



Curso de treinador de Grau II

Técnica ofensiva



Conteúdos de formação específica

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica ofensiva

Secção 1 – índice (da subunidade)

Passe específico da assistência

Lançamentos

Lançamento de fora em movimento
Lançamento em rotação externa
Lançamento em rotação interna
Variações do LP
LC após ressalto.

Um contra um

Conceitos fundamentais do um contra um.
Movimentações específicas.

Ressalto ofensivo

A importância do ressalto ofensivo na manutenção da posse de bola.
Conceitos fundamentais do ressalto ofensivo.

Assistência

A importância da assistência no jogo.
Conceitos fundamentais da assistência na zona do poste.

Dois contra dois na zona do poste

Conceitos fundamentais do dois contra dois na zona do poste.
Aspectos específicos da função de ressaltador e assistente.

Dois contra dois fora

Conceitos fundamentais do dois contra dois fora.
Aspectos específicos do dois contra dois fora

Marcação de livres

As regras da marcação de livres.
Objetivo da marcação de livres.
Hipóteses de posicionamento.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica ofensiva

Secção 2 – Objetivos de aprendizagem (competências de saída)

Passé específico da assistência

Identificar e descrever os conceitos fundamentais do passe específico da assistência.
Justificar a sua importância no jogo.

Lançamentos

Identificar e descrever o lançamento de fora em movimento, o lançamento em rotação externa e interna, as variações do LP e o LC após ressalto.
Descrever situações de aprendizagem.
Distinguir erros mais comuns.
Preparar estratégias de correção.

Um contra um

Identificar e descrever os conceitos fundamentais do um contra um.
Identificar as movimentações específicas.
Planificar exercícios de 1x1.

Ressalto ofensivo

Descrever a importância do ressalto ofensivo na manutenção da posse de bola.
Identificar e descrever os conceitos fundamentais do ressalto ofensivo.
Planificar exercícios de ressalto ofensivo.

Assistência

Descrever a importância da assistência no jogo.
Identificar e descrever os conceitos fundamentais da assistência na zona do poste.
Planificar exercícios de assistência na zona do poste

Dois contra dois na zona do poste

Identificar e descrever os conceitos fundamentais do dois contra dois na zona do poste.
Identificar os aspetos específicos da função de ressaltador e assistente.
Planificar exercícios de dois contra dois na zona do poste

Dois contra dois fora

Identificar e descrever os conceitos fundamentais do dois contra dois fora.
Identificar os aspetos específicos.
Planificar exercícios de dois contra dois fora

Marcação de livres

Identificar e descrever as regras da marcação de livres.
Identificar o objetivo da marcação de livres.
Identificar e descrever as hipóteses de posicionamento.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica ofensiva

Secção 3 – O desenvolvimento dos conteúdos

Passes específicos da assistência

O passe da assistência é o passe mais ofensivo do jogo, pois permite ao atacante receber a bola de frente para o cesto, numa situação menos vantajosa para o defesa, que tem a bola nas suas costas.

O passe deve ser tenso e no sentido do deslocamento do atacante, fugindo à ação dos braços do defesa. Pode ser um passe de ombro ou um passe de peito, caso o atacante consiga receber a bola fora. Depois de passar a bola para fora o assistente deve dar um passo em frente na direção da bola, tentando bloquear o seu defesa (que tentará passar à frente), procurando manter a posição, oferecendo uma 2ª assistência ao atacante.

Em caso de corte para o cesto, o assistente vai executar um passe para o atacante que passará perto da assistência. Esse passe deverá ser protegido com o corpo, para evitar a interceção do defesa do assistente ou do defesa do atacante que cortou.

Exemplos:

1. O assistente protege o passe com o braço de fora e passa com a mão de dentro.
2. O assistente afasta os braços (cotovelos para fora) para proteger a bola e coloca o corpo entre o seu defesa e o atacante que cortou, passando a bola com as duas mãos.
3. O assistente simula o passe pelo lado do corte do atacante, roda sobre o defesa e faz passe picado do outro lado (passe usado quando o defesa do assistente está a pressionar muito o lado do corte).



Figuras 1. Passes da assistência em situação de 2:2

Exercícios

1. Passe da posição de assistência à frente do cesto para lançamento de fora em movimento.
2. Passe da posição de assistência à frente do cesto para lançamento na passada.
3. Passe da posição de assistência à frente do cesto para lançamento de fora em movimento, com defesa passiva
4. Passe da posição de assistência à frente do cesto para lançamento na passada, com defesa passiva na assistência, simulando os diferentes passes a efetuar para colega em corte.
5. Passe da posição de assistência à frente do cesto para lançamento na passada, com defesa na assistência
6. Passe da posição de assistência à frente do cesto para atacante em situação de 1x1.

PARA PRATICAR: Planifica e aplica situações de aprendizagem e aperfeiçoamento do passe específico da assistência, de acordo com os princípios metodológicos

Lançamentos

Lançamento de fora em movimento

O lançamento de fora em movimento é um gesto essencial, pois é o mais utilizado em situação de jogo. É um lançamento efetuado, tal como o nome indica, em movimento.

Lançamento de fora em movimento: após um movimento de desmarcação realizar o lançamento enquadrado com o cesto, posição equilibrada com um apoio e elevação do joelho livre, correta pega da bola, extensão completa dos braços precedida de uma flexão/ extensão da perna de apoio. O movimento deve ser contínuo, devendo os braços dirigirem-se mais para cima do que para a frente.

O lançamento de fora em movimento é executado sobre um apoio. Esse apoio é efetuado pela “perna de fora” pois vai permitir travar o movimento de desmarcação. O joelho da outra perna deve estar fletido para permitir um maior equilíbrio. Depois de “saltar” para lançamento o lançador termina o movimento com apoio na perna sobre a qual lançou ou sobre as duas pernas.



Figuras 2. Lançamento de fora em movimento

Na análise do movimento podemos considerar diferentes variantes:

1. A distância

Pode haver lançamento de fora em movimento curto (até 3/4 metros), médio (até 5/6 metros) ou longo (mais de 7 metros).

2. A localização

O lançamento de fora em movimento pode ser efetuado na parte frontal e lateral do cesto, atrás do cesto e na marcação de um livre.

3. Os apoios

Com deslize para a direita ou esquerda (com cruzamento ou sem cruzamento dos apoios) ou com saltinho também para a direita ou esquerda.

4. Os deslocamentos

Deslocamentos laterais, com ataque e abertura, em afastamento da bola e em aproximação da bola.

Considerando os apoios...

No lançamento de fora em movimento com deslize o lançador antes de receber a bola faz um deslocamento lateral e no momento em que recebe a bola trava o movimento com a perna de fora, efetuando um último apoio com a mesma, partindo de seguida para lançamento (lançamento de fora em movimento sem cruzamento).

Exemplo 1

Lançamento com deslize efetuado para o lado direito do lançador (descrição dos apoios):

Deslocamento para a direita, receção da bola, travagem do movimento com apoio largo com a perna direita, elevação do joelho esquerdo e de seguida lançamento com impulsão na perna direita.

Pode também efetuar este movimento com cruzamento dos apoios, ou seja, no momento de receção da bola cruza a perna de dentro à frente da perna de fora, dando depois um último apoio com a perna de fora, para travar o movimento, efetuando o lançamento e seguida.

Exemplo 2

Lançamento com deslize e cruzamento dos apoios efetuado para o lado esquerdo do lançador (descrição dos apoios):

Deslocamento para a esquerda, cruzamento da perna direita à frente da perna esquerda no momento de receção da bola, travagem do movimento com apoio largo com a perna esquerda, elevação do joelho direita e de seguida lançamento com impulsão na perna esquerda.

No momento da receção da bola o lançador pode também efetuar um saltinho com a perna de dentro (realizando 2 apoios seguidos na mesma perna), para de seguida efetuar um apoio largo com a perna de fora e partir para lançamento.

Exemplo 3

Lançamento com saltinho efetuado para o lado esquerdo do lançador (descrição dos apoios):
Deslocamento para a esquerda, saltinho sobre a perna direita no momento de receção da bola (realizando 2 apoios seguidos), travagem do movimento com apoio largo com a perna esquerda, elevação do joelho direita e de seguida lançamento com impulsão na perna esquerda.

Relativamente aos deslocamentos...

O lançamento pode ser precedido de deslocamentos laterais, nos quais o lançador se desloca lateralmente antes de receber a bola. Este lançamento é normalmente efetuado com um passe vindo de uma assistência à frente do poste.

Pode também ser precedido de ataque e abertura. Nesta situação o atacante ataca o cesto, tentando desequilibrar o defesa, abrindo depois para receber e lançar. Este lançamento também é normalmente efetuado com um passe de uma assistência à frente do poste

Caso o lançador receba a bola depois de um movimento de afastamento da bola, diz-se que efetuou um lançamento de fora em movimento após um movimento de afastamento da bola, muitas vezes um movimento de corte nas costas do defesa. Pode também lançar após um movimento de aproximação da bola. Nestes dois casos (afastamento e aproximação da bola) o lançamento é efetuado com assistência lateral.

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Lançamento em apoio com a perna de dentro	Explicar o motivo por que o movimento deve ser executado com apoio na perna de fora.
Lançamento com 2 apoios	Pedir para lançar com apoio na perna de fora.
Último apoio muito pequeno	Pedir para executar um último apoio mais largo, para permitir melhor equilíbrio e ganhar distância ao defesa.
Não elevação do joelho da perna de dentro	Pedir para elevar o joelho da perna de dentro, para equilibrar o movimento.
“Coice” com a perna livre no momento do lançamento	Dizer para não esticar a perna livre, no momento do lançamento, porque perturba o equilíbrio.
Infringir a regra dos apoios	Mostrar a técnica, corrigindo o erro nos apoios.

Nota: Na referência aos erros mais comuns e às estratégias de correção serão considerados os aspetos relativos aos apoios e aos deslocamentos, uma vez que todos os outros aspetos foram já considerados no ensino da técnica ofensiva, grau I, documento que deverá ser lido.

Exercícios

1. Situação de lança, ressalto, assiste, com lançamento de fora (LF) em movimento após deslocamento lateral sem cruzamento de apoios, para a direita e para a esquerda, começando perto do cesto.
2. Situação de lança, ressalto, assiste, com LF em movimento após deslocamento lateral com cruzamento de apoios, para a direita e para a esquerda, começando perto do cesto.
3. Situação de lança, ressalto, assiste, com LF em movimento após execução de saltinho, para a direita e para a esquerda, começando perto do cesto.
4. Situação de lança, ressalto, assiste, com assistência lateral e com LF em movimento após movimento de ataque a abertura.
5. Situação de lança, ressalto, assiste, com assistência lateral e com LF em movimento após movimento de afastamento da bola (corte nas costas).
6. Situação de lança, ressalto, assiste, com LF em movimento após movimento de aproximação da bola.
7. Repetir os exercícios anteriores aumentando a distância do lançamento e variando a zona do lançamento.
8. Repetir os exercícios anteriores mas executa-los com defesa passiva ao lançador
9. Situação de 1x1 só permitindo a finalização com LF em movimento.

Lançamento em rotação externa

Lançamento efetuado na zona do poste, em movimento, dando seguimento a uma passagem pelo poste, vindo de trás do mesmo, normalmente passando pela posição de assistência.

O lançador ao receber a bola vira-se para o cesto, dando continuidade a um movimento de afastamento do cesto, apoiando-se no pé mais perto do cesto (fazendo assim uma rotação menor) e ao colocar o pé de fora no chão, vira-se para o cesto e executa um lançamento em movimento.



Figuras 3. Lançamento em rotação externa

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Rodar sobre a perna de fora	Mostrar o lançamento com rotação sobre a perna de dentro.
Infringir a regra dos apoios	Mostrar a técnica, corrigindo o erro nos apoios.
Executar um último apoio muito curto	Pedir para executar um último apoio mais longo, para permitir melhor equilíbrio e ganhar distância ao defesa.
Não elevar o joelho da perna livre	Pedir para elevar o joelho da perna livre.
Lançar desenquadrado	Pedir para lançar só após enquadramento com o cesto.

Exercícios

1. Fila atrás do cesto e fila à frente do cesto (4/5 metros) com bola. O jogador da fila de trás corre em direção à zona da assistência em frente ao cesto e no momento da receção da bola roda, enquadrando-se com o cesto, e executa lançamento em rotação externa.
2. Igual ao exercício anterior com defesa passiva no lançador.
3. Situação de 1x1 na zona do poste

Lançamento em rotação interna

Lançamento também efetuado na zona do poste, em movimento, dando seguimento a uma passagem pelo poste, vindo de trás do mesmo, normalmente passando pela posição de assistência.

Neste caso o lançador após receber a bola roda no sentido do cesto, rodando sobre um dos apoios, preferencialmente sobre o pé de dentro, mas tendo em atenção à posição do defesa, executando de seguida um lançamento semelhante à penalidade.



Figuras 4. Lançamento em rotação interna

Erros mais comuns	Estratégias de correção
Rodar sobre a perna de fora	Mostrar o lançamento com rotação sobre a perna de dentro.
Infringir a regra dos apoios	Mostrar a técnica, corrigindo o erro nos apoios.
Não elevar o joelho	Pedir para elevar o joelho da perna livre.
Não saltar	Pedir para saltar, para deixar a bola no ponto mais alto.

Exercícios

1. Fila atrás do cesto e fila à frente do cesto (4/5 metros) com bola. O jogador da fila de trás corre em direção à zona da assistência em frente ao cesto e no momento da receção da bola roda, faz rotação interna, e executa lançamento em rotação interna.
2. Igual ao exercício anterior com defesa passiva no lançador.
3. Situação de 1x1 na zona do poste

Variações do LP

O lançamento na passada pode ser executado de diversas formas, podendo apresentar as seguintes variações:

1. Na forma: Com duas mãos, uma mão, com paragem, com paragem e recuo, com duas mãos lateral e uma mão em gancho.
2. Nos apoios: 1,2 apoio direito, 1,2 apoio esquerdo, saltinho e apoio direito, saltinho e apoio esquerdo, um apoio, dois apoios a um tempo, dois apoios a 2 tempos e suspensão.

Considerando a forma...

O lançamento na passada pode ser efetuado com uma ou duas mãos, à frente do cesto ou na parte lateral do mesmo. Pode também ser efetuado com paragem após receção da bola. Neste caso o lançador ao receber interrompe o movimento e lança ao cesto. Este movimento interrompido também pode ser seguido de um ligeiro recuo.

Relativamente aos apoios...

O lançamento na passada pode ser efetuado com apoio na perna esquerda, seguido de apoio na perna direita e lançamento (com o 1º apoio a ser efetuado no momento de receção da bola) – 1,2 apoio direita.

Exemplo 1.

No momento da receção da bola o lançador tem a perna esquerda no chão, efetuando de seguida um apoio com a direita, subindo depois para lançamento.

Pode também ser realizado com um saltinho, no momento da receção efetuando assim dois apoios seguidos na mesma perna – saltinho e apoio.

Exemplo 2.

No momento da receção da bola o lançador dá um saltinho com a esquerda (efetuando dois apoios seguidos na esquerda) e depois sobe para lançamento com apoio na direita.

O lançamento na passada pode também ser executado só com um apoio, o que significa que no momento que recebe a bola, o lançador sobe logo para lançamento, não efetuando o 2º apoio. Pode também efetuar dois apoios simultâneos no momento em que recebe a bola subindo para lançamento, após impulsão nas duas pernas. Estes apoios podem também ser efetuados a dois tempos, ou seja, recebe com um apoio no chão, apoia a outra perna ao receber a bola e sobe para lançamento com pés juntos. Caso o lançador salte antes de receber a bola, executando o lançamento no ar, realizou um lançamento em suspensão.

Exercícios

1. Assistência no poste com bola, corte para o cesto seguido de receção e lançamento na passada segundo as diferentes variantes.
2. Exercício anterior com defesa passiva, deixando o atacante cortar para o cesto, mas tentando recuperar depois.
3. 1x1 com defesa a não permitir LF.
4. 1X1.

Lançamento curto após ressalto.

O lançamento curto após ressalto é um lançamento em movimento realizado no seguimento de um ressalto ganho na zona do poste. Após ganhar o ressalto o jogador dá um apoio atrás e lança.



Figura 5. Lançamento curto após ressalto

Exercícios

1. LC em movimento atrás do cesto, após passe de cima.
2. Um lançador e um ressaltador, num poste. Após lançamento o ressaltador efetuar LC após ressalto.
3. Dois jogadores e dois postes. Lançamento para o poste do colega, seguido de ganho de ressalto e LC após ressalto.
4. Um lançador e um par no poste (ressaltador e defesa). Após lançamento o par no poste disputa ressalto e se o atacante ganhar o ressalto efetua LC após ressalto, com defesa passiva.
5. Um lançador e um par no poste (ressaltador e defesa). Após lançamento o par no poste disputa ressalto e se o atacante ganhar o ressalto efetua LC após ressalto.
6. Jogos reduzidos num poste, com ataque em superioridade numérica (2x1, 3x2), incentivando o LC após ressalto.
7. Jogos reduzidos num poste, incentivando o LC após ressalto (2x2, 3x3).
8. Em situação de 4x4 incentivar o LC após ressalto, identificando as situações onde poderia ter sido efetuado este tipo de lançamento.

PARA PRATICAR: Planifica e aplica situações de aprendizagem e aperfeiçoamento dos diferentes lançamentos. Demonstra a forma de execução. Identifica os erros mais comuns. Adota estratégias de correção

Um contra um

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

Movimentações específicas:

O atacante em situação de 1x1 pode ter assistência na zona do poste ou assistência lateral.

A assistência na zona do poste é mais ofensiva pois permite um passe com o defesa de costas para a bola, não conseguindo assim olhar para a bola e para o atacante. Nesta situação o atacante deve analisar a posição e a distância do defesa, antes de começar a sua movimentação:

- Caso o defesa não esteja perto, o atacante deve pedir a bola e lançar, executando um LF parado ou dando um apoio atrás para LF em movimento;

- Caso o defesa esteja muito perto, o atacante deve cortar sem bola para finalizar na zona do poste;
- Caso o defesa esteja perto e equilibrado o atacante deve movimentar-se, realizando mudanças de velocidade e direção, variando entre ataques ao cesto e aberturas, na tentativa de provocar desequilíbrios ao defesa.

Com a bola num colega ao lado (assistência lateral), o atacante pode efetuar movimentos de aproximação e afastamento da bola (corte nas costas), tal como tentar cortar pela frente do defesa para finalizar na zona do poste.

Após receber a bola o atacante em duelo de 1x1 deve conseguir “ler o defesa” para saber se está em condições de efetuar um lançamento de fora, ou se, caso o defesa se aproxime de forma desequilibrada, deve interromper o lançamento e executar passe e corte para o cesto.



Figuras 6 . Duelos de 1x1



Momentos de reflexão

Antes de iniciar ações de 1x1 o atacante deve “ler” a posição do defesa. Justifica.

Exercícios

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

PARA PRATICAR: Planifica e dirige exercícios de 1x1, fornecendo instruções que ajudam o jogador a alcançar o objetivo (técnicas a usar e tomada de decisão).

Ressalto ofensivo

O ressalto tem como objetivo garantir a posse de bola sempre que há um lançamento não concretizado, dando continuidade ao ataque. 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 7. Ressalto ofensivo, numa situação de 2:2 misto



Figuras 8. Ressaltos

	<p>Momentos de reflexão</p> <p>Explica porque é importante um bom bloqueio no poste, na luta pelo ressalto ofensivo.</p>
--	---

<p><u>Exercícios</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Um lançador e um par no poste (ressaltador e defesa). Após lançamento o par no poste disputa ressalto. 2. Quatro jogadores e dois postes, em duelos de disputa de ressalto, após lançamento. 3. Jogo 3x3, com início em 2:2. 4. Jogo 3x3, em 3:1 com par no poste (ressaltador e defesa). 5. Em situação de 4x4 estimular o bloqueio do ressaltador no poste.

PARA PRATICAR: Planifica e aplica situações de aprendizagem e aperfeiçoamento da posição de ressalto ofensivo

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. O assistente tem o papel mais coletivo no ataque, a sua função é alimentar os atacantes.

A assistência deve aparecer à frente do cesto quando a bola está a chegar a um dos atacantes que jogam fora, permitindo assim que o atacante, caso não consiga lançar ao cesto, possa passar a bola para a assistência e de seguida tentar finalizar através de ações de 1x1.

Depois de passar a bola para o atacante, o assistente deve dar um passo em frente na direção da bola, procurando bloquear o defesa (que procura passar à frente), tentando assim manter a posição de assistência.



Figuras 9. Assistência em situação de 2:2



Momentos de reflexão

A assistência deve aparecer à frente do cesto quando a bola está a chegar a um dos atacantes que jogam fora. Justifica.

Exercícios

1. Situação de 1x1 na zona do poste, com 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 assistência 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

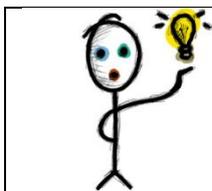
6. Situação de 3x3 condicionado, simulando defesa pela frente em 3:1, com par de mulheres no ressalto e mulher a tentar assistir, com colega a passar a bola à frente do cesto.
7. Situação de 3x3 condicionado, simulando defesa pela frente em 3:1, com par de homens no ressalto e mulher a tentar assistir, 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.).
8. Em situação de jogo 4x4 estimular a entrada na assistência no momento em que a bola chega a um dos atacantes, mostrando os momentos em que a ação devia ocorrer.

PARA PRATICAR: Planifica e aplica situações de aprendizagem e aperfeiçoamento da posição de assistência na zona do poste.

Dois contra dois na zona do poste

Com o ressaltador e o assistente na zona do poste disputa-se um duelo duplo para alcançar e manter as posições, para suportar os atacantes e na procura de finalização.

Com a bola na assistência, o assistente tem como missão alimentar os atacantes, “oferendo” situações de finalização. A bola só deve ser passada para um dos atacantes quando se verificar um desequilíbrio na defesa, seja para lançamento de fora ou num corte para dentro.



Momentos de reflexão

Quais as opções do assistente na zona do poste, quando defendido pela frente?

Após passar a bola o assistente deve procurar manter a sua posição, dando um passo em frente na direção da bola, perturbando a ação do defensor na tentativa de passar à frente.

Simultaneamente o ressaltador mantém uma forte posição interior, bloqueando o seu defensor e estando preparado para lutar pelo ressalto, abrir para efetuar lançamento curto em situação de 2x1 ou abrir caso o assistente seja defendido pela frente após passar a bola e o atacante não consiga lançar.

As situações de defesa pela frente, não permitindo a assistência à frente do poste, na tentativa de construção do ataque em 2:2, serão abordadas no capítulo Tática ofensiva, grau II.

PARA PRATICAR: Planifica e aplica exercícios de dois contra dois na zona do poste, considerando os aspetos específicos de cada função

Dois contra dois fora

Assim que temos o ressaltador e o assistente nas suas funções de suporte (ressalto e assistência), os outros atacantes iniciam ações de 2x2 contra os seus defesas, essas ações são no fundo situações de 1x1, que representam os duelos individuais atacante-defesa dos dois jogadores que estão a jogar fora, na procura da finalização.

Os dois atacantes deverão efetuar ações de 1x1 na tentativa de criar desequilíbrios nos defesas que permitam a finalização através de lançamento de fora ou ultrapassando o defesa através dum corte para o cesto que possibilitará um lançamento na passada ou uma situação de 2x1 (no caso de existir troca defensiva).

	<p>Momentos de reflexão</p> <p>No dois contra dois fora por que motivo não deve nenhum dos atacantes ficar parado a olhar para o jogo?</p>
---	---

Exercícios

1. 2x2 + 1 (ressaltador) num poste, não permitindo entradas na assistência, nem a utilização do ressaltador como linha de passe, com defesas a fazer pressão.
2. 2x2 + 1 (ressaltador) num poste, não permitindo entradas na assistência, nem a utilização do ressaltador como linha de passe, com defesas com instruções para esporadicamente descaírem.
3. 2x2 num poste, não permitindo entradas na assistência, com defesas a fazer pressão.
4. 2x2 num poste, não permitindo entradas na assistência, com defesas com instruções para esporadicamente descaírem.
5. 4x4 com início em 2:2 com bola na assistência.

PARA PRATICAR: Planifica e aplica exercícios de dois contra dois fora, considerando os aspetos específicos

Marcação 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 10), ou seja a 2,5 metros do ponto de marcação do livre. Os atacantes têm também que estar uma distância 2,5 metros entre si.

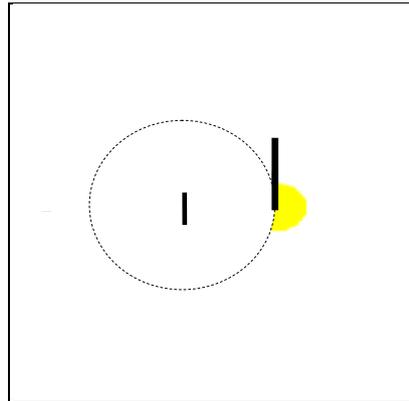


Figura 10. Zona de marcação de livres (falta grave)



Figura 11. Marcação de livre (falta greve)

Hipóteses de posicionamentos

O marcador do livre pode optar por uma linha de passe junto ao poste ou por uma linha de passe lateral, quer do seu lado direito ou esquerdo.

a) Passe para jogador junto ao poste

Nesta situação o jogador junto ao poste é geralmente um homem. No caso do marcado do livre ser uma mulher o homem junto ao poste é normalmente o ressaltador. Assim o homem pode dar linha de passe no livre e depois disputar o ressalto. Após executar o passe para o

homem junto ao poste o marcador do livre deve dar um ligeiro passo atrás, receber a bola e lançar rapidamente ao cesto, executando um lançamento de fora em movimento.

b) Passe para assistência lateral

De acordo com a sua preferência e/ou colocação dos defesas o marcador de livres pode optar por utilizar a assistência lateral do lado direito ou esquerdo.

Se um dos defesas tirar uma das assistências laterais (defesa dupla), o marcador de livre terá que optar pela assistência lateral que ficou livre. No caso de a defesa correr riscos extremos, com os defesas a fazerem defesa quadrupla, tirando as duas assistências laterais, os assistentes deverão subir a sua posição e o assistente junto ao poste deverá afastar-se ligeiramente para trás do poste, sendo opção para receber e lançar.

Caso o defesa do marcador do livre se coloque nas suas costas o marcador do livre pode, após passar a bola, entrar para o cesto (para lançar ou passar ao colega numa situação de 2x1) ou tentar lançar antes do seu defesa o conseguir defender. Caso opte por lançar deverá tentar “fechar a porta ao defesa”, colocando-se à frente mesmo.

Diferentes estratégias de marcação de livres serão abordada e ilustradas no capítulo Tática ofensiva, grau II.

Exercícios

1. Lançamento efetuado a 2,5 metros do poste, após passe e receção (simulando a marcação de livre) e sem oposição.
2. Marcação de livre com assistência perto do poste, sem oposição
3. Marcação de livre com assistência lateral (à esquerda ou à direita), sem oposição
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. Em situação de jogo 4x4 marcar livres quando ocorrer falta grave

PARA PRATICAR: Planifica e aplica exercícios de marcação de livres considerando, as regras e os posicionamentos específicos

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica ofensiva

Secção 4 – Conclusões

Abordados os gestos técnicos básicos no capítulo o ensino da técnica ofensiva, grau I, desenvolvemos neste módulo os conteúdos referentes aos gestos técnicos mais avançados e de mais difícil execução, nomeadamente o passe específico da assistência, o lançamento de fora em movimento e vários lançamentos executados na zona do poste. Abordamos também as especificidades do 1x1 na vertente ofensiva, do ressalto e da posição de assistência, assim como a marcação de livres.

O **passe da assistência** é o passe mais ofensivo do jogo, pois permite ao atacante receber a bola de frente para o cesto e numa situação menos vantajosa para o defesa, que tem a bola nas suas costas. Pode ser um passe para fora ou um passe curto para alimentar um corte para o cesto.

O **lançamento de fora em movimento** é um gesto essencial no Corfebol de Topo, pois é o lançamento mais utilizado em situação de jogo. É um lançamento efetuado, tal como o nome indica, em movimento, com um apoio.

Na **zona do poste** podem ser efetuados vários tipos de **lançamentos**, como os lançamentos em rotação, nos quais o lançador está inicialmente de costas para o cesto e após uma rotação (interna ou externa) lança, os vários lançamentos na passada, os lançamentos curtos após ressalto ou mesmo após passe e o lançamento que resulta da marcação de um livre.

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. O atacante tenta provocar desequilíbrios no adversário direto (através de mudanças de direção e velocidade em ações de **1x1**) de forma a conseguir situações de vantagem que permitam a finalização ou a eficaz circulação da bola, podendo ter linha de passe na zona do poste (assistência no poste) ou ao lado (assistência lateral). Antes de começar a sua movimentação o atacante deve analisar a posição e a distância do defesa, para de seguida decidir como agir (pedir a bola para lançar, cortar para o cesto ou tentar desequilibrar o defesa com ações de 1x1).

O **ressalto ofensivo** tem como objetivo garantir a posse de bola sempre que há um lançamento não concretizado, dando continuidade ao ataque. 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). Na posição de **assistência** o atacante está junto ao cesto, de costas para o mesmo, preparado para passar a bola para que haja finalização.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica ofensiva

Secção 5 – Autoavaliação (perguntas para orientação do estudo)

- ✓ Caracteriza o passe específico da assistência.
- ✓ Qual a importância do passe da assistência no jogo?
- ✓ Apresenta três situações de treino do passe específico da assistência com um grau crescente de dificuldade.
- ✓ Descreve o lançamento de fora em movimento
- ✓ Enuncia três erros comuns na execução do LF movimento e respetivas estratégias de correção.
- ✓ Apresenta três situações de treino do lançamento de fora em movimento com um grau crescente de dificuldade.
- ✓ Descreve o lançamento em rotação externa.
- ✓ Enuncia três erros comuns na execução do lançamento em rotação externa e respetivas estratégias de correção.
- ✓ Apresenta três situações de treino do lançamento em rotação externa com um grau crescente de dificuldade.
- ✓ Descreve o lançamento em rotação interna.
- ✓ Enuncia três erros comuns na execução do lançamento em rotação interna e respetivas estratégias de correção.
- ✓ Apresenta três situações de treino do lançamento em rotação interna com um grau crescente de dificuldade.
- ✓ Descreve 3 variantes do LP.
- ✓ Descreve o lançamento curto após ressalto.
- ✓ Apresenta três situações de treino do lançamento curto após ressalto com um grau crescente de dificuldade.
- ✓ Qual o objetivo do atacante na situação de 1x1?
- ✓ No 1x1 que movimentações podem os atacantes efetuar? Associa-as à zona da assistência.
- ✓ Apresenta três situações de treino de 1x1 com um grau crescente de dificuldade.
- ✓ Qual a importância do ressalto ofensivo na manutenção da posse de bola?
- ✓ Descreve a posição de ressalto ofensivo.
- ✓ Apresenta três situações de treino do ressalto ofensivo com um grau crescente de dificuldade.
- ✓ Qual a importância da assistência no jogo?
- ✓ Descreve a posição de assistência na zona do poste.
- ✓ Quando deve aparecer a assistência? Justifica.
- ✓ Apresenta três situações de treino do ressalto ofensivo com um grau crescente de dificuldade.
- ✓ Enumera as regras da marcação de livres.
- ✓ Qual o objetivo da marcação de livres?
- ✓ Apresenta três hipóteses de posicionamento, justificando.

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica ofensiva

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 bloqspot 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 ofensiva** (Grau I) FPC 2012, assim como a leitura dos conteúdos: **Tática ofensiva** (Grau II) FPC 2012

Conteúdos da componente de formação específica (Grau II)

Técnica ofensiva

Secção 7 - Glossário de conceitos chave

Passé específico da assistência – Passé efetuado do assistente para um atacante na procura da finalização.

Lançamento de fora em movimento – Lançamento de fora efetuado em movimento, com um apoio.

Lançamento em rotação externa - Lançamento efetuado na zona do poste, em movimento, com um apoio, após rotação externa, dando seguimento a uma passagem pelo poste, vindo de trás do mesmo.

Lançamento em rotação interna - Lançamento efetuado na zona do poste, em movimento, com um apoio, após rotação interna, dando seguimento a uma passagem pelo poste, vindo de trás do mesmo.

Lançamento curto após ressalto – Lançamento em movimento realizado após ganho da bola no ressalto.

Variações do LP – Lançamento na passada executado com uma ou duas mãos, à frente ou na parte lateral do cesto, com um ou dois apoios, com paragem ou em suspensão.

Ressalto ofensivo – Posição de suporte na qual o ressaltador bloqueia o seu defesa, garantindo a posição de dentro junto ao poste.

Assistência - Posição de suporte na qual o assistente consegue deixar o seu defesa para trás e assistir à frente do poste.