

# #03

## BOLETIM TÉCNICO SUB 12/SUB 14



Novembro 2012

Referência: FPR/Desenvolvimento  
design: www.fttb-studio.com

## DESENVOLVER A TOMADA DE DECISÃO EM SITUAÇÕES PRÓXIMAS DO CONTEXTO DO JOGO

Para se chegar ao jogo completo é preciso agir de forma a que o jovem jogador possa adquirir uma visão global do campo de jogo, de modo a ser capaz de fazer uma escolha adequada, em qualquer momento, em função do posicionamento do adversário, dos companheiros e da diversidade de soluções para o mesmo problema.

### PAPEL DO TREINADOR

- Criação de situações de aprendizagem/treino com a presença da defesa, que se desenvolvam num contexto de progressão no terreno, com bola e companheiros, para atingir um objetivo, em que coexistam permanentemente, a incerteza do contacto e a capacidade de decisão:
- Desenvolvidas num contexto de grande instabilidade e incerteza;
- Realizadas com finalização e oposição activa/condicionada;
- Que proporcionam fundamentalmente o aperfeiçoamento das capacidades tácticas e de decisão e em menor grau das capacidades técnicas;
- Realizadas sob a forma de unidades funcionais, em superioridade numérica ofensiva e/ou em igualdade numérica.

### "AOS POSTES"

O praticante deve ser permanentemente confrontado com situações de aprendizagem que apelem às capacidades decisórias.

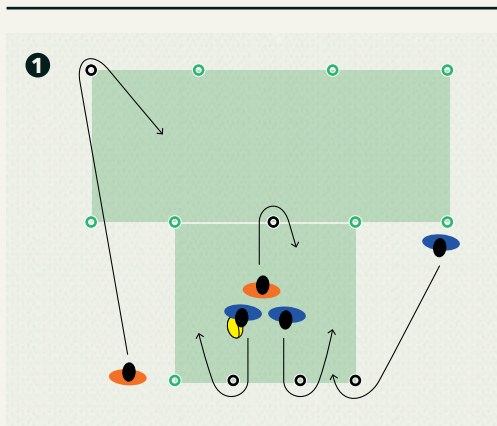
### OBJECTIVOS DO TREINO

**TÉCNICOS:** Evitar o contacto, passe no contacto, mudanças de direção, criar espaço, fixar os defesas, manter-se de pé, marcar ensaio.

**TÁCTICOS:** Tomada de decisão, "Bola viva", avançar, apoiar, continuidade, ocupação do espaço

**FÍSICOS:** Velocidade e destreza, coordenação e manipulação, comunicação.

**PSICOLÓGICOS:** Auto-confiança, atitude positiva, auto-estima, concentração, determinação.



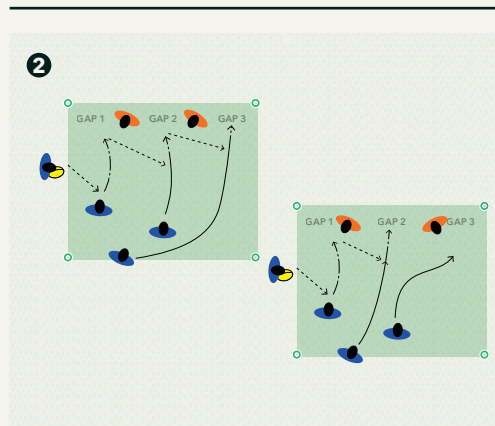
### 3v1+1

3 atacantes contra 2 defensores.

1 área pequena retangular de 5m de largura e 10m de comprimento  
1 área maior de 10mx10m.

Ao sinal do treinador os atacantes e defensores contornam os respetivos cones e tentam marcar ensaio no final da área maior. Deve-se começar com defesa condicionada (toque ou blocagem) e aumentar progressivamente a intensidade.

Inicialmente o 1º defensor não persegue na área maior para progressivamente aumentar a dificuldade.



### 3v2 (passos para o sucesso)

Área recomendável de 15mx15m.

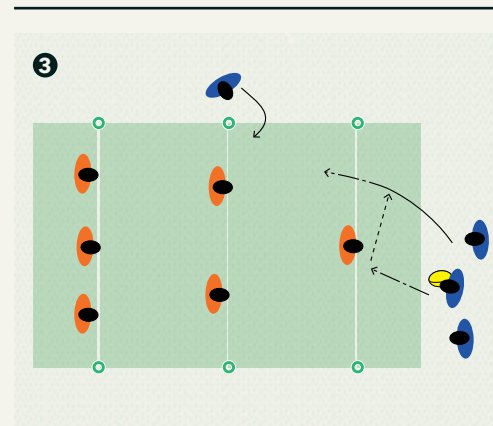
Um passador fora da área do exercício.

- 1- pedir simplesmente que os 3 atacantes ultrapassem os 2 defensores e deixar executar sem nenhuma indicação;
- 2- depois de algumas execuções parar o exercício e perguntar a atacantes e defesas porque é que alguns ataques têm sucesso e outros não;
- 3- voltar a executar seguindo os fatores de sucesso discutidos;
- 4- se os jogadores continuarem com algumas dificuldades, introduzir os 2 cenários da figura para que possam optar.

#### Objetivos:

Ganhar uma consciência da situação criada.

Tomar a melhor decisão de entre as estratégias sugeridas.



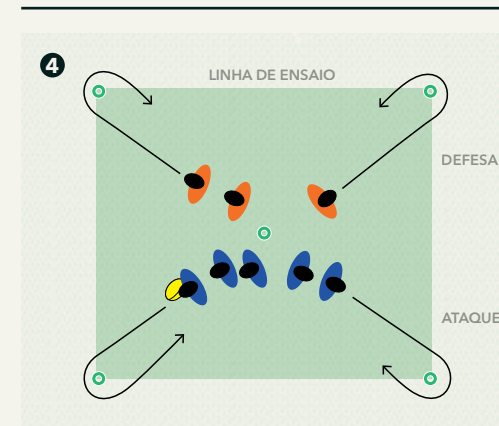
### PIRÂMIDE TOMADA DE DECISÃO

Área recomendável 40m de comprimentox15m de largura, com 3 linhas bem definidas de onde partem os defensores.

1 equipa de 3 atacantes que vão jogando sucessivamente contra 1, 2 e 3 defensores.

Posteriormente poderá ser acrescentado um 4º atacante que apoia a partir da 2ª linha de defensores.

Deve-se começar com defesa condicionada (toque ou blocagem) e aumentar progressivamente a intensidade.



### 5v3 JOGO CONDICIONADO

Área recomendável 30mx20m.

1 equipa com 5 atacantes contra 1 equipa com 3 defensores.

Ao sinal do treinador os atacantes e defensores partem do centro da área, contornam os respetivos cones e tentam marcar ensaio.

Deve-se começar com defesa condicionada (toque ou blocagem) e aumentar progressivamente a intensidade.

O treinador vai introduzindo diferentes organizações da linha defensiva (3 em linha, juntos, afastados, 2 à frente-1 atrás, etc.) para induzir a diferentes decisões dos atacantes.