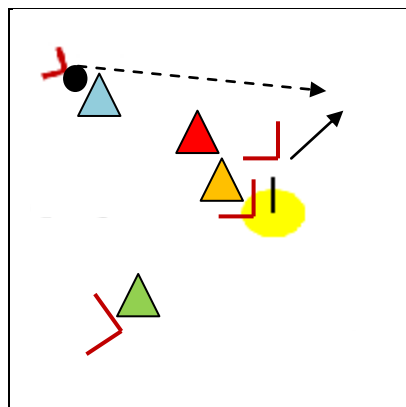


Figura 8. Abertura para LC após defesa pela frente  
(dois contra dois na zona do poste)

Quando a defesa não consegue evitar a assistência, deve comunicar a situação aos seus colegas. Com a bola na assistência, os defesas fora devem focar-se nos duelos de 1x1. Assim que a bola saí da assistência o defesa do assistente deve passar à frente não permitindo que o ataque tenha uma 2ª assistência, possibilitando assim aos defesas fora fazer mais pressão sobre os atacantes.



### Momentos de reflexão

Por que motivo é importante passar à frente não permitindo uma 2ª assistência.

### Dois contra dois fora

Na defesa pela frente um dos grandes objetivos da defesa é evitar a assistência, defendendo pela frente na zona do poste. Quando falha, permitindo a entrada na assistência a equipa passa a defender em 2:2. Neste sistema os atacantes (atacante principal e segundo atacante) iniciam ações de 2x2 contra os seus defesas, ações que são situações de 1x1, que representam os duelos individuais atacante-defesa dos dois jogadores que estão a jogar fora, na procura da finalização. Considerando os aspetos defensivos, cada uma dos defesas em situação de 1x1 deve defender de forma a evitar “cair” nos desequilíbrios que os atacantes vão tentar provocar, começando por dificultar a receção da bola por parte do atacante e depois deste receber a bola tentando dificultar o lançamento, evitando aproximações desequilibradas e procurando pressionar o lançamento de fora, evitando cortes para dentro que potenciam situações de finalização mais favoráveis.



Figura 9. Defesa pela frente fora em situação de 2:2

Perante a ameaça de lançamento o defesa que não está a defender o portador da bola pode descair para o poste na tentativa de disputar o ressalto (figura 10.)



cortou para o cesto. O defesa azul deve recuperar rapidamente e tentar defender o atacante que estava a ser defendido pelo colega laranja.



Figura 11.2. Troca defensiva após corte para o cesto

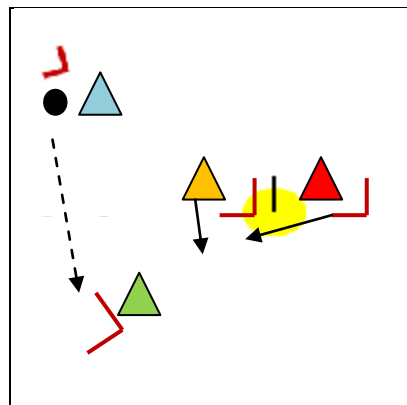


Figura 12. Troca defensiva após tentativa de corte para assistência (defesa laranja defende o atacante que ultrapassou defesa vermelho)

Na defesa pela frente na zona do poste podem ocorrer trocas quando o defesa do ressaltador ajuda a defender a assistência, trocando de adversário com colega. Nesta situação o defesa que tinha sido ultrapassado ficará a defender o ressaltador (figura 12.)


#### Exercícios

1. Assistente 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.

### Defesa de ressalto

A defesa de ressalto pretende ganhar o ressalto rapidamente após o 1º lançamento (quando este ocorre sem ressaltador com posição na zona do poste) e atrasar a organização do ataque. Neste sistema os defesas dão espaço aos atacantes, permitindo a circulação de bola, mas não permitindo que o ataque ganhe a posição de ressalto, ficando com a posição de dentro, oferecendo a assistência. Como se pode verificar na figura 13. os defesas estão colocados na linha atacante-cesto não permitindo que os atacantes efetuem cortes para o cesto, mantendo sempre a posição de dentro.

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>Momentos de reflexão</b></p> <p>Explica por que motivo na defesa de ressalto não devem os defesas tirar a linha de passe, mas sim defender na linha atacante-cesto.</p> |
|--|---|

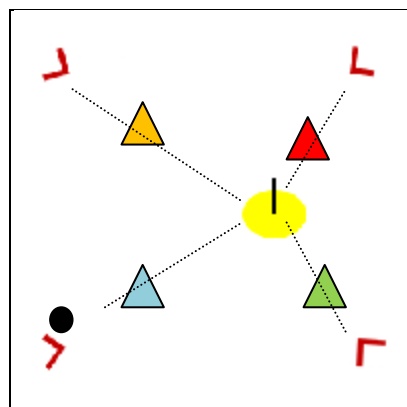


Figura 13. Defesa de ressalto em 4:0

Na tentativa de atrasar a organização do ataque os defesas podem tentar dificultar o passe para o assistente que após tentar ganhar a posição de ressalto pede a bola na posição de assistência à frente do cesto (figura 14.). É importante ter cuidado com estes riscos pois podem permitir lançamentos fáceis a 4/5 metros do poste.

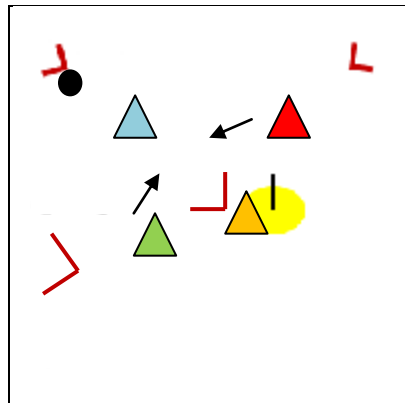


Figura 14. Defesa de ressaltos em 3:1 (com assistência no poste sem bola)

No corfebol de topo, devido às elevadas percentagens de concretização a 4/5 metros do poste, mesmo quando se tira ressaltos, não se permitem lançamentos sem qualquer pressão perto do cesto, sendo os atacantes defendido na linha atacante-cesto (figura 13.) mas de perto.

Depois de a bola chegar ao homem assistente a defesa pode atrasar a “voltinha” de várias formas:

- A defesa da rapariga que se coloca ao lado do assistente com bola pode dificultar a conquista da posição, colocando-se entre o assistente e a adversária (figuras 15.1. e 15.2)
- A defesa da rapariga que vai assistir, quando o homem tenta ganhar o ressaltos, pode bloquear o homem, ficando com a posição de dentro, que depois será recuperada pelo colega (figura 16.)
- O defensor do homem que vai dar a voltinha na procura da posição de ressaltos pode defender atrás da assistente (figuras 17.1 e 17.2.)
- Os dois defensores podem colocar-se ao lado da assistente, impedindo assim que o atacante ganhe o ressaltos (figura 18.)

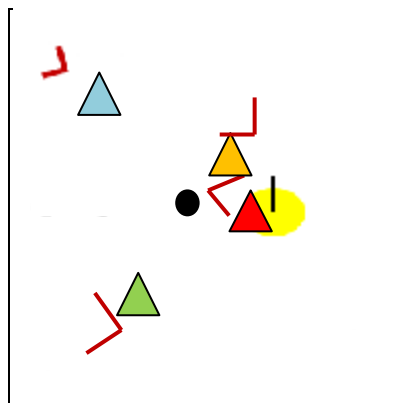


Figura 15.1. Rapariga (defesa laranja) coloca-se entre os atacantes



Figura 15.2. Rapariga coloca-se entre os atacantes

Quando a rapariga se tenta colocar ao lado do homem para receber a bola antes da “voltinha” a defesa (defesa laranja, figuras 15.1 e 15.2.) pode tentar atrasar este momento colocando-se entre a sua atacante e o homem com bola, obrigando a jogadora a dar a volta na procura de posição, ganhando assim algum tempo, atrasando a construção do ataque.



Figura 16.1 Rapariga prepara-se para bloquear o ressaltador

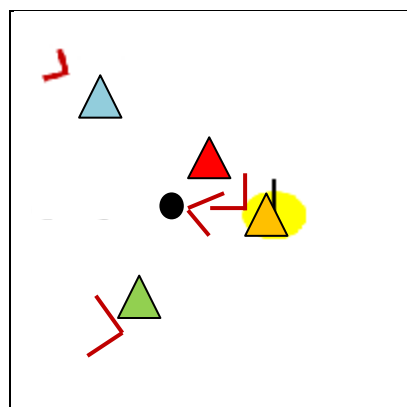


Figura 16.2. Rapariga (defesa laranja) bloqueia o ressaltador

No momento em que o homem dá a “voltinha”, aproveitando a posição da sua colega, a defesa da assistente (defesa laranja, figura 16.1.) pode optar por ficar entre o poste e o ressaltador, guardando a posição para o seu colega a recuperar de seguida. Nesta situação é importante ter atenção à hipótese de lançamento da rapariga que está a assistir com bola.



Figura 17.1. Homem prepara-se para defender atrás do bloqueio

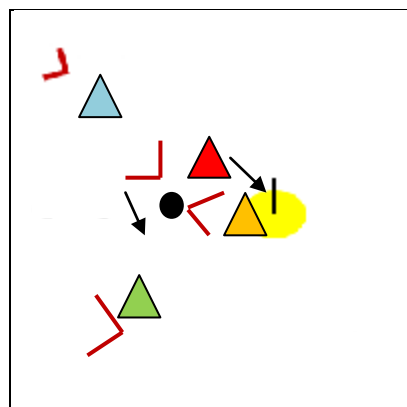
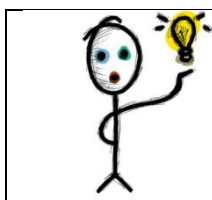


Figura 17.2 Homem (defesa vermelho) defende atrás do bloqueio

Outra forma de atrasar a construção do ataque em 2:2 é o homem que defende o ressaltador optar por defender atrás da assistente, ficando sempre por dentro (defesa vermelho, figura 17.2.). Também nesta situação é importante ter atenção à hipótese de lançamento do homem que está a tentar ganhar o ressalto.



#### Momentos de reflexão

Explica os riscos que a defesa corre quando a rapariga que defende a assistente bloqueia o ressaltador e quando o defesa do ressaltador defende atrás da assistente.

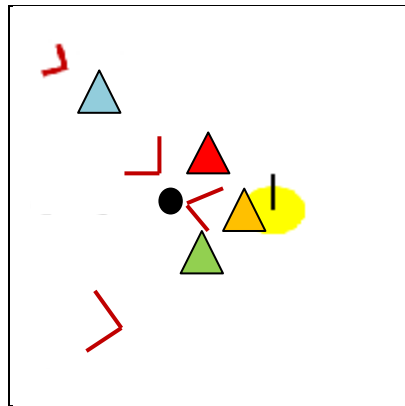


Figura 18. Homens (defesas vermelho e verde) defendem ao lado do bloqueio

Por último os dois defesas homens (defesas vermelho e verde, figura 18.) podem colocar-se ao lado da rapariga que está a assistir, impedindo a entrada para o ressalto.

#### Pontos fortes da defesa de ressalto

Permite ganhar rapidamente a bola, no caso de haver lançamento sem ressalto.  
Atrasa a construção do ataque, permitindo à defesa ganhar tempo no *shotclock*.  
Pode criar confusão na construção do ataque.

#### Pontos fracos da defesa de ressalto

Permite lançamentos fáceis  
Permite o passe sem oposição entre os atacantes que jogam fora.

#### Exercícios

1. Jogador fora com bola, ressaltador e seu defesa no poste, com defesa com posição interior (a tirar ressalto) e assistente (com defesa) a dar a “voltinha” para construção do 2:2.
2. Idêntico ao anterior com defesa do ressaltador a optar por seguir o atacante ou ficar por dentro.
3. 3X3 com defesa de ressalto
4. 4x4 com defesa de ressalto

#### **Defesa mista**

Na defesa mista há jogadores a defender ressalto e outros a defender pressão.  
Com esta forma de defesa procura-se:

1. Afastar os especialistas das suas funções
2. Atrasar a construção do ataque.

Habitualmente os jogadores de suporte são defendidos com espaço (defesa de ressalto) oferecendo-lhes as situações de lançamento e dificultando a ocupação das posições de suporte, nomeadamente o ressalto. Os atacantes melhores lançadores são defendidos pela

frente e de perto, evitando assim que tenha lançamentos fáceis e convidando-os a irem para as funções de suporte e pressionando-os para zona do campo mais afastadas do poste.

#### Pontos fortes da defesa mista

Atraza a construção do ataque, permitindo à defesa ganhar tempo no *shotclock*.

Pode criar confusão na construção do ataque.

Potencia o lançamento dos jogadores menos perigosos

#### Pontos fracos da defesa mista

Pode permitir lançamento na passada, uma vez que há jogadores a serem defendidos com pressão e outros a terem sempre assistência.

#### Exercícios

1. Jogo 3x3 com um defesa a tirar o ressalto e os outros a defenderem pela frente
2. Jogo 4x4 com um defesa a tirar o ressalto e os outros a defenderem pela frente
3. Jogo 4x4 com dois defesas a tirar o ressalto e os outros dois a defenderem pela frente

#### **Defesa de livres**

O livre é marcado a 2,5 metros do poste, tendo os defesas e atacantes que estar fora da linha da área de marcação de livres (linha a tracejado: figura 19), ou seja a 2,5 metros do ponto de marcação do livre.

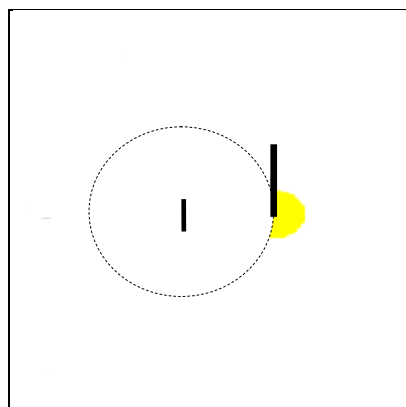


Figura 19. Zona de marcação de livres (falta grave)

#### Posicionamentos

O marcador do livre (falta grave) coloca um pé sobre a linha de marcação do livres, a 2,5 metros do poste e após passar a um dos seus colegas (que dão linha de passe) tentará lançar ao cesto (figura 20). Pode optar por uma linha de passe junto ao poste ou por uma linha de passe lateral quer do seu lado direito ou esquerdo (locais onde estão colocados os seus

colegas de equipa). Os defesas devem colocar-se entre os seus atacantes e o poste, para não permitirem lançamentos dos assistentes.



Figura 20. Marcação de livre (falta greve)

#### Estratégias de defesa de livres

Normalmente os defesas colocam-se entre os seus atacantes e o poste, para não permitirem lançamentos dos assistentes e dificultarem o passe para o marcador do livre (Figura 21.)

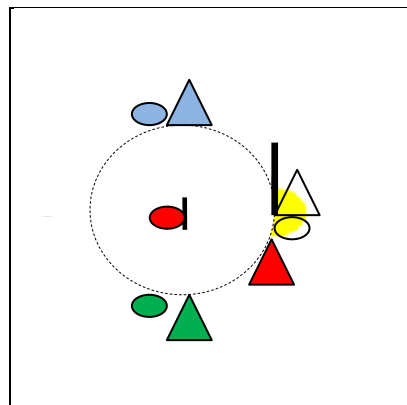


Figura 21. Defesa de livre com defesas entre assistentes e o poste.

Em algumas situações os defesas podem optar por tirar uma linha de passe (defesa dupla), deixando um dos atacantes livres (defesa branco, figura 22).

A defesa dupla é um risco que a defesa corre, sabendo que nessa situação dificulta o lançamento ao marcador de livre (obrigando-o a passar para o lado não preferencial) e oferece o lançamento a um jogador que não é especialista (figura 22).

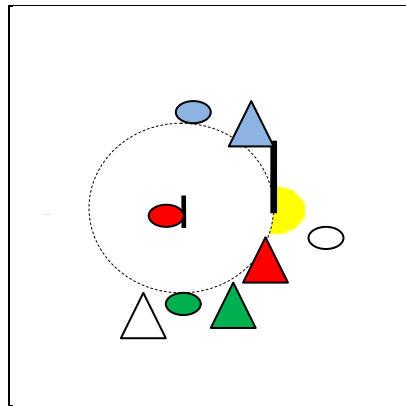


Figura 22. Defesa de livre com defesa dupla

Os defesas podem também tirar as duas linhas de passe, fazendo defesa quadrupla.

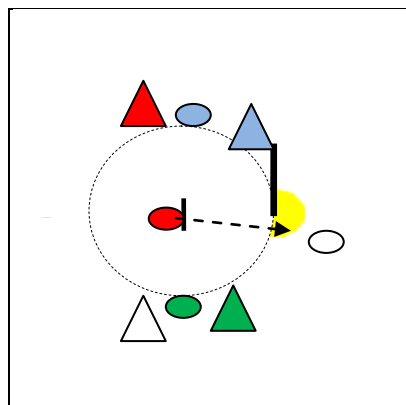


Figura 23. Defesa de livre com linhas de passe laterais fechadas (defesa quadrupla)

Nesta situação a defesa opta por arriscar tudo ao dificultar o passe do marcador do livre, oferecendo o lançamento ao jogador livre, podendo os defesas (verde e azul) perturbar o passe para o atacante livre. A defesa quadrupla é usada quando existe um especialista na marcação de livres, com elevadas percentagens de concretização. Esta situação deve ser evitada quando o marcador de livre é homem e as duas linhas de passe laterais são de mulheres, pois deixa livre um homem muito perto do poste.

O defesa do marcador de livres tem várias opções de posicionamento:

- Sair de baixo do poste, de frente para o marcador (figura 24.)
- Sair de lado, tirando uma linha de passe (figura 25.)
- Sair das costas do marcador de livres (figura 26.)

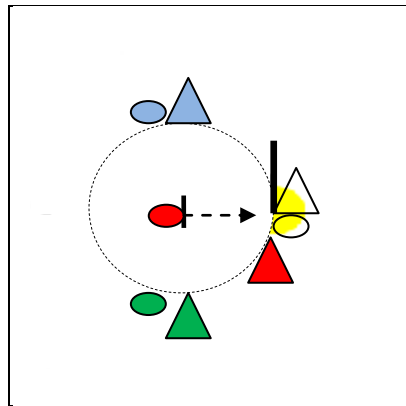


Figura 24. Defesa de livre com defesa a sair junto ao poste

Esta situação é muito comum quando o marcador de livre é um homem e o assistente debaixo do poste é também um homem.

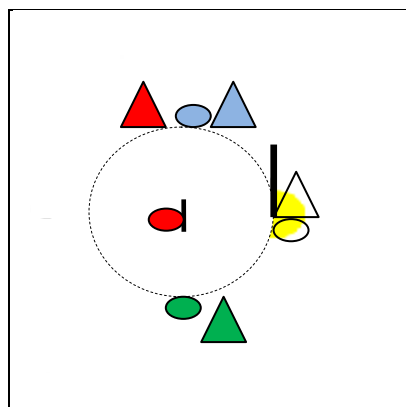


Figura 25. Defesa de livre com defesa a sair de lado

Caso o marcador do livre seja um homem e o assistente debaixo do poste seja também homem, o defesa do marcador do livre não deve subir (defender ao lado de uma das assistências ou nas costas do marcador) pois possibilita situações de 2x1 no poste.

|  |  |
|--|--|
|  | <p><b>Momentos de reflexão</b></p> <p>Quando o marcador do livre é especialista qual deve ser a estratégia da defesa? Dá 3 exemplos.</p> |
|--|--|

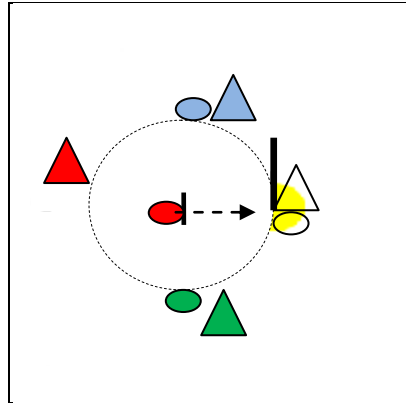


Figura 26. Defesa de livre com defesa nas costas do marcador

Também neste caso o defesa do marcador do livre não deverá sair das costas se o assistente debaixo do poste for homem. Quando o marcador do livre é uma mulher e a assistência debaixo do poste é dada por um homem, a defesa pode sair das costas e caso a marcadora do livre vá para dentro será defendidas pela outra defesa que está a defender uma linha de passe lateral (azul ou verde, figura 26.)

#### Exercícios

1. Marcação de livre com oposição a sair debaixo do poste
2. Marcação de livre com oposição a sair de lado
3. Marcação de livre com oposição a sair das costas do lançador
4. Marcação de livre com defesa dupla e oposição dos vários locais
5. Marcação de livre com defesa quadrupla
6. Em situação de jogo 4x4 marcar livres quando ocorrer falta grave, definindo a estratégia defensiva.

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

### Tática defensiva

#### Secção 4 – Conclusões

Na **Defesa pela frente** os defesas estão sempre perto dos adversários, dificultando a circulação de bola e o lançamento, não permitindo assistências na zona do poste e “oferecendo” a posição de ressalto.

Com este tipo de defesa os defesas podem fazer bastante pressão sobre os atacantes, obrigando-os a lançar longe e sob pressão. Em situação de ataque em 3:1 os defesas podem intrometer-se no ressalto disponibilizando um ou dois defesas para entrar na luta do ressalto com o par de ressaltadores que joga na zona do poste.

Por outro lado a defesa pela frente quando aplicada com riscos na zona do poste, pode possibilitar lançamentos curtos na zona do poste e quando não é evitada a assistência na zona do poste há um momento de vulnerabilidade aos cortes para dentro.

Quando um defesa é ultrapassado por um atacante na direção do cesto, podem ocorrer **trocias defensivas** 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. As trocas defensivas ocorrem quando: a) o atacante ultrapassa o seu defesa cortando para o cesto e b) o atacante tenta assistir na zona do poste e no ressalto está um defesa do mesmo género.

Na **defesa de ressalto** os defesas dão espaço aos atacantes, permitindo a circulação de bola, mas não permitindo que o ataque ganhe a posição de ressalto, ficando com a posição de dentro, oferecendo a assistência.

Este tipo de defesa permite ganhar rapidamente a bola, no caso de haver lançamento sem ressalto, atrasar a construção do ataque, permitindo à defesa ganhar tempo no *shotclock* e pode criar confusão na construção do ataque.

É vulnerável pois permite lançamentos fáceis e que os atacantes passem a bola entre si sem oposição.

Na **defesa mista** há jogadores a defender ressalto e outros a defender pela frente (pressão), procurando afastar os especialistas das suas funções e atrasar a construção do ataque. Normalmente os jogadores de suporte são defendidos com espaço (defesa de ressalto) oferecendo-lhes as situações de lançamento e dificultando a ocupação das posições de suporte, nomeadamente o ressalto. Os atacantes melhores lançadores são defendidos pela frente e de perto, evitando assim que tenha lançamentos fáceis e convidando-os a irem para as funções de suporte e pressionando-os para a zona do campo mais afastadas do poste.

Na **defesa dos livres** é frequente os defesas colocarem-se entre os seus atacantes e o poste, para não permitirem lançamentos dos assistentes e dificultarem o passe para o marcador do livre. O defesa do marcador do livre pode sair: a) de baixo do poste, de frente para o marcador; b) de lado, tirando uma linha de passe; ou c) das costas do marcador de livres. A estratégia de defesa dos livres será decidida conforme as características do adversário e a forma como marcam os livres.

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

### Tática defensiva

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

- ✓ O que é a defesa pela frente?
- ✓ Descreve a ação dos defesas na defesa pela frente na zona do poste
- ✓ Descreve a ação dos defesas na defesa pela frente fora
- ✓ Quais os objetivos da defesa pela frente?
- ✓ Indica 2 pontos fortes da defesa pela frente.
- ✓ Indica 2 pontos fracos da defesa pela frente.
- ✓ Apresenta 3 exercícios de defesa pela frente na zona do poste, com crescente grau de dificuldade.
- ✓ Apresenta 3 exercícios de defesa pela frente fora, com crescente grau de dificuldade.
- ✓ O que são as trocas defensivas?
- ✓ Apresenta 2 exercícios de trocas defensivas.
- ✓ O que é a defesa de ressalto?
- ✓ Descreve a ação dos defesas na defesa de ressalto
- ✓ Quais os objetivos da defesa de ressalto?
- ✓ Indica 2 pontos fortes da defesa de ressalto.
- ✓ Indica 2 pontos fracos da defesa de ressalto.
- ✓ Como pode a defesa atrasar a construção do 2:2 através “voltinha”? Dá 3 exemplos.
- ✓ Apresenta 3 exercícios de defesa de ressalto com crescente grau de dificuldade.
- ✓ Quando deves recorrer à defesa de ressalto no jogo?
- ✓ O que é a defesa mista?
- ✓ Descreve a ação dos defesas na defesa mista
- ✓ Quais os objetivos da defesa mista?
- ✓ Quando deves recorrer à defesa mista no jogo?
- ✓ Apresenta 3 estratégias de defesa de livres no caso do adversário ter um homem marcador de livres com elevada percentagem de concretização (considerando 2 hipóteses diferentes de posicionamento dos atacantes).
- ✓ Apresenta 3 estratégias de defesa de livres no caso do adversário ter uma mulher marcadora de livres com elevada percentagem de concretização (considerando 2 hipóteses diferentes de posicionamento dos atacantes).

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

### Tática defensiva

#### Secção 6 – Recomendações de leitura

Recomendamos a consulta ao livro (em Inglês):

**Korfbal, an insight** The latest views about coaching and training (Ruud Emmerik, Freek Keizer, Fred Troost, et al.) IKF/KNKV

Assim como a leitura atenta ao blogspot do conceituado treinador Holandês Bem Crum:

**Korfbal Advisor:** <http://korfbaladvisor.blogspot.pt/>

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

### Tática defensiva

#### Secção 7 - Glossário de conceitos chave

**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.

**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.

**Defesa de ressalto** – Sistema defensivo no qual os defesas dão espaço aos atacantes, permitindo a circulação de bola, mas não permitindo que o ataque ganhe a posição de ressalto, ficando com a posição de dentro, oferecendo a assistência.

**Defesa mista** – Sistema defensivo no qual há jogadores a defender ressalto e outros a defender pela frente (pressão), procurando afastar os especialistas das suas funções e atrasar a construção do ataque.

**Defesa de livres** – Situação de defesa de um lançamento a 2,5 m do poste, após falta grave.