



Curso de treinador de Grau II

Técnica defensiva



Conteúdos de formação específica

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica defensiva

Secção 1 – índice (da subunidade)

Um contra um

Conceitos fundamentais da defesa individual
Defesa do jogador com bola fora
Defesa do jogador sem bola em 1ª linha e em 2ª linha
Defesa do corte

Defesa pela frente na zona do poste

Conceitos fundamentais da defesa pela frente na zona do poste

Defesa pressionante em todo o campo

Conceitos fundamentais da defesa pressionante em todo o campo
Defesa do jogador com bola
Defesa do jogador sem bola em 1ª linha e em 2ª linha
Defesa do corte

Defesa de ressalto

Conceitos fundamentais da defesa de ressalto na zona do poste e fora

Defesa do ressaltador

Conceitos fundamentais da defesa individual do ressaltador (defesa pela frente)

Defesa do assistente

Conceitos fundamentais da defesa individual do assistente

Defesa de livres

Objetivos da defesa nos livres.
Posicionamento (defesa do marcador de livres, defesa dos assistentes, defesa do atacante em 2ª linha)

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica defensiva

Secção 2 – Objetivos de aprendizagem (competências de saída)

Um contra um

Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual.
Identificar as especificidades da defesa individual ao jogador com bola e sem bola.
Planificar exercícios de 1x1.

Defesa pela frente na zona do poste

Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual pela frente na zona do poste.
Planificar exercícios de defesa pela frente na zona do poste.

Defesa pressionante em todo o campo

Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual pressionante em todo o campo.
Identificar as especificidades da defesa do jogador com bola, do jogador sem bola em 1ª e em 2ª linha e da defesa do corte.
Planificar exercícios de defesa pressionante em todo o campo.

Defesa de ressalto

Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual de ressalto.
Planificar exercícios de defesa individual de ressalto

Defesa do ressaltador

Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual do ressaltador.
Planificar exercícios de defesa do ressaltador.

Defesa do assistente

Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual do assistente.
Planificar exercícios de defesa do assistente.

Defesa de livres

Identificar e descrever os objetivos da defesa nos livres.

Identificar as especificidades de posicionamento.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica defensiva

Secção 3 – O desenvolvimento dos conteúdos

Um contra um

Conceitos fundamentais da defesa individual:

- O defesa deve evitar que o oponente lance e para tal tem que estar perto do atacante (o braço do defesa deve tocar na bola quando o atacante está em posição de lançamento).
- O defesa deve estar em posição básica defensiva (PBD), preparado para reagir
- O defesa deve estar sempre perto, evitando aproximações bruscas
- O defesa deve ter os braços para cima, quando o atacante vai receber a bola ou quando este tem a bola na mão.

Defesa do jogador com bola fora

O defesa do jogador com bola fora deve estar perto do seu adversário, dificultando o passe e evitando o lançamento, estando preparado para recuar (PBD) caso o adversário corte para o cesto após passe ou lançamento.



Figuras 1. Defesa do jogador com bola

Defesa do jogador sem bola em 1ª linha

Cumpridos os requisitos técnicos defensivos individuais (ver conceitos fundamentais da defesa individual) **os defesas dos jogadores sem bola** em 1ª linha devem:

- estar perto do atacante, evitando aproximações bruscas
- ver a bola e o atacante
- formar um triângulo (defesa, bola e atacante; figura 2.)
- estar mais perto da bola que o atacante, evitando assim cortes pela frente para o cesto (figuras 2. e 4.)

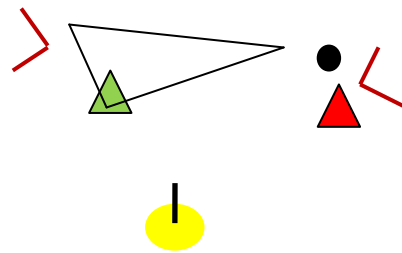


Figura 2. Triângulo defensivo efetuado pelo defesa verde

Os cortes pela frente (figura 3.) devem ser evitados, pois podem originar situações fáceis de finalização na zona do poste ou assistências à frente do cesto.

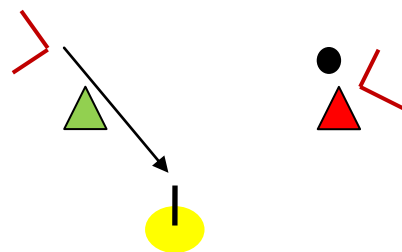


Figura 3. Corte pela frente do defesa verde

Defesa do jogador sem bola em 2ª linha

O defesa do jogador sem bola em 2ª linha (defesa vermelho, figura 4.) pode defender mais afastado do seu adversário, numa posição mais aberta, vendo a bola e não permitindo cortes pela frente, ajustando a sua posição logo que passar a defender em 1ª linha.

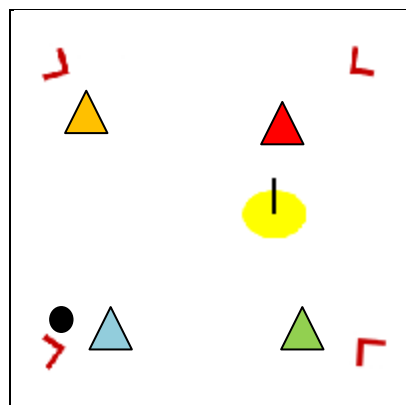


Figura 4. Defesa pela frente fora em 4:0

Defesa do corte

Na defesa pela frente não devem ser permitidos cortes pela frente, pois permitem a criação de oportunidades fáceis de finalização. Para tal o defesa deve estar sempre mais perto da bola que o seu oponente (figura 5). Perante um corte para o cesto, o defesa deve ver a bola e

tentar manter a posição entre a bola e o adversário, permitindo-lhe interceptar um possível passe.

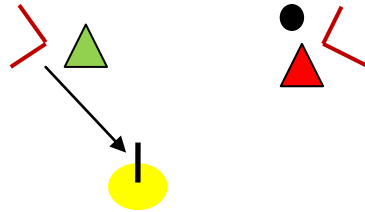



Figura 5. Defesa do corte

	<p>Momentos de reflexão</p> <ol style="list-style-type: none">1. Na defesa pela frente por que motivo é tão ofensivo o corte pela frente?2. O que deve fazer o defesa para evitar esse corte?
---	---

Exercícios (1x1)

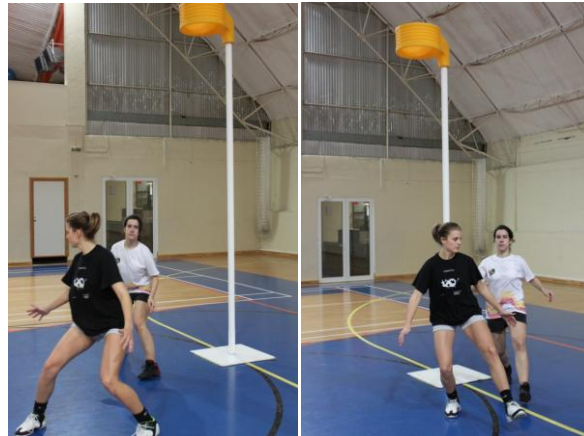
1. 1x1 com assistência debaixo do cesto (com 3 bolas na mão, por tempo, etc.)
2. 1x1 com dois cestos e duas bolas, só com lançamentos na fora
3. 1x1 com condicionantes (ex.: só pode lançar de fora, só pode lançar na passada depois de corte sem bola)
4. 1x1 com uma assistência lateral
5. 1x1 com duas assistências laterais (e uma ou duas bolas)
6. Situações reduzidas de 2x2 e 3x3
7. Jogo 3x3 em 2:2 com 1x1 fora

PARA PRATICAR: Planifica e dirige exercícios de 1x1, distinguindo as especificidades da defesa ao jogador com bola e sem bola, de acordo com os princípios metodológicos.

Defesa pela frente na zona do poste

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, grau I).



Figuras 6. Defesa pela frente na zona do poste, em situação de 3:1

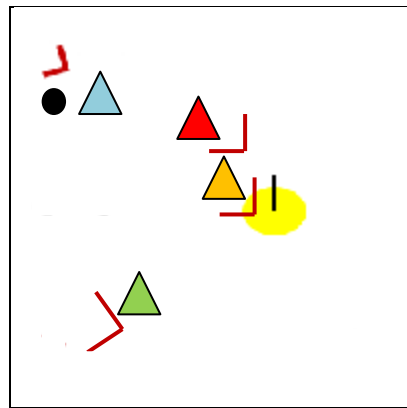
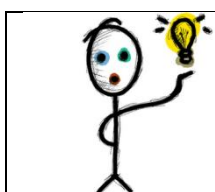


Figura 7. Defesa pela frente na zona do poste, em situação de 2:2



Figuras 8. Defesa pela frente na zona do poste



Momentos de reflexão

1. Porque é tão importante defender pela frente na zona do poste?
2. Como que deve o defesa agir para impedir a entrada da assistência?

Exercícios (Defesa pela frente na zona do poste)

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. Situação de 2x2 num poste, com um par a jogar na zona do poste e outro a jogar fora.
3. Formas jogadas 2x2, 3x3, com incidência na defesa pela frente na zona do poste.
4. Situação de 3x3 condicionado, simulando defesa pela frente em 3:1, com par de homens no ressalto e mulher a tentar assistir, com colega a passar a bola à frente do cesto
5. Situação de 3x3 condicionado, simulando defesa pela frente em 3:1, com par de homens no ressalto e homem a tentar assistir, com colega a passar a bola à frente do cesto
6. Situação de 3x3 condicionado, simulando defesa pela frente em 3:1, com par de mulheres no ressalto e mulher a tentar assistir, com colega a passar a bola à frente do cesto.
7. Situação de 3x3 condicionado, simulando defesa pela frente em 3:1, com par de homens no ressalto e mulher a tentar assistir, com dois colegas a passar a bola à frente do cesto, um de cada lado do campo (o mesmo para homem a tentar assistir, etc.).

PARA PRATICAR: Planifica e dirige exercícios de defesa pela frente na zona do poste, de acordo com os princípios metodológicos

Defesa pressionante em todo o campo

Na defesa pela frente pressionante em todo o campo os defesas têm como objetivos:

1. Evitar lançamentos
2. Dificultar lançamentos, influenciando a eficácia
3. Perante uma oportunidade de lançamento de fora, não dar o lançamento na passada
4. Ajudar os colegas na defesa pela frente
5. Impedir a organização do ataque
6. Intercetar a bola

Observação: Rever pontos anteriores: Defesa do jogador com bola, Defesa do jogador sem bola em 1ª linha, Defesa do jogador sem bola em 2ª linha e Defesa do corte.



Momentos de reflexão

1. Como pode o defesa dificultar o lançamento, influenciando a eficácia?
2. Como pode o defesa ajudar os colegas na defesa pela frente?

Exercícios (Defesa pressionante em todo o campo)

1. 1x1 com uma assistência lateral
2. 1x1 com duas assistências laterais (e uma ou duas bolas)
3. Situações de 2x2, não sendo permitidas assistências na zona do poste

4. Situações de 2x2 +1, não sendo permitidas assistências na zona do poste
5. Situações de 3x3, não sendo permitidas assistências na zona do poste
6. 4x4 em 4:0
7. 4x4 em 3:1, não sendo permitidas assistências na zona do poste

PARA PRATICAR: Planifica e dirige exercícios de defesa pressionante em todo o campo, distinguindo as especificidades da defesa ao jogador com bola e sem bola, de acordo com os princípios metodológicos

Defesa de ressalto

Na defesa de ressalto os defesas ficam sempre por dentro, oferecendo ao ataque a posição de assistência e espaço para lançar, ficando sempre com o ressalto. Para isso defendem dando mais espaço ao adversário e na linha atacante-cesto (figura 9.)

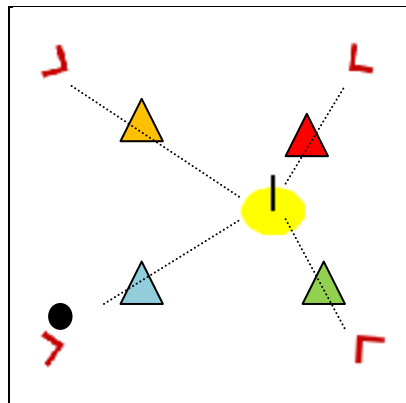


Figura 9. Defesa de ressalto em 4:0

Os objetivos da defesa de ressalto são:

1. Ganhar o ressalto do 1º lançamento, ganhando rapidamente a bola quando o ataque arrisca o lançamento sem posição de ressalto.
2. Atrasar a organização do ataque, obrigando a perder tempo e a criar alguma confusão na construção do ataque.

Boas Práticas: No Corfebol de topo o desenvolvimento das técnicas de finalização permite elevadas percentagens de concretização, o que faz com a defesa de ressalto seja menos útil que há uns anos atrás. É então mais frequente o uso da defesa de ressalto ao principal ressaltador, atrasando assim a construção do ataque, mas fazendo uma defesa de pressão 1x1 ao principal atacante e não dando espaço para lançamentos até 6 metros do cesto.

	<p>Momentos de reflexão</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quais os objetivos da defesa de ressalto? 2. Como deve defender o defesa do ressaltador?
--	---

Exercícios (Defesa de ressalto)

1. Situação de 1x1 na zona do poste, com o defesa de ressalto e atacante a tentar ganhar a posição interior, com colega a passar a bola à frente do cesto.
2. Situação de 1x1 com início fora do poste, com o defesa de ressalto e atacante a tentar ganhar a posição interior, com colega a passar a bola fora.
3. Situação de 2x2 com defesa de ressalto
4. Situação de 3x3 com defesa de ressalto
5. 4x4 com defesa de ressalto

PARA PRATICAR: Planifica e dirige exercícios de defesa de ressalto, de acordo com os princípios metodológicos

Defesa do ressaltador (na defesa pela frente)

O defesa do ressaltador é normalmente um homem alto, forte e com boa capacidade de salto. A sua principal função é não permitir situações de finalização ao ressaltador, defendendo perto na zona do poste. Deve conseguir ler o ressalto da bola e estar sempre preparado para o duelo com o ressaltador, conseguindo manter a tensão entre risco e controlo. Risco no duelo: tentando ganhar a bola e ou perder a posição; Controlo: não permitindo lançamentos.

Na defesa pela frente deve também:

- ajudar os colegas que estão muitas vezes de costas para a bola, comunicando
- defender as linhas de passe na sua zona de ação
- ajudar na defesa pela frente (trocando com o colega ou atrasando a entrada na assistência de uma rapariga)
- e por último trocar com o colega na defesa ao principal atacante, se este cortar para o cesto (figuras 10.)



Figuras 10. Defesa do ressaltador em 2x1

O defesa do ressaltador para evitar que o ressaltador vire do ressalto para a assistência deve estar sempre colocado entre o atacante e a bola, ajustando constantemente o seu posicionamento, conforme a posição da bola (figura 11.1 - 3).

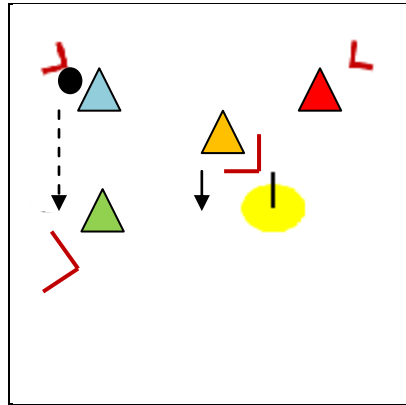


Figura 11.1. Defesa pela frente ao ressaltador

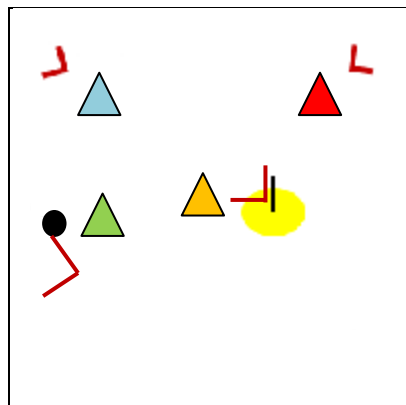



Figura 11.2. Defesa pela frente ao ressaltador



Figura 11.3. Defesa pela frente ao ressaltador

As funções do defesa do ressaltador são então:

- impedir lançamentos do ressaltador na zona do poste
- defender pela frente, não deixando o ressaltador virar
- tentar intercetar passes para a zona do poste
- ajudar na defesa pela frente na zona do poste (efetuando trocas ou atrasando a entrada de assistência de adversário de outro género)
- ajudar o colega do mesmo género na defesa dos cortes para o cesto (situação de 2x1)

	<p>Momentos de reflexão</p> <p>O defesa do ressaltador tem um missão importante na ajuda aos colegas na defesa pela frente, explica porquê?</p>
---	--

Exercícios (Defesa do ressaltador/Defesa pela frente)

1. Situação de 2x2 num poste, com par no poste (ressaltador e seu defesa) e colega fora a passar a bola.
2. Situação de 2x2 num poste, com par no poste (ressaltador e seu defesa) e dois colegas fora a passar a bola, um de cada lado do campo.
3. Situação de 2x2 num poste com um par a jogar na zona do poste e um par a jogar fora
4. Situação de 3x3 com par no poste (ressaltador e seu defesa), não sendo permitidas assistências na zona do poste
5. Situação de 3x3 com par no poste (ressaltador e seu defesa)
6. Situação de 3x3
7. 4x4 com início em 3:1
8. 4x4 com início em 2:2
9. 4x4

PARA PRATICAR: Planifica e dirige exercícios de defesa do ressaltador.

Defesa do assistente (na defesa pela frente)

A principal função do assistente no jogo é passar a bola, se possível para finalização. O defesa do assistente deve ser capaz de ler as intenções de interação entre os atacantes, especialmente entre o principal atacante e o assistente. Deve ser uma ameaça permanente tentando interromper essas ligações, ao defender pela frente, tirando a linha de passe.

As suas prioridades são:

1. Evitar lançamentos
2. Dificultar a ação do atacante principal, do 2º atacante e do assistente em relação à circulação da bola, estando perto e defendendo pela frente.

3. Intercetar a bola quando o ataque tenta passar para a assistência e ganhar ressalto quando a bola caí na sua zona de ação.

O defesa do assistente 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, grau I).



Figuras 12. Defesa pela frente na zona do poste

Quando o atacante consegue assistir na zona do poste o defesa deve avisar o quanto antes os seus colegas que defendem fora, pois passam a ter a bola nas suas costas, dificultando a ação defensiva defender a hipótese de lançamento, deve também perturbar o passe para um colega que tenha cortado para o cesto e após o passe deve passar à frente do assistente, não permitindo uma 2ª assistência, possibilitando assim aos defesas fora fazer mais pressão sobre os atacantes.

Assim que a bola sair da mão do assistente o defesa deve passar para a sua frente, optando por passar pelo lado para o qual foi realizado o passe, diminuindo assim o percurso a efetuar (figura 13.). Tendo passado à frente fica em situação de defesa pela frente na zona do poste (figura 14.)

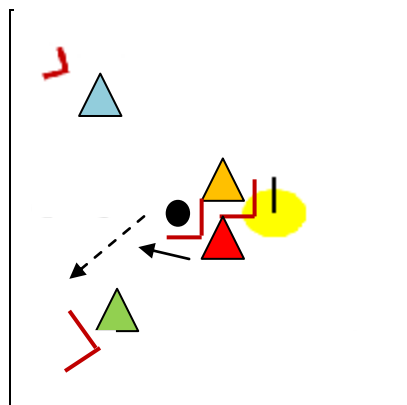


Figura 13. Defesa a passar à frente



Figuras 14. Defesas passaram à frente em 2:2



Momentos de reflexão

Explica a importância da defesa pela frente na zona do poste (evitado a entrada na assistência)?

Exercícios (Defesa do assistente)

1. Situação de 2x2+1, simulando defesa pela frente em 3:1, com par de homens no ressalto e mulher a tentar assistir, com colega a passar a bola à frente do cesto.
2. Situação de 2x2+1, simulando defesa pela frente em 3:1, com par de homens no ressalto e mulher a tentar assistir, com dois colegas a passar a bola à frente do cesto, um de cada lado do campo.
3. Situação de 2x2+1, simulando defesa pela frente em 3:1, com par de homens no ressalto e homem a tentar assistir, com colega a passar a bola à frente do cesto
4. Formas jogadas 2x2, 3x3, com incidência na defesa pela frente na zona do poste.
5. 4x4 com início em 3:1, pedindo ao ataque para tentar finalizar em 2:2

PARA PRATICAR: Planifica e dirige exercícios de defesa do assistente.

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 16), ou seja a 2,5 metros do ponto de marcação do livre.

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 15). 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).



Figura 15. Marcação de livre (falta greve)

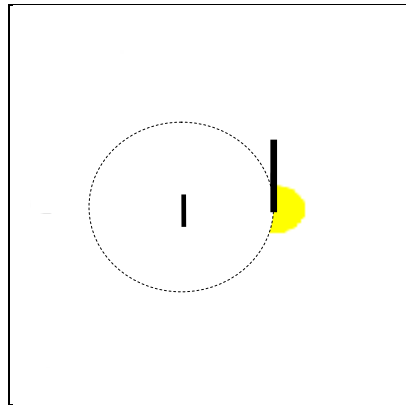


Figura 16. Zona de marcação de livres (falta grave)

O defesa do marcador do livre pode sair para defender:

- de frente para o marcador, dum posição junto ao poste (figura 17.)
- dum posição lateral junto ao colega que defende um dos assistentes (figura 18.)
- dum posição lateral tirando uma linha de passe (figura 19.)
- das costas do marcador (figura 20.)

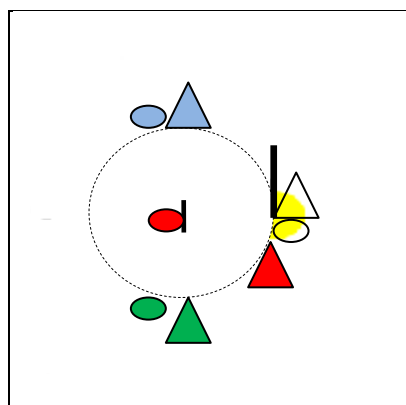


Figura 17. Livre com defesa a sair de frente

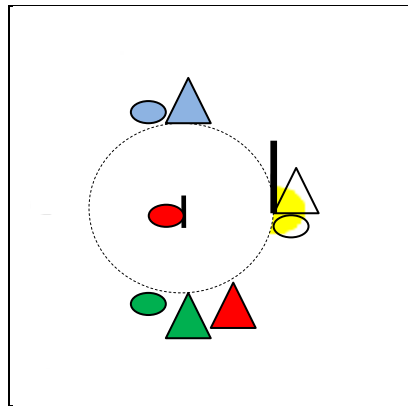


Figura 18. Livre com defesa a sair duma posição lateral

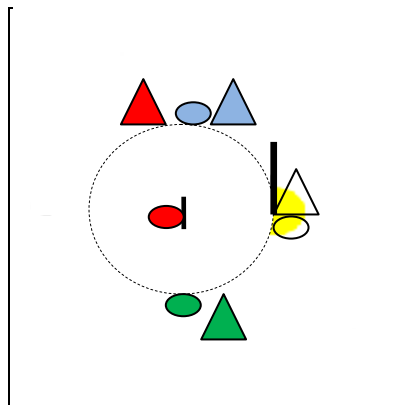


Figura 19. Livre com defesa a sair duma posição lateral, tirando uma linha de passe

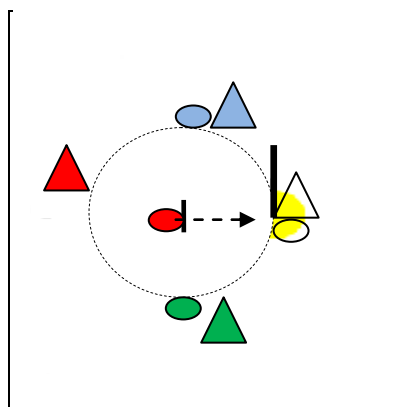


Figura 20. Livre com defesa a sair das costas do marcador

O defesa do marcador deve deslocar-se rapidamente até ao marcador do livre a fim de tentar defender o lançamento.

Os defesas dos assistentes colocam-se entre os adversários e o poste, para não permitirem finalizações fáceis. O defesa do assistente em 2ª linha, que está junto ao poste, coloca-se ao lado do adversário, dificultando o passe e não permitindo situações de finalização.

Em algumas situações os defesas podem optar por tirar uma linha de passe (defesa dupla), deixando um dos atacantes livres (defesa branco, figura 21). 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 pode oferecer o lançamento a um jogador que não é especialista (figura 21).

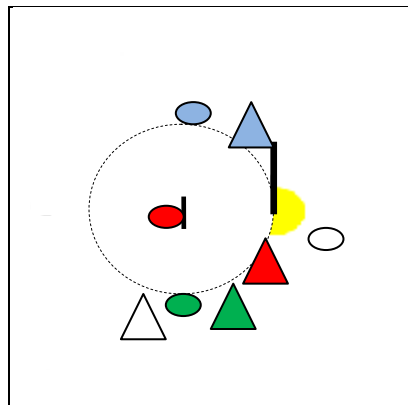


Figura 21. Defesa de livre com defesa dupla

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

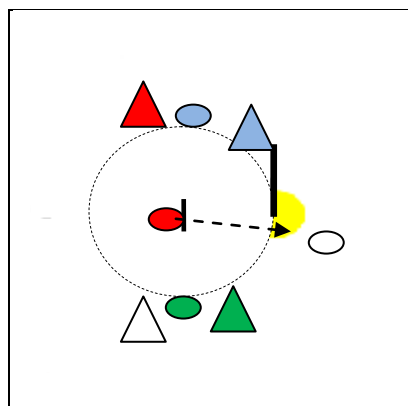



Figura 22. Defesa de livre com linhas de passe laterais fechadas (defesa quadrupla)

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.

Observação: Para o desenvolvimento de estratégias de defesa de livres consultar o módulo: Tática defensiva, Grau II.

	<p>Momentos de reflexão</p> <p>Qual o objetivo do defesa do marcador de livres?</p>
---	--

Exercícios (Defesa de livres)

1. Marcação de livre com oposição a sair debaixo do poste (2x2 com marcador de livre, assistente e respetivos defesas).
2. Marcação de livre com oposição a sair de lado (2x2 com marcador de livre, assistente e respetivos defesas).
3. Marcação de livre com oposição a sair das costas do lançador (2x2 com marcador de livre, assistente e respetivos defesas).
4. Marcação de livre com oposição a sair debaixo do poste
5. Marcação de livre com oposição a sair de lado
6. Marcação de livre com oposição a sair das costas do lançador
7. Marcação de livre com defesa dupla e oposição dos vários locais
8. Marcação de livre com defesa quadrupla
9. Em situação de jogo 4x4 marcar livres quando ocorrer falta grave

PARA PRATICAR: Define estratégias de defesa de livres. Planifica e dirige exercícios de defesa de livres

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica defensiva

Secção 4 – Conclusões

Nas diversas situações de **1x1**, que ocorrem em todos os momentos do jogo, tanto na zona do poste, como fora, o defesa deve:

- estar em posição básica defensiva, preparado para reagir
- estar sempre perto do adversário, evitando aproximações bruscas (fazendo um triângulo com a bola e o atacante e se possível vendo a bola)
- evitar que o oponente lance e para tal tem que estar perto do atacante (o braço do defesa deve tocar na bola quando o atacante está em posição de lançamento).
- ter os braços para cima, quando o atacante vai receber a bola ou quando este tem a bola na mão.

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.

O **defesa do assistente** deve ser capaz de ler as intenções de interação entre os atacantes, especialmente entre o principal atacante e o assistente. Deve ser uma ameaça permanente tentando interromper essas ligações, ao defender pela frente, tirando a linha de passe e não permitindo assistências na zona do poste.

O **defesa do ressaltador** tem por missão não permitir situações de finalização ao ressaltador, defendendo pela frente na zona do poste. Deve conseguir ler o ressalto da bola e estar sempre preparado para o duelo com o ressaltador.

O **defesa do marcador do livre** deve deslocar-se rapidamente até ao marcador do livre a fim de tentar defender o lançamento. **Os defesas dos assistentes, na marcação do livre**, devem colocam-se entre os adversários e o poste, para não permitirem finalizações fáceis.

Na **defesa de ressalto** os defesas ficam sempre por dentro, oferecendo ao ataque a posição de assistência e algum espaço para lançar, ficando sempre com a posição de ressalto. Para isso defendem dando mais espaço ao adversário e na linha atacante-cesto.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica defensiva

Secção 5 – Autoavaliação (perguntas para orientação do estudo)

- ✓ Identifica os conceitos fundamentais da defesa individual.
- ✓ Como deve o defesa agir na defesa do jogador com bola?
- ✓ Apresenta 3 exercícios de treino de 1x1, com crescente nível de dificuldade.
- ✓ Como deve o defesa agir na defesa do jogador sem bola em 1ª linha?
- ✓ Apresenta 3 exercícios de treino do jogador sem bola em 1ª linha, com crescente nível de dificuldade.
- ✓ Como deve o defesa agir na defesa do jogador sem bola em 2ª linha?
- ✓ Apresenta 2 exercícios de treino do jogador sem bola em 2ª linha, com crescente nível de dificuldade.
- ✓ Identifica os conceitos fundamentais da defesa individual pela frente na zona do poste.
- ✓ Apresenta 3 exercícios de treino da defesa individual pela frente na zona do poste, com crescente nível de dificuldade
- ✓ Identifica os conceitos fundamentais da defesa individual pressionante em todo o campo.
- ✓ Apresenta 3 exercícios de treino defesa individual pressionante em todo o campo, com crescente nível de dificuldade
- ✓ Identifica os conceitos fundamentais da defesa individual de ressalto
- ✓ Apresenta 3 exercícios de treino da defesa individual de ressalto
- ✓ Identifica os conceitos fundamentais da defesa individual do ressaltador.
- ✓ Apresenta 3 exercícios de treino da defesa individual do ressaltador.
- ✓ Identifica os conceitos fundamentais da defesa individual do assistente.
- ✓ Apresenta 3 exercícios de treino da defesa individual do assistente.
- ✓ Indica 3 diferentes posicionamentos na defesa dos livres

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica defensiva

Secção 6 – Recomendações de leitura

O Corfebol é uma modalidade recente em Portugal e conseqüentemente não há literatura em Português para o treino deste nível (grau II). Existem sim algumas referências em Inglês, sendo que a grande produção escrita existente é em língua Holandesa.

Indicamos 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/>

Aconselhamos igualmente 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; e **Korfbal made simple** (Ben Crum).

Por fim recomendamos a leitura dos conteúdos: **O ensino da técnica defensiva** (Grau I) FPC 2012.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica defensiva

Secção 7 - Glossário de conceitos chave

Um contra um - situação de duelo defesa/atacante na qual o defesa deve evitar os desequilíbrios provocados pelo adversário adaptando a PBD, estando sempre perto do adversário.

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.

Defesa pressionante em todo o campo – situação de duelo defesa/atacante fora na qual o defesa deve evitar os desequilíbrios provocados pelo adversário adaptando a PBD, estando sempre perto do adversário, dificultando a circulação da bola e evitando lançamentos.

Defesa de ressalto – método defensivo no qual a defesa oferece a assistência, ficando sempre com a posição de ressalto, dando algum espaço fora.

Defesa do ressaltador – situação de duelo entre defesa e o ressaltador na qual o defesa deve evitar lançamentos na zona do poste, defendendo pela frente na zona do poste, estando sempre entre a bola e o ressaltador.

Defesa do assistente - situação de duelo entre defesa e assistente na qual o defesa deve defender pela frente na zona do poste, colocando-se entre a bola e o assistente e não permitindo lançamentos fáceis na zona do poste.

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