

PRINCÍPIOS DE JOGO

PRINCÍPIOS	PRÁTICAS			
QUEREMOS UMA DEFESA FORTE E AGRESSIVA, SEM FAZER FALTAS E SEM CARTÕES!	<p>Queremos ZERO faltas, ZERO cartões, ZERO livres diretos e ZERO penalties.</p> <p>Por isso não defendemos nas tabelas. A pressão ofensiva na saída de bola do adversário é feita sem mãos.</p> <p>«<u>Não basta ser sério, temos de parecer também</u>»</p>	<p>A pressão nos cantos defensivos é feita em 2x1 (sem perder de vista o jogador livre), <u>sem faltas</u>.</p>	<p>Na perda de bola fazemos pressão no 1º jogador a sair e na 1ª linha de passe (sem inferioridade).</p> <p><u>O objetivo é não deixar sair o contra-ataque.</u></p>	<p>Atrás da baliza acompanhamos o adversário.</p> <p>Quando não é possível, <u>a marcação é HxH e não ao poste</u>.</p> <p>O guarda-redes tem um poste e o defesa outro.</p>
DEFENDEMOS HOMEM A HOMEM... OU À ZONA (EM INFERIORIDADE)	<p>A <u>defesa é baixa e interior</u> do lado oposto da bola (para as dobras) e alta do lado da bola.</p>	<p>Fazemos <u>trocas sempre que necessário</u> e não sempre que possível.</p> <p>Na dúvida falem.</p> <p>Em situações 2x2 atrás da baliza fixamos.</p>	<p>(2x2) Defesa com um jogador à frente do outro (o 1º fica com a bola).</p> <p>(3x2) Defesa zona com a bola a ser do GR (na lateral).</p> <p>(2x1) Bola é do GR.</p>	<p>(Underplay) <u>triângulo dinâmico</u> (2-1) com a base do lado da bola.</p> <p>2 à frente com a bola longe da baliza e 2 atrás com a bola perto da baliza.</p>
QUEREMOS GANHAR OS JOGOS TODOS EM CONTRA-ATAQUE!	<p>A transição ofensiva é feita com 1 apoio à saída e com 2 jogadores a cruzar, 1 entre linhas e outro ao fundo.</p> <p>Se os adversários param, o 3º homem fica no meio.</p>	<p>(2x2) Bloqueio no meio.</p> <p>(3x1) NUNCA!</p> <p>(3x2) Bola para a lateral com entrada do jogador central.</p>	<p>(Powerplay) Se o adversário defende em triângulo normal <u>fixar quadrado</u>, se inverte passar a <u>losango</u>.</p>	<p>Jogar em contra-ataque não é jogar sempre em transições. Temos de saber dosear o esforço e <u>não estar sempre a fazer piscinas</u>.</p>
ORGANIZAMO-NOS EM 2x2! GOSTAMOS DE PARTIR O JOGO!	<p><u>Ocupamos as 4 zonas</u> do ringue e nunca temos 3 jogadores para lá da linha da bola.</p>	<p>Preferimos <u>ataques longos e bons</u> do que curtos e maus (não tememos a penalização dos 45s)</p>	<p>Não rematamos de qualquer lado mas temos de rematar à baliza. <u>Sem remates não há golos</u>.</p>	<p><u>Há sempre um jogador perto da baliza</u>. Toda a jogada tem de ter uma recarga e todo o movimento tem uma entrada ao 2º poste.</p>

SITUAÇÕES DE JOGO

Bolas de Saída

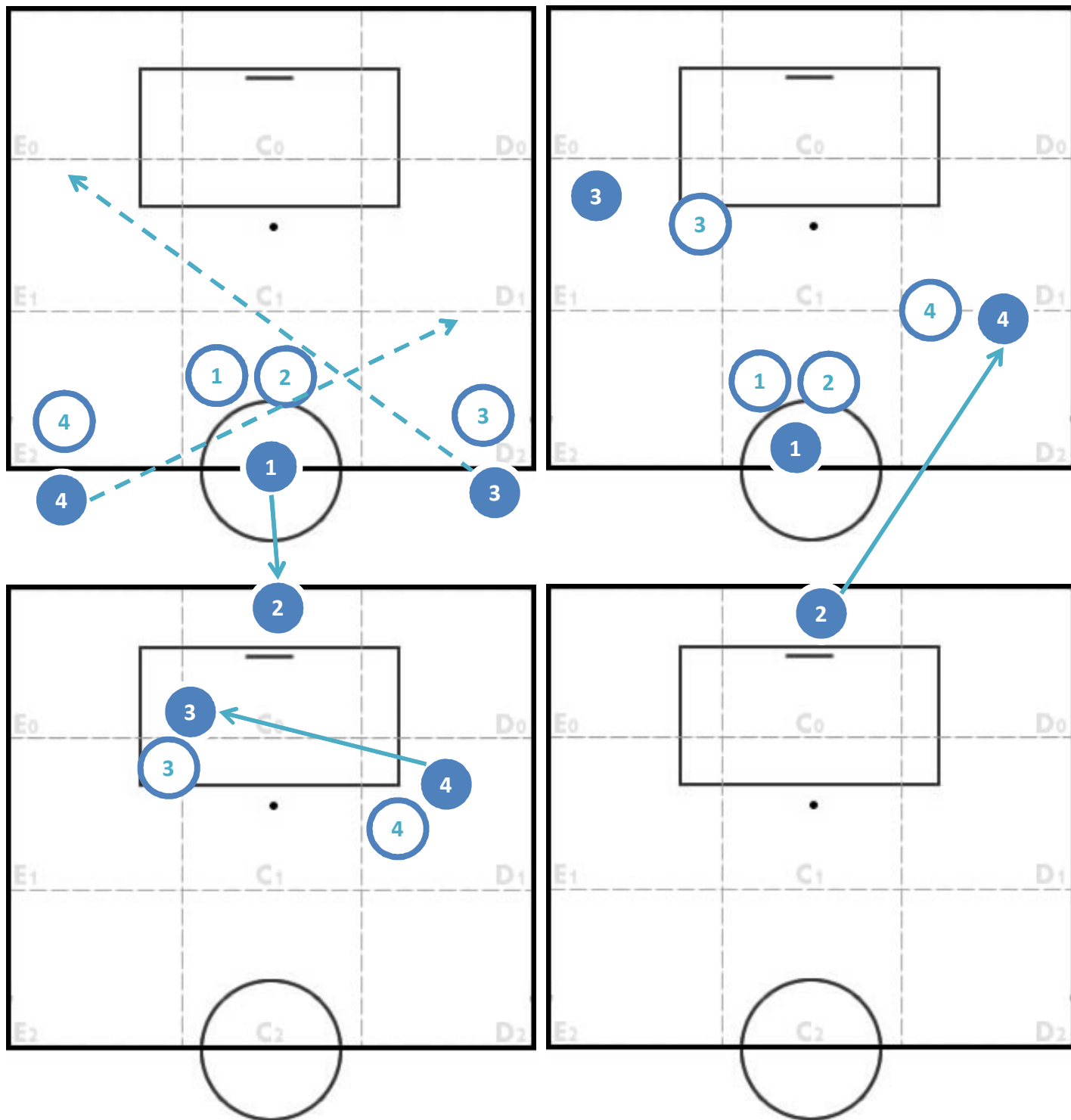
J1 e J2 posicionados dentro do círculo e J3 e J4 nas alas.

J1 e J2 posicionados dentro do círculo e J3 e J4 nas alas.



Saída #2 – Posse de bola

J1 posicionado dentro do círculo e J2 fora, com J3 e J4 nas alas. As alas cruzam, abrindo 1 ou 2 opções de linha de passe.



Bloqueio



Mudança de direcção



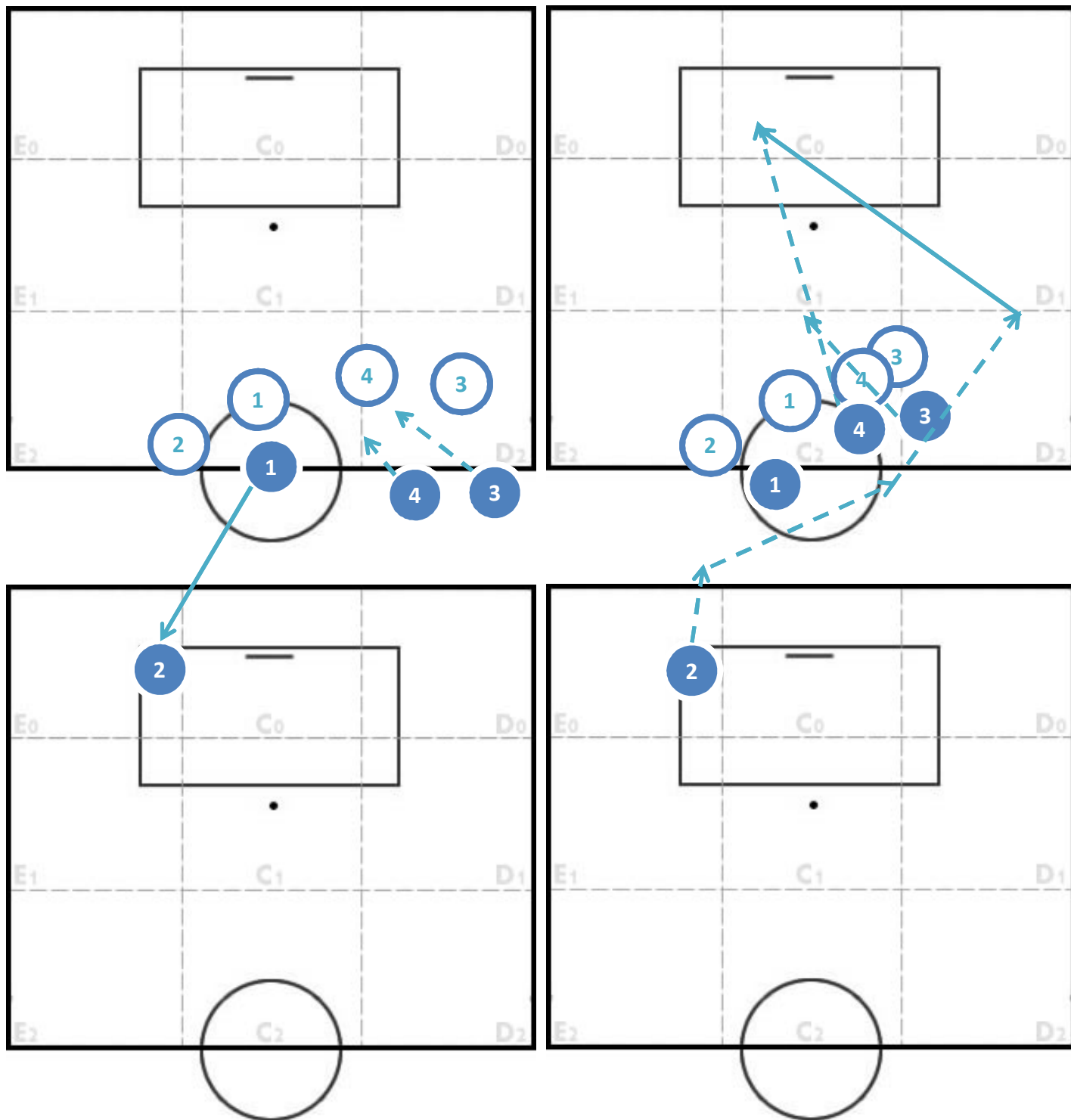
Passe



Deslocação com/sem bola

Saída #3 – Setúbal

J1 posicionado dentro do círculo e J2 fora, com J3 e J4 nas alas. As alas cruzam, abrindo 1 ou 2 opções de linha de passe.



Bloqueio



Mudança de direcção



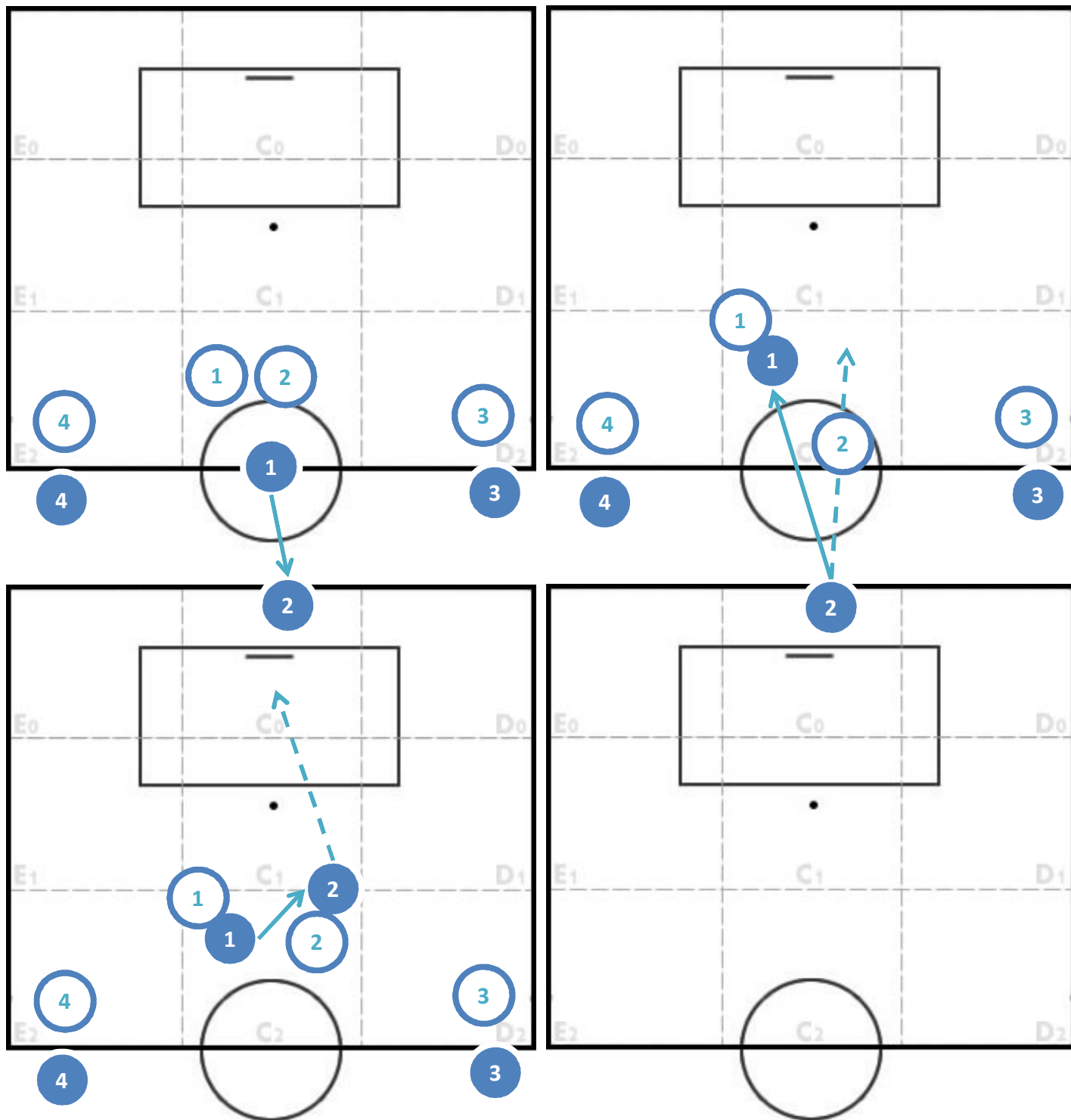
Passe



Deslocação com/sem bola

Saída #4 – Castro Verde

J1 e J2 posicionados dentro do círculo e J3 e J4 nas alas.



Bloqueio



Mudança de direcção



Passe



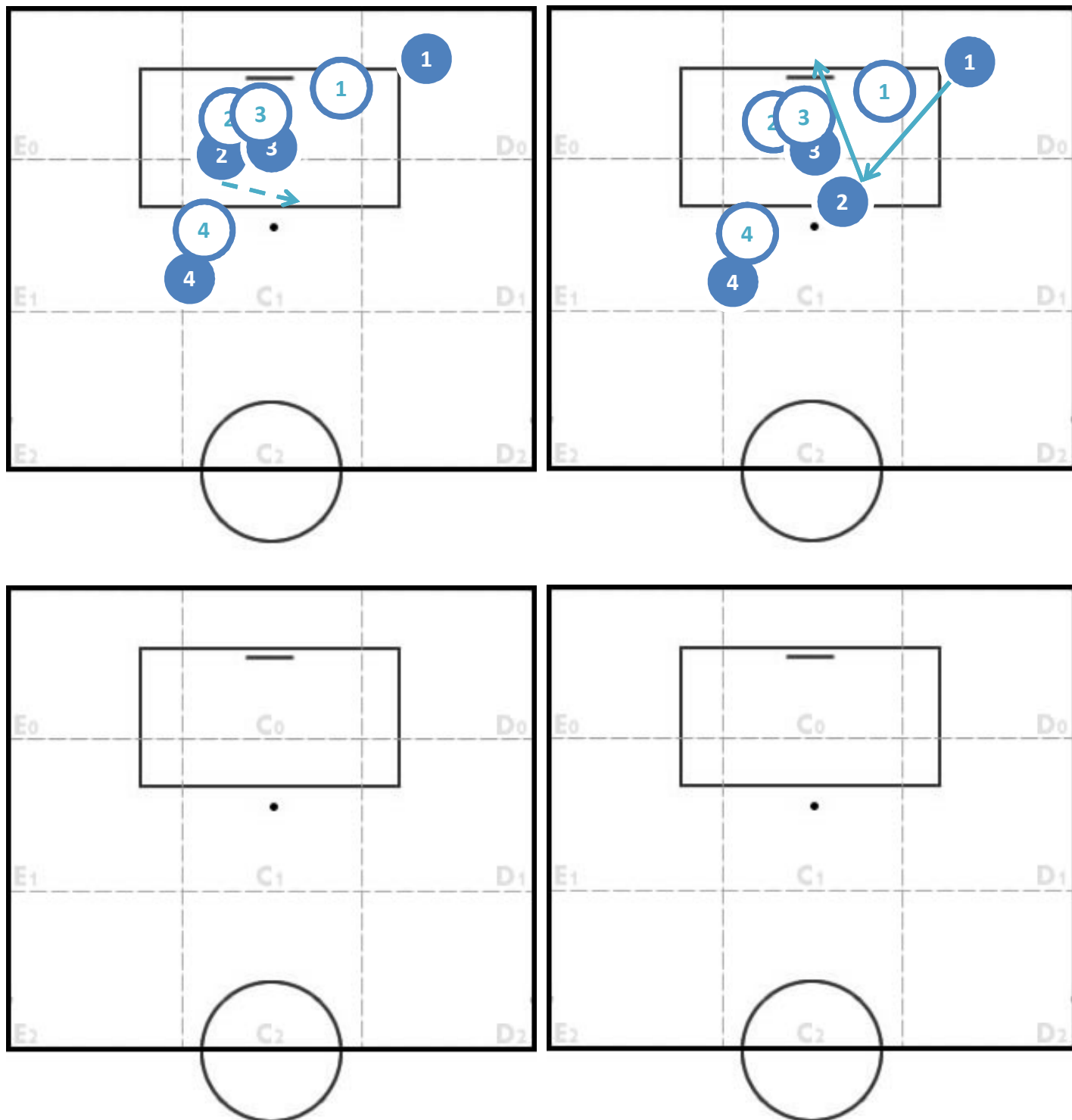
Deslocação com/sem bola

SITUAÇÕES DE JOGO

Livres de Canto

Livre de canto #1

J1 fica sozinho na marcação e J2 coloca-se por trás de J3 em frente ao GR

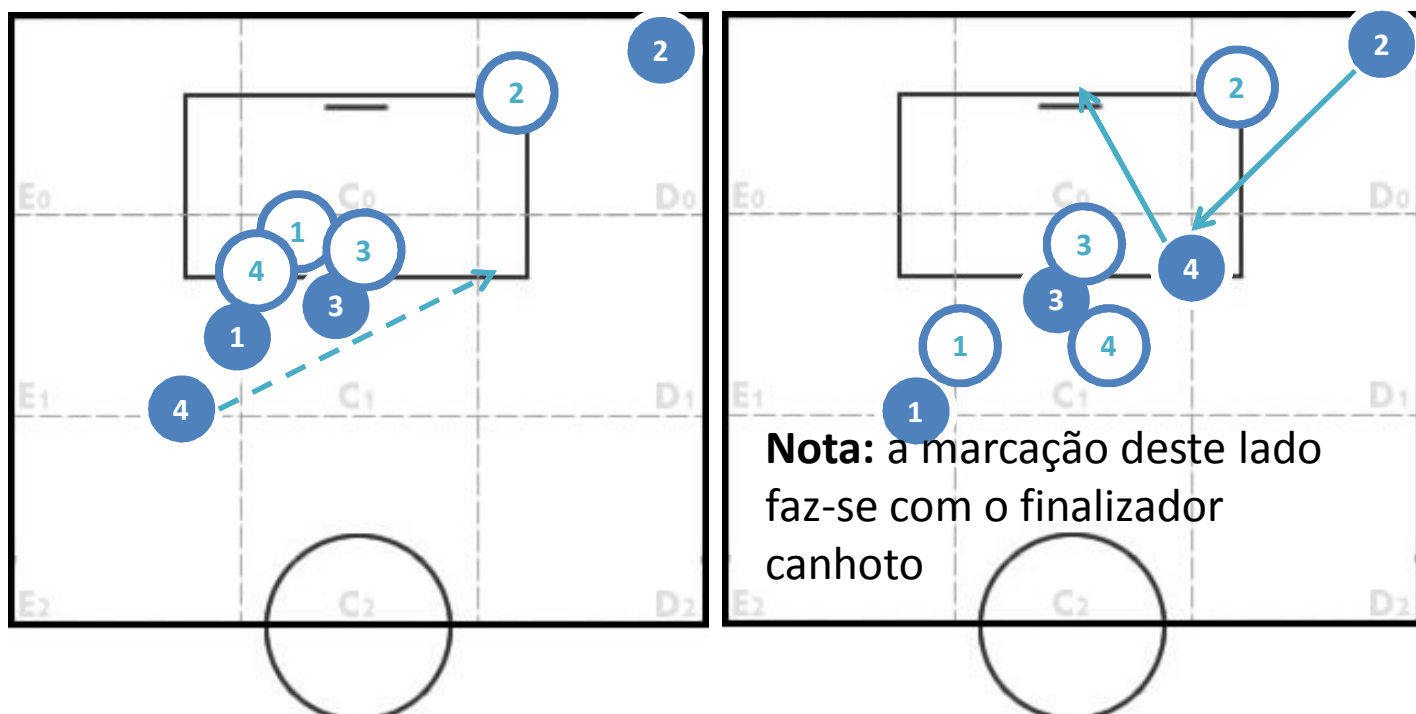
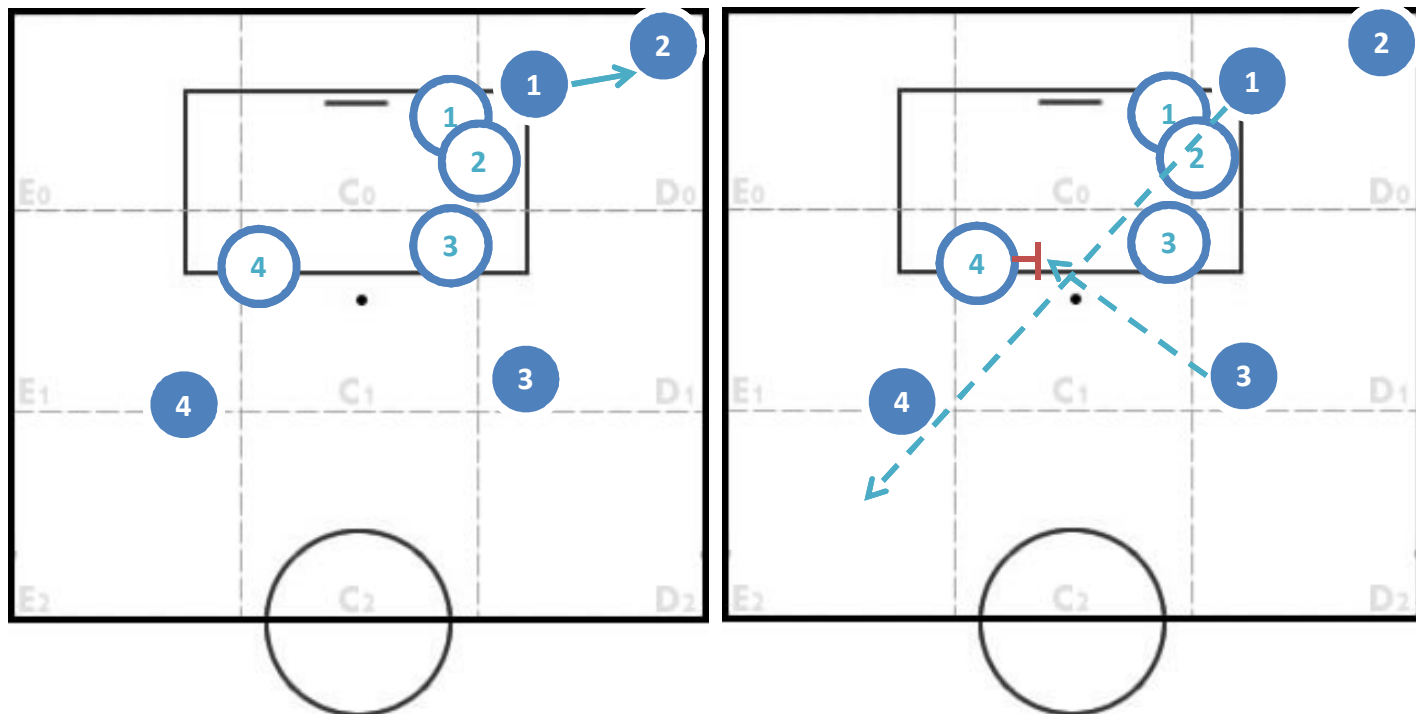


+ Bloqueio
 | Mudança de direcção

→ Passe
 - - -> Deslocação com/sem bola

Livre de canto #2 – Estremoz

J1 e J2 estão na saída de bola com J3 e J4 fora da área

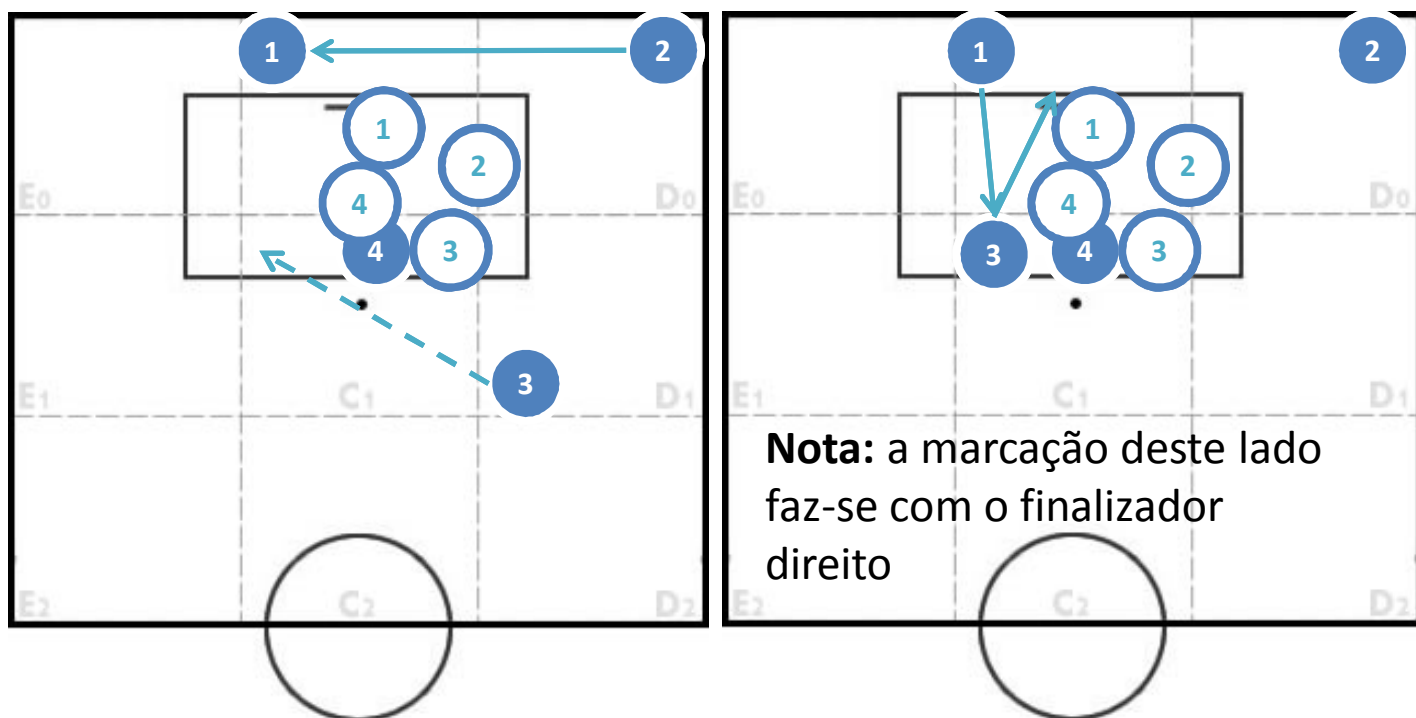
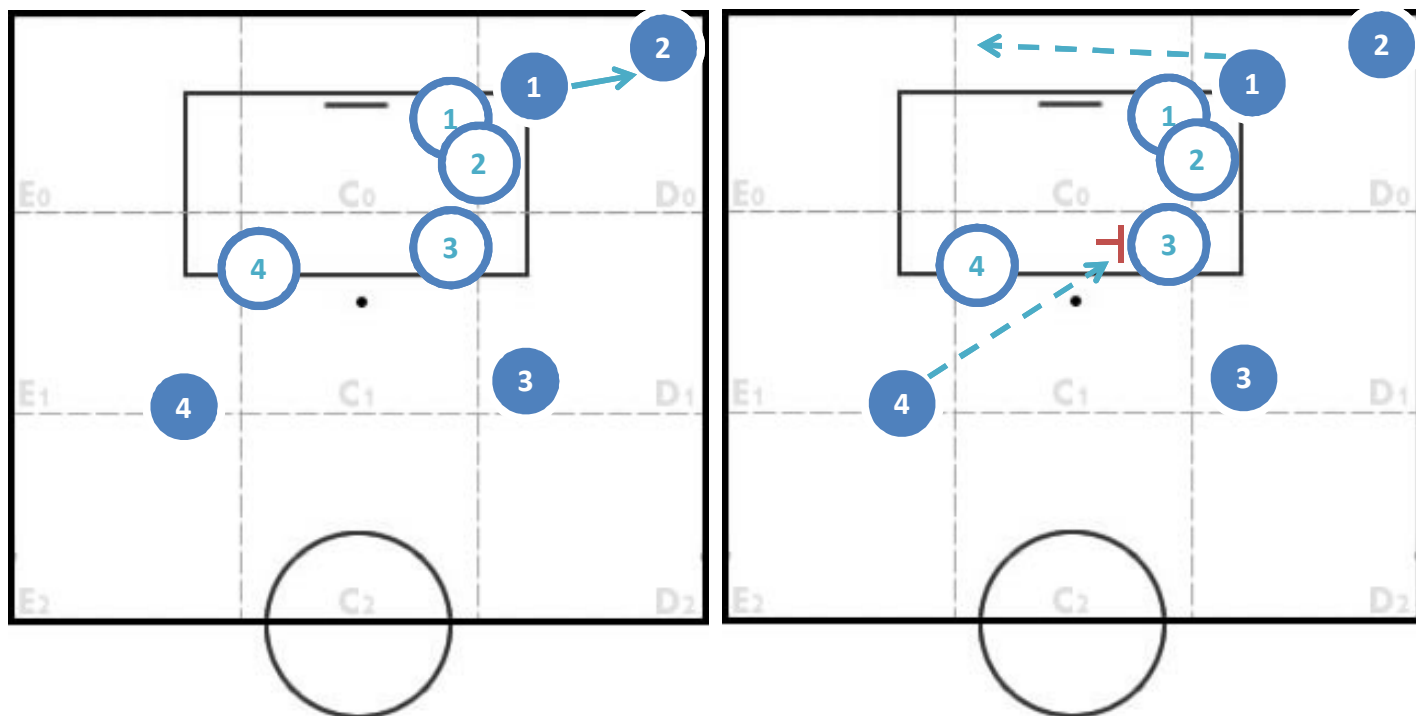


Nota: a marcação deste lado faz-se com o finalizador canhoto

- Bloqueio
- Mudança de direcção
- Passe
- - -> Deslocação com/sem bola

Livre de canto #3 – Nafarros

J1 e J2 estão na saída de bola com J3 e J4 fora da área



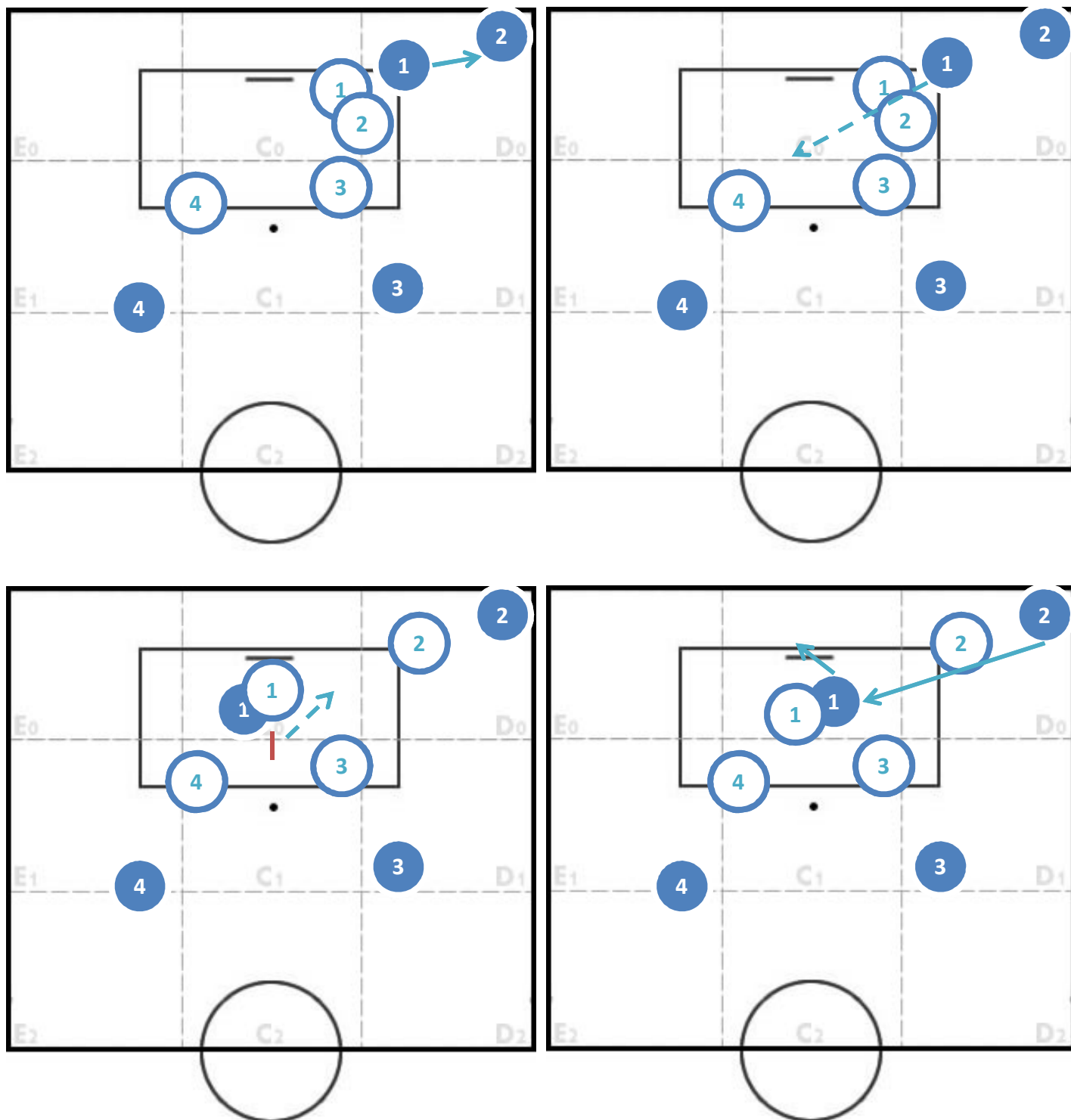
Nota: a marcação deste lado faz-se com o finalizador direito

⊥ Bloqueio
| Mudança de direcção

→ Passe
--> Deslocação com/sem bola

Livre de canto #4 – Coruche

J1 e J2 estão na saída de bola com J3 e J4 fora da área com a jogada a ser feita a 2



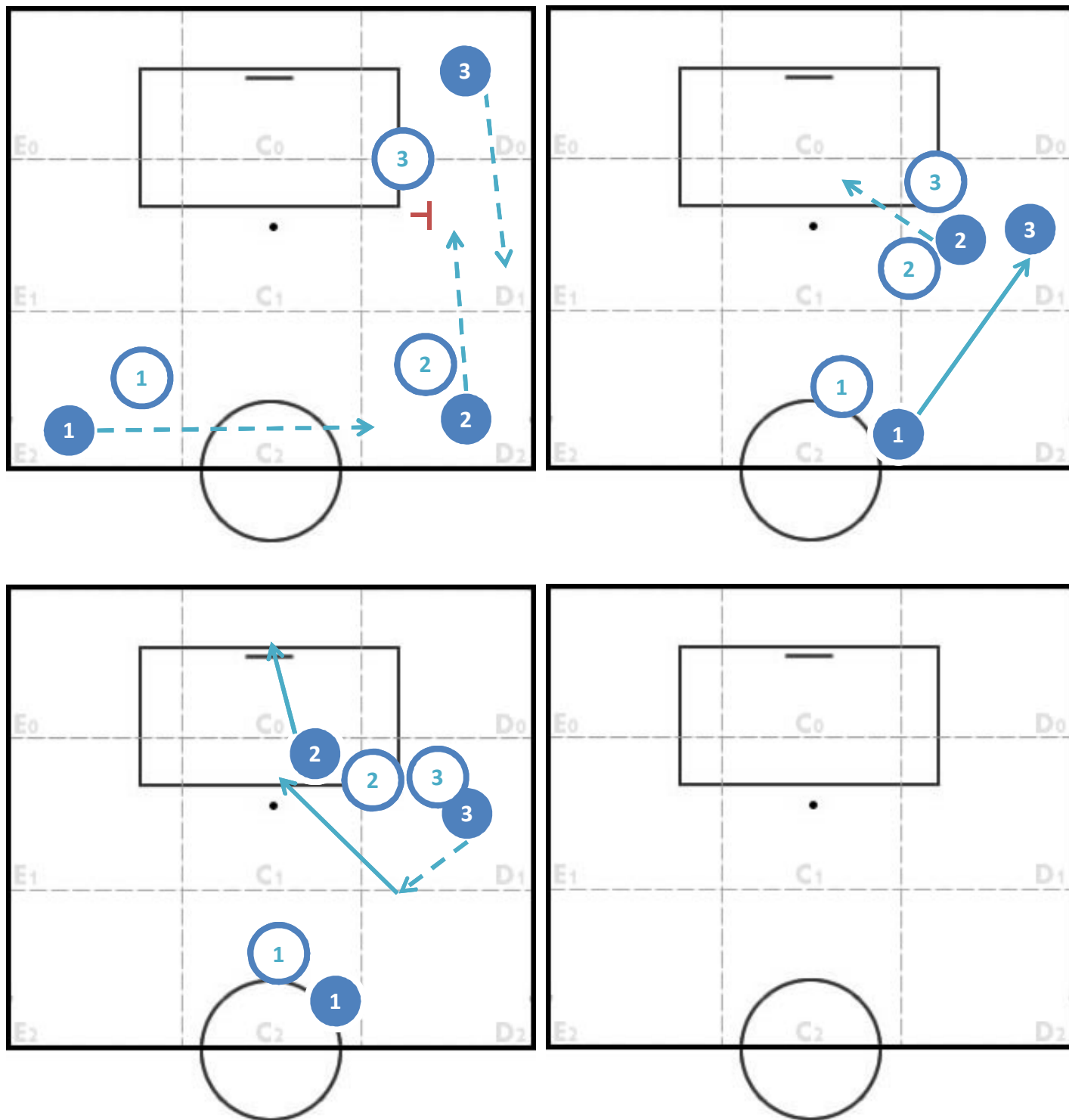
- ⊥ Bloqueio
- | Mudança de direcção
- Passe
- - -> Deslocação com/sem bola

SITUAÇÕES DE JOGO

Ataque Organizado

[AO] Cortina Alta

arranque ao longo da linhas de meio campo (J1) com o J2 a cortar J3, mudança de direcção de J2 p/ a baliza e passe do J3



Bloqueio



Mudança de direcção



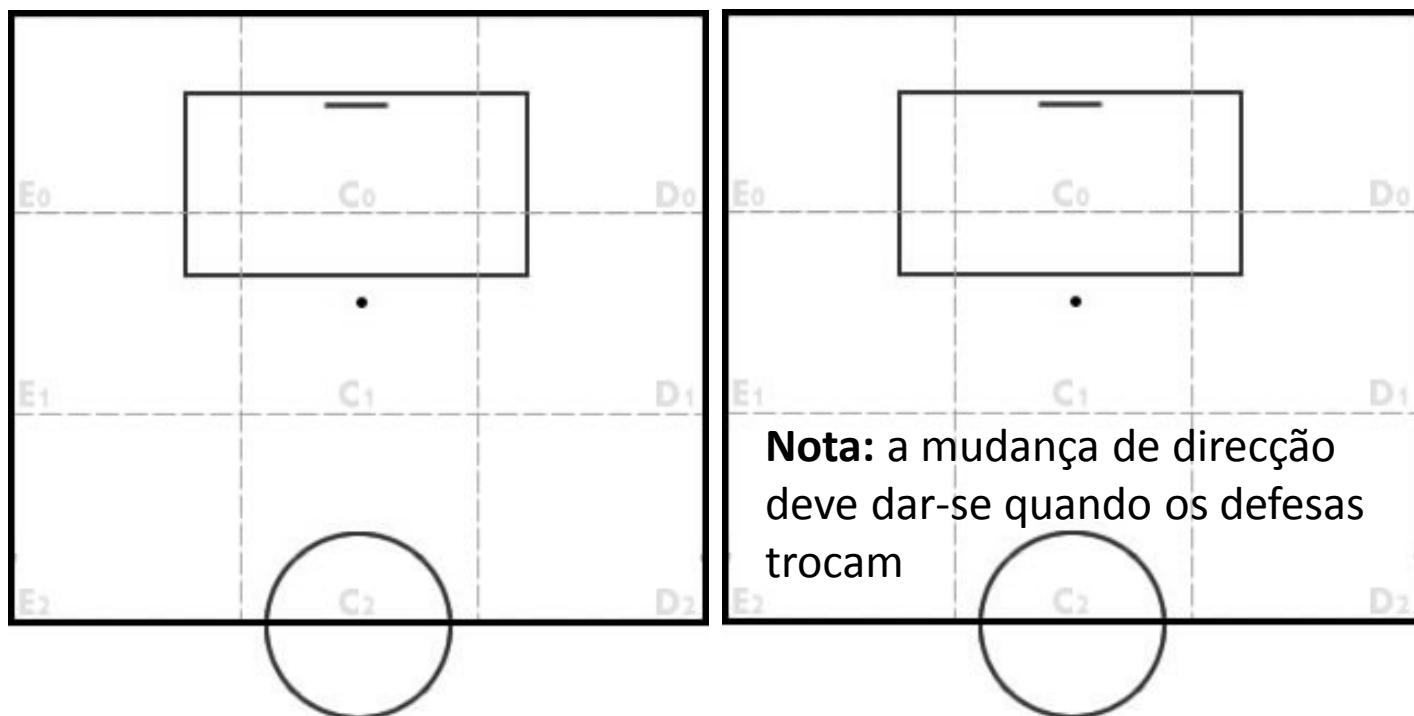
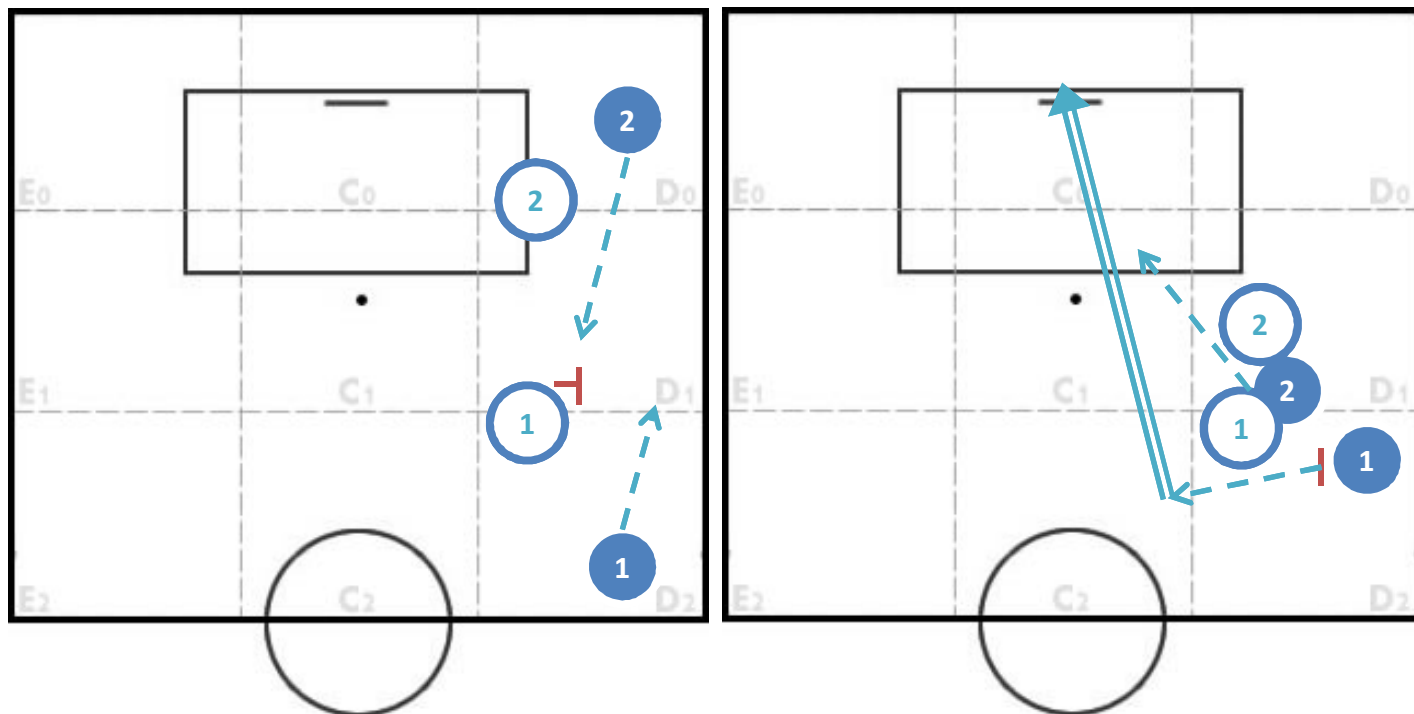
Passe



Deslocação com/sem bola

[AO] Cortina Alta com Inversão

jogada a 2 com arranque lateral de J1 com bola e J2 sem. J1 inverte sentido se perceber que há troca defensiva.

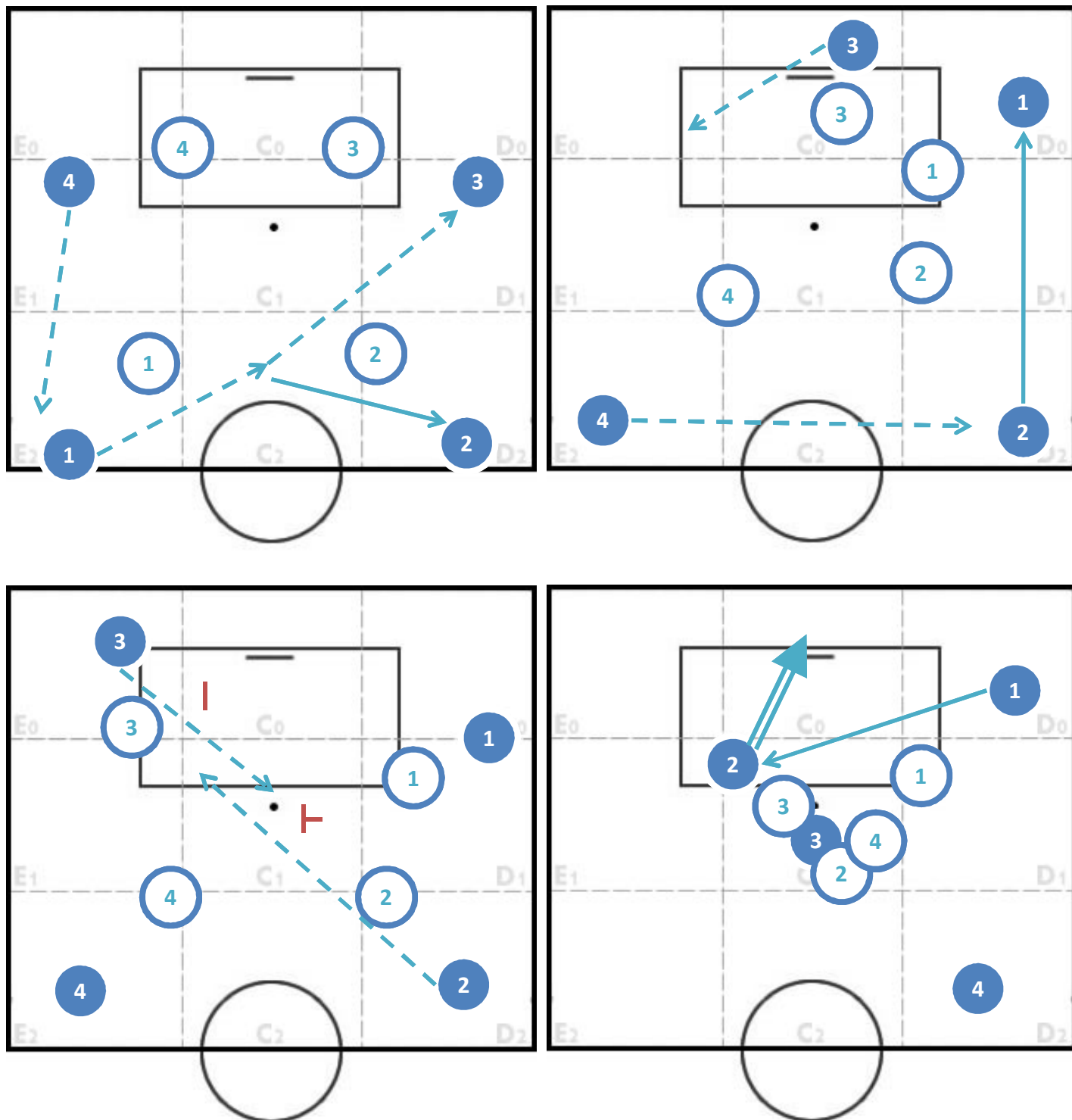


Nota: a mudança de direcção deve dar-se quando os defesas trocam

- ┼ Bloqueio
- ┼ Mudança de direcção
- Passe
- - -> Deslocação com/sem bola

[AO] Diagonal e Contra-diagonal

arranque na diagonal do J1



Bloqueio



Mudança de direcção



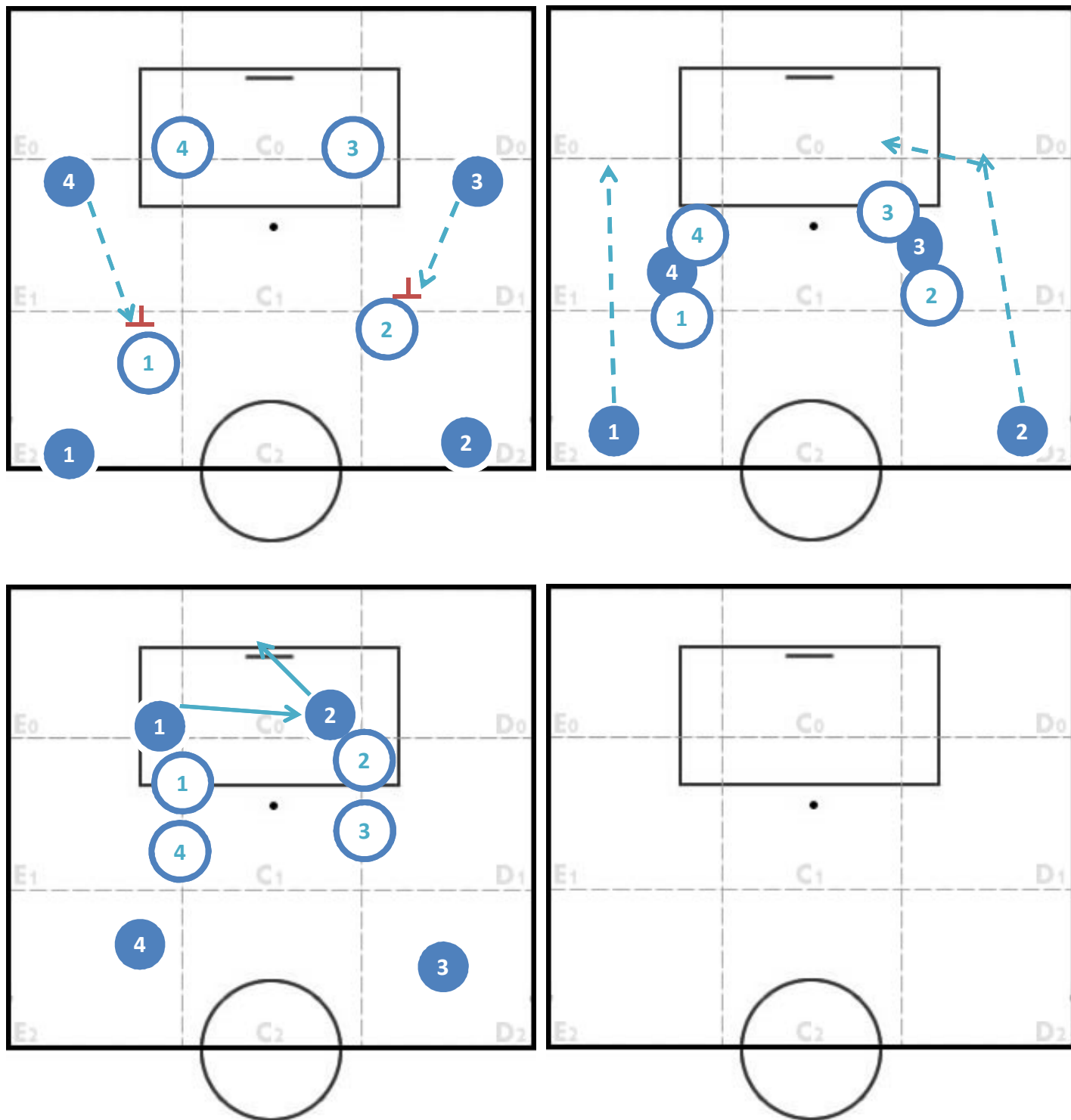
Passe



Deslocação com/sem bola

[AO] Coruche

envio da bola contra a tabela pelo J1 para “anuncia” movimento



Bloqueio



Mudança de direcção



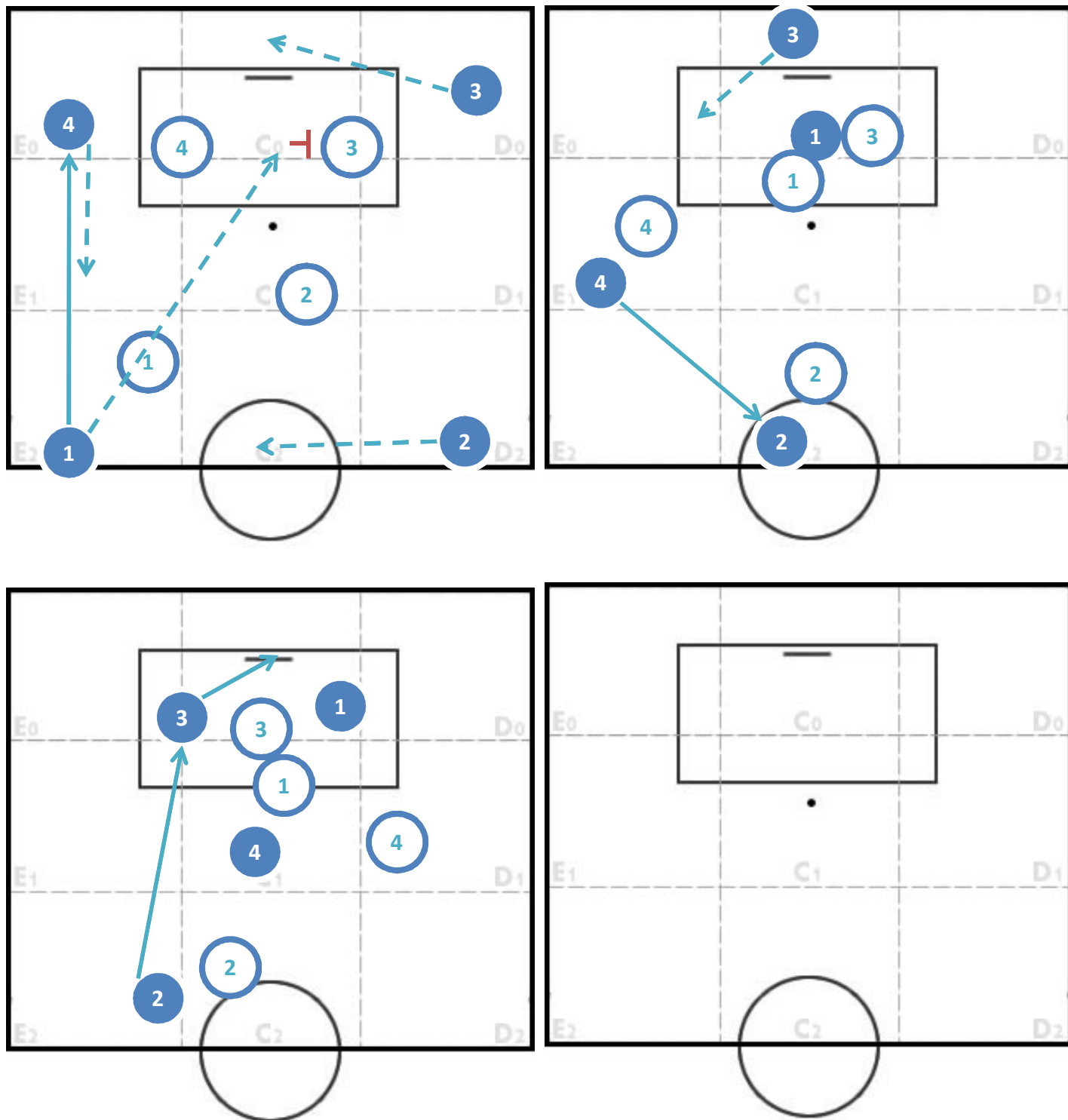
Passe



Deslocação com/sem bola

[AO] Toupeira

passa vertical do J1 para o J4 com arranque diagonal



Bloqueio



Mudança de direcção



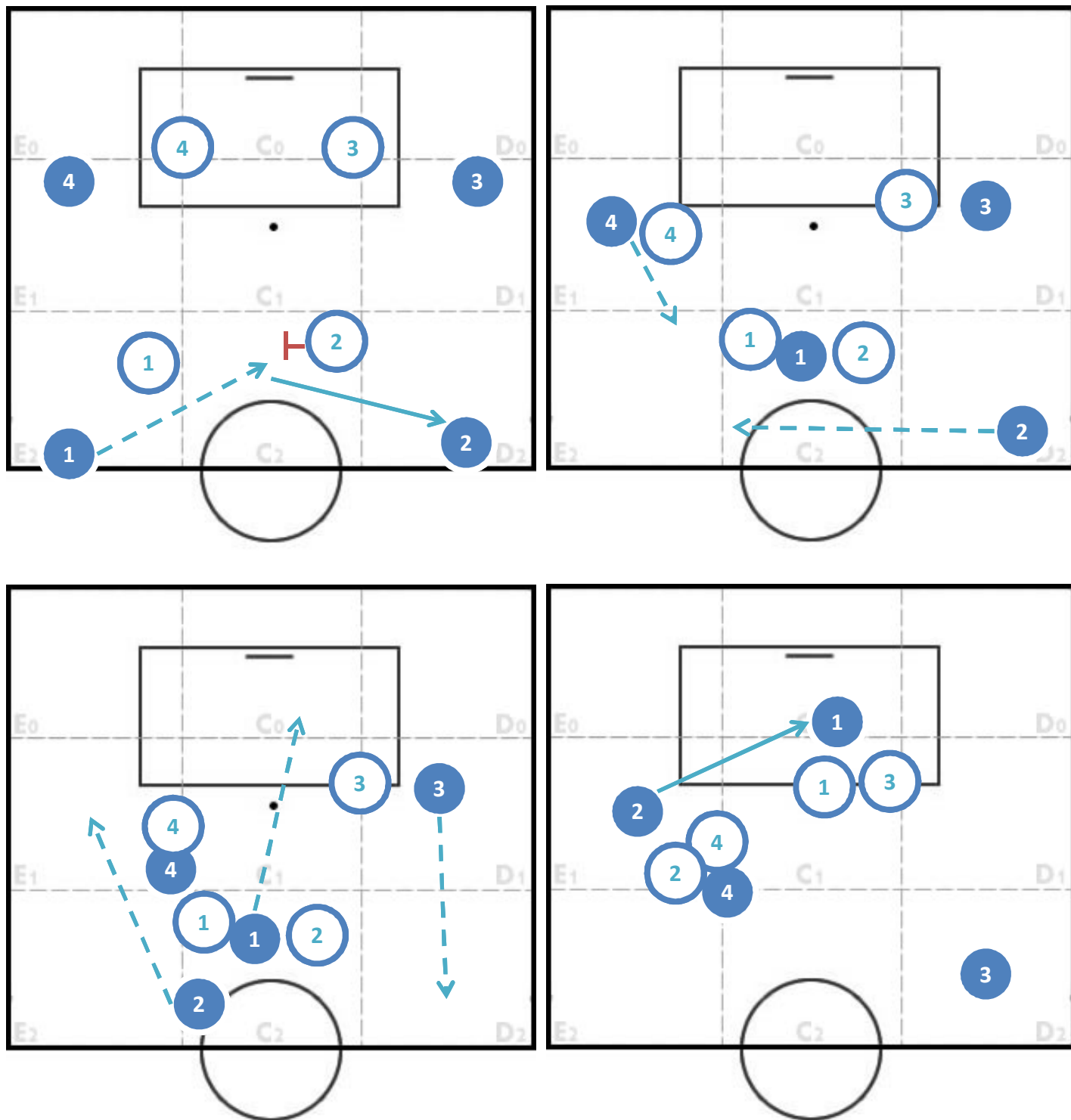
Passe



Deslocação com/sem bola

[AO] Duplo Bloqueio

arranque na diagonal do J1



Bloqueio



Mudança de direcção



Passe



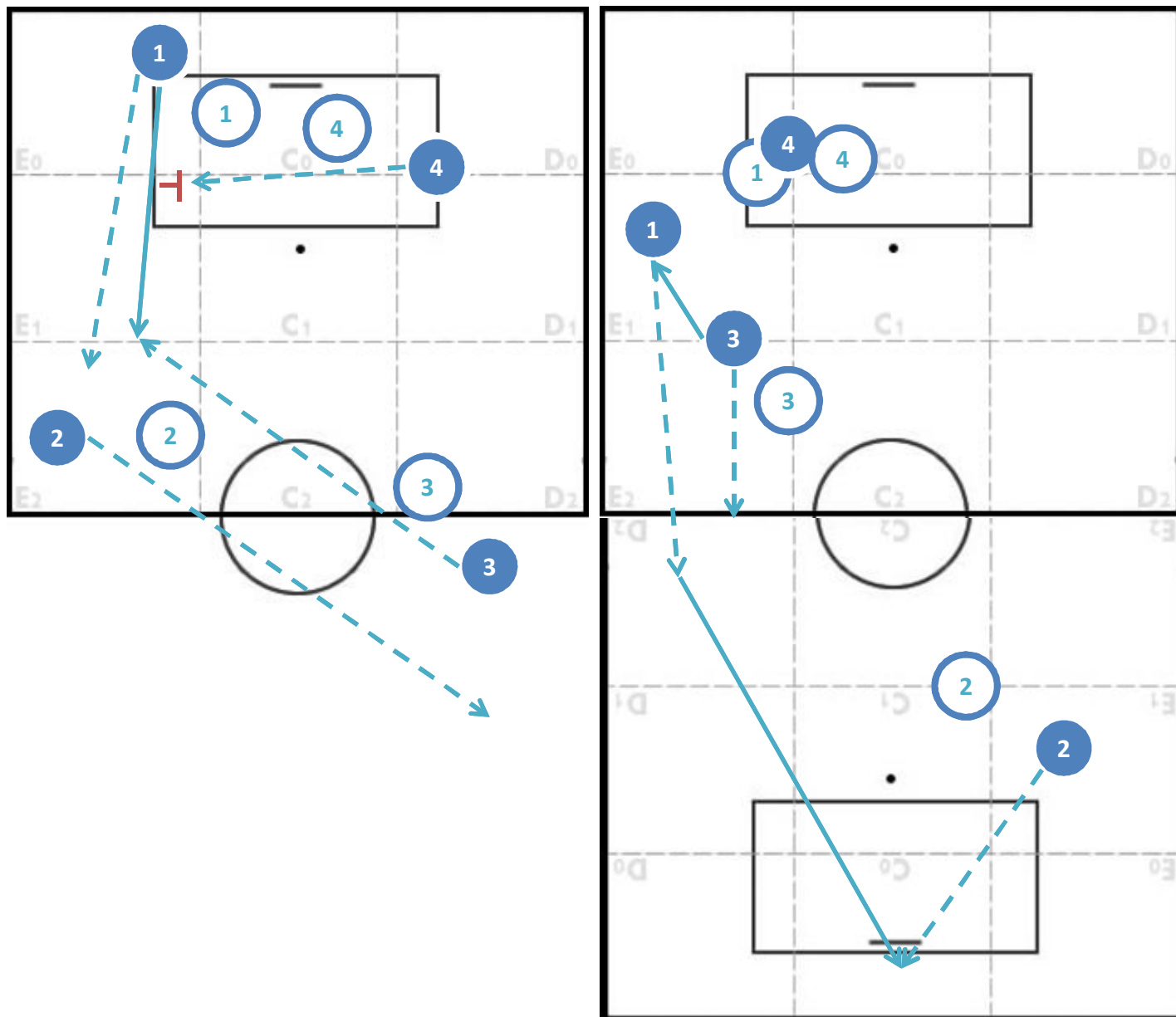
Deslocação com/sem bola





SITUAÇÕES DE JOGO

Contra-Ataque

[CA] Cruza com Bloqueio Duplo

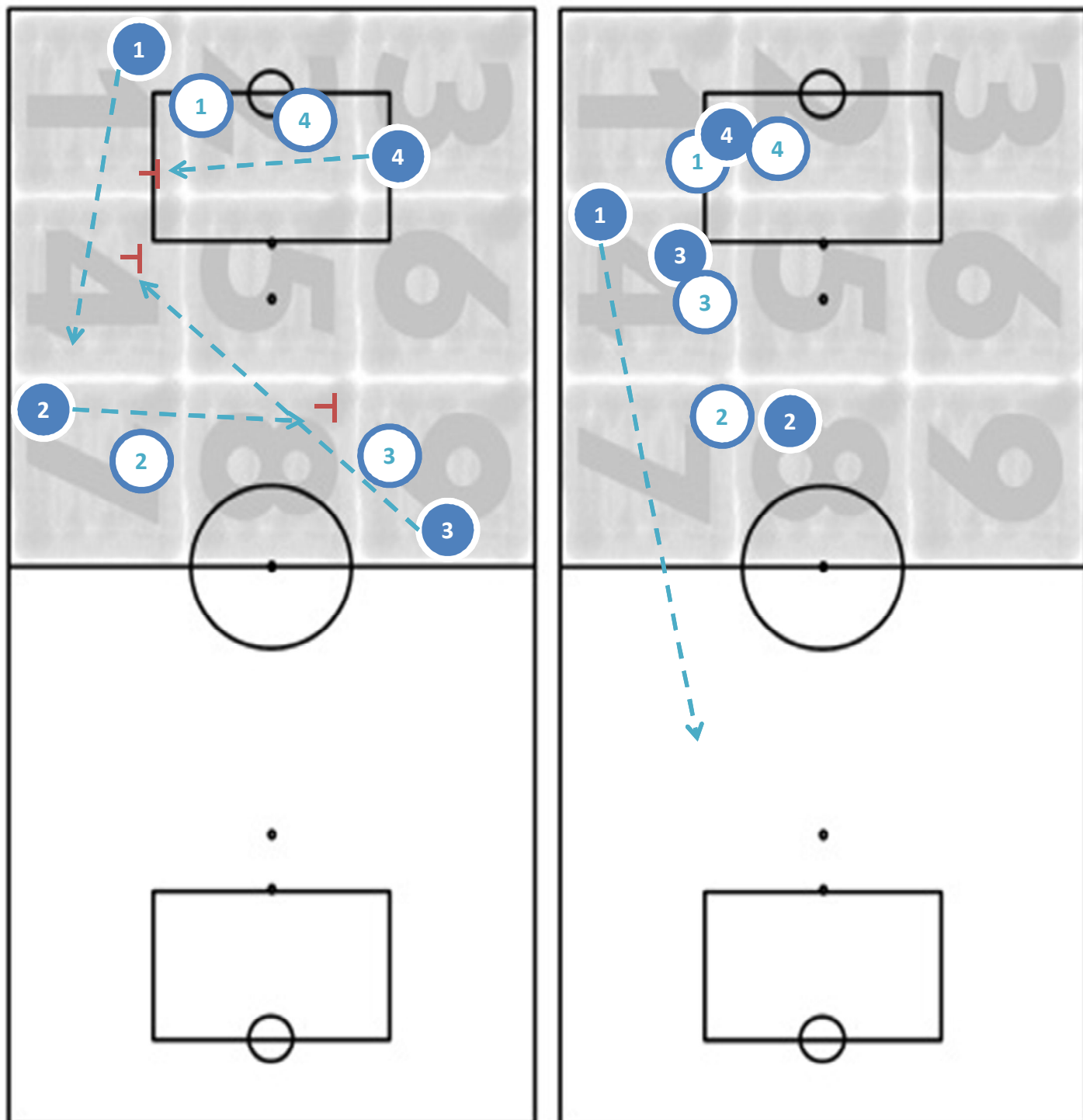
J3 recua para receber a bola na saída rápida







-  Bloqueio
-  Mudança de direcção
-  Passe
-  Deslocação com/sem bola

[CA] Piscina

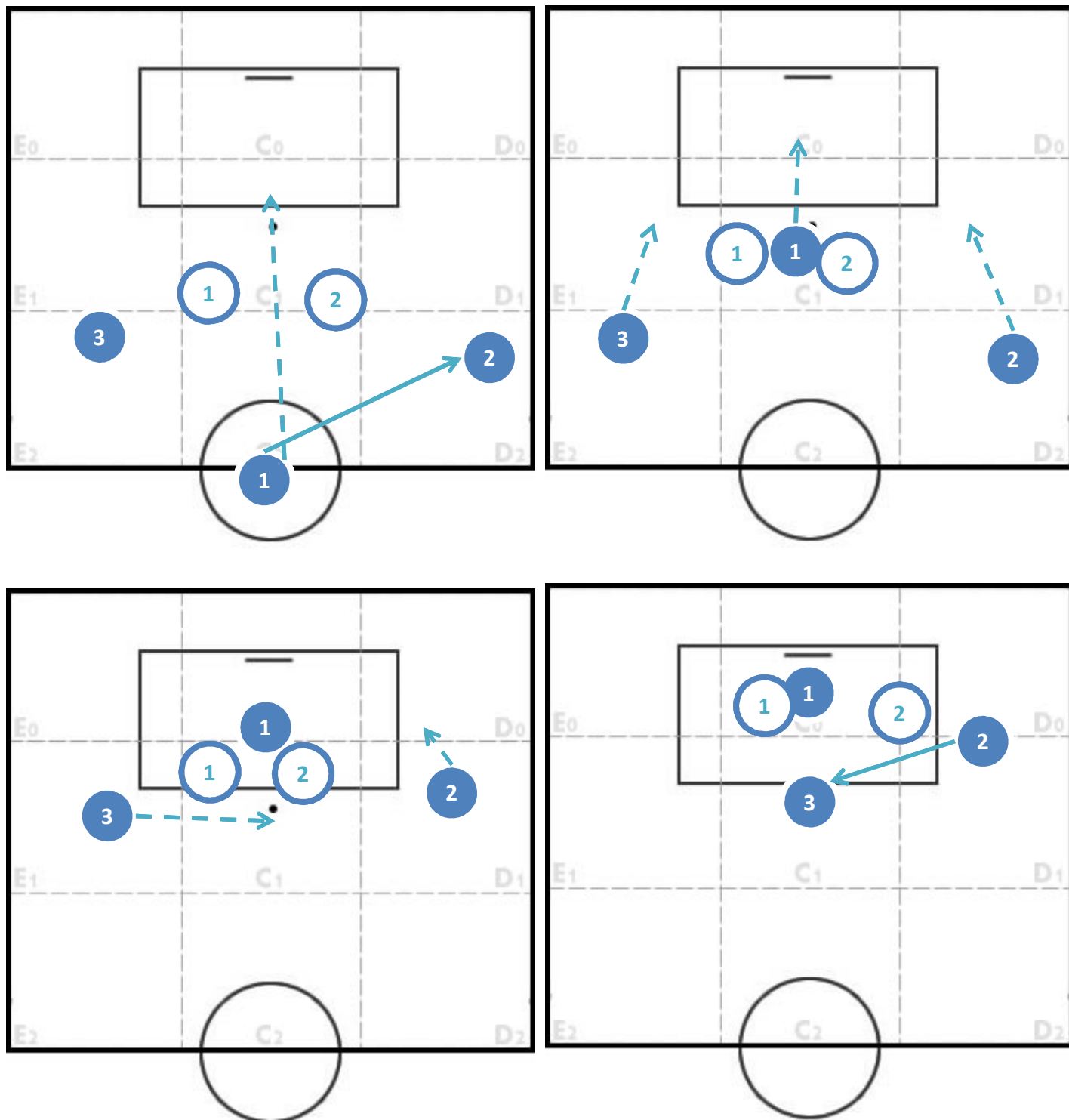
Contra equipas com pressão alta HxH, J1 arranca com duplo bloqueio e afastamento do J2



-  Bloqueio
-  Mudança de direcção
-  Passe
-  Deslocação com/sem bola

[CA] 3x2

Bola na lateral com o meio a furar



Bloqueio



Mudança de direcção



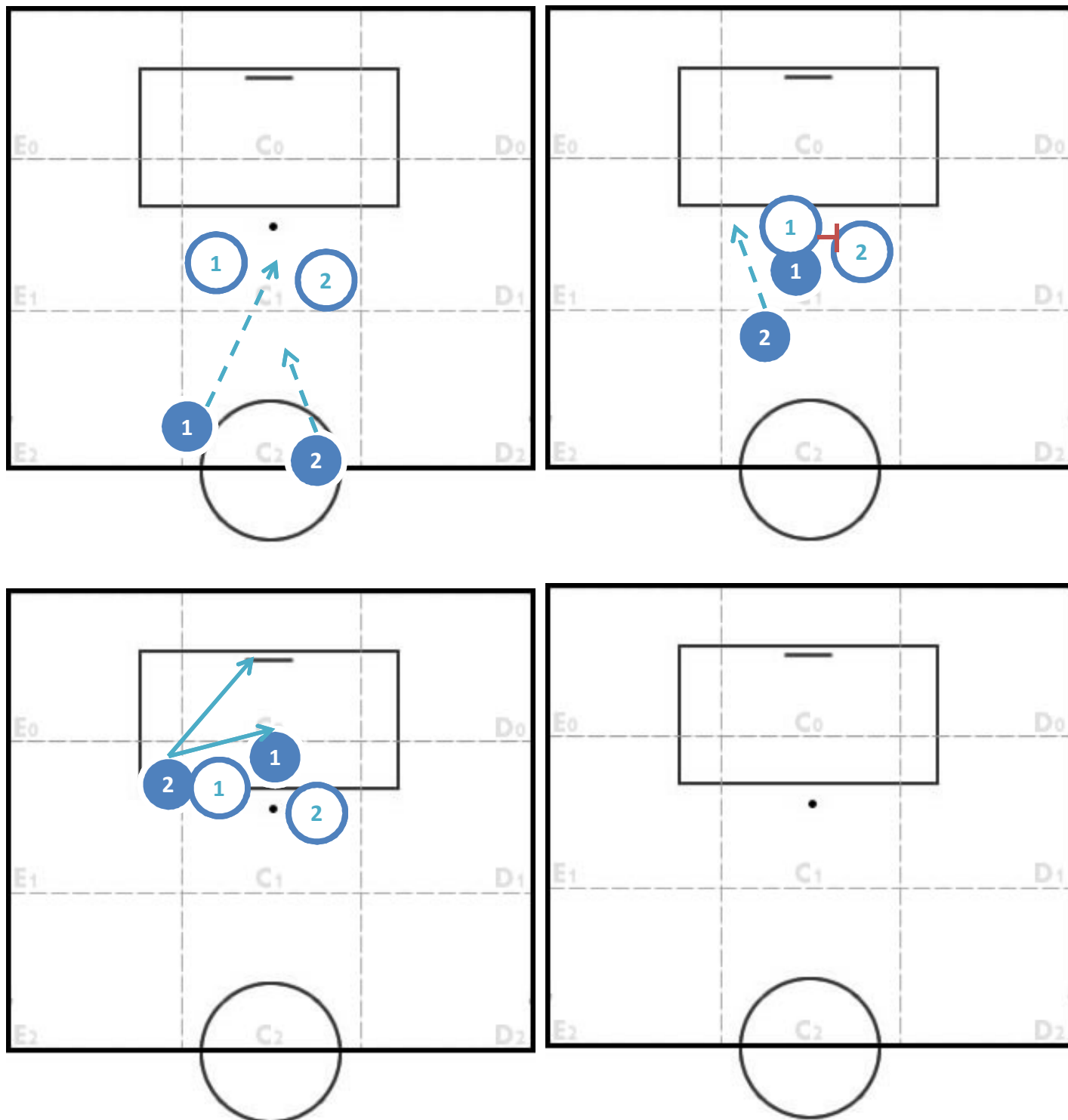
Passe



Deslocação com/sem bola

[CA] 2x2

J1 fura entre os defesas bloqueando o defesa de J2. Caso troquem fura e cria linha de passe, caso não troquem fica e J2 segue em 1x0



— Bloqueio
— Mudança de direcção

— Passe

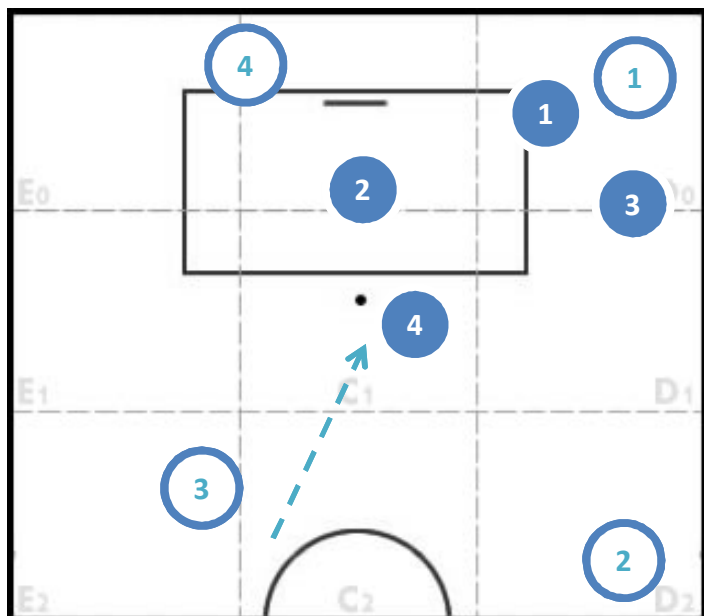
- - -> Deslocação com/sem bola

SITUAÇÕES DE JOGO

Posicionamento defensivo

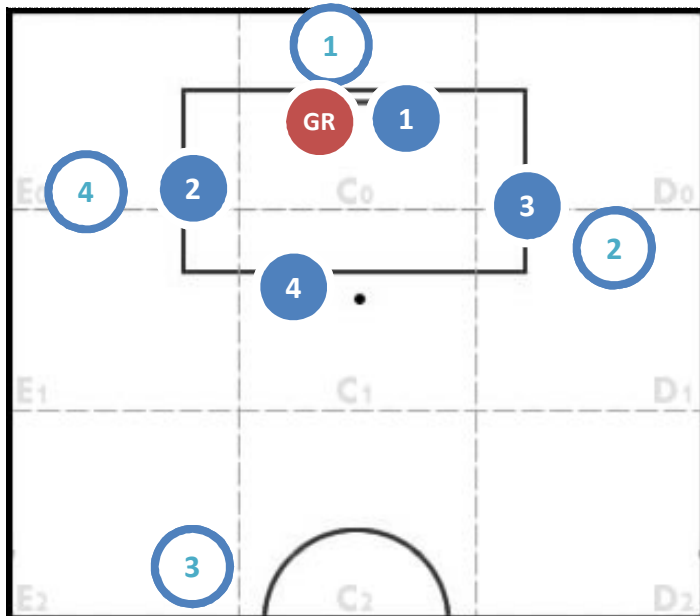
[PD] Bola no canto defensivo

J1 pressiona e J3 apoia cortando a linha de passe



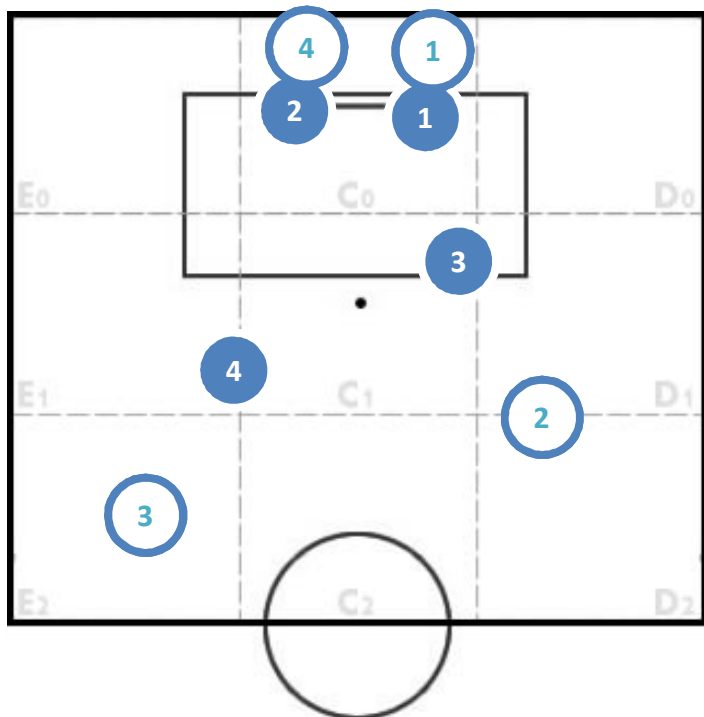
[PD] 1 atacante atrás da baliza

GR fica com o poste do stick e J1 com o outro. Troca rápida em caso de picadinha.



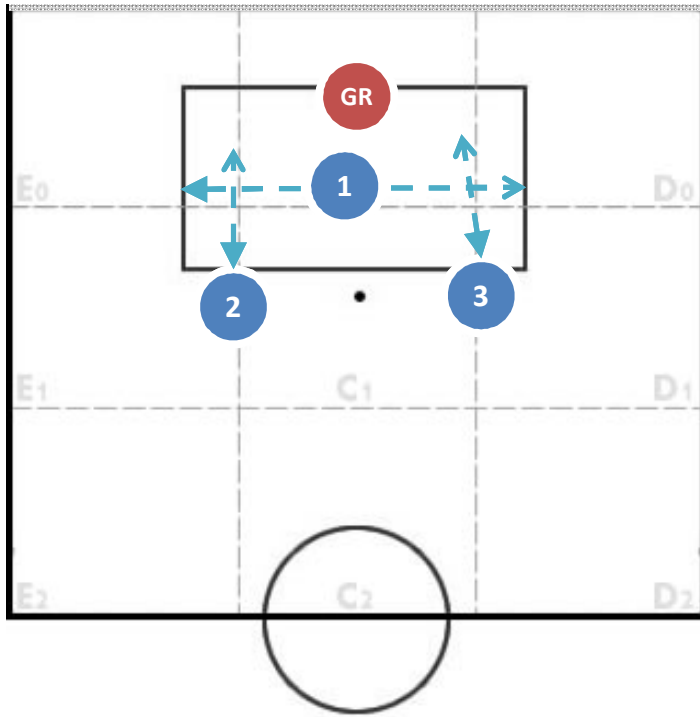
[PD] 2 atacantes atrás da baliza

J1 e J2 mantêm-se um em cada poste. J4 (lado da bola) mais subido e J3 fecha.



[PD] Power play

Triângulo invertido móvel. Bola alta triângulo normal, bola baixa inverte.



⊥ Bloqueio

| Mudança de direcção

→ Passe

- - -> Deslocação com/sem bola