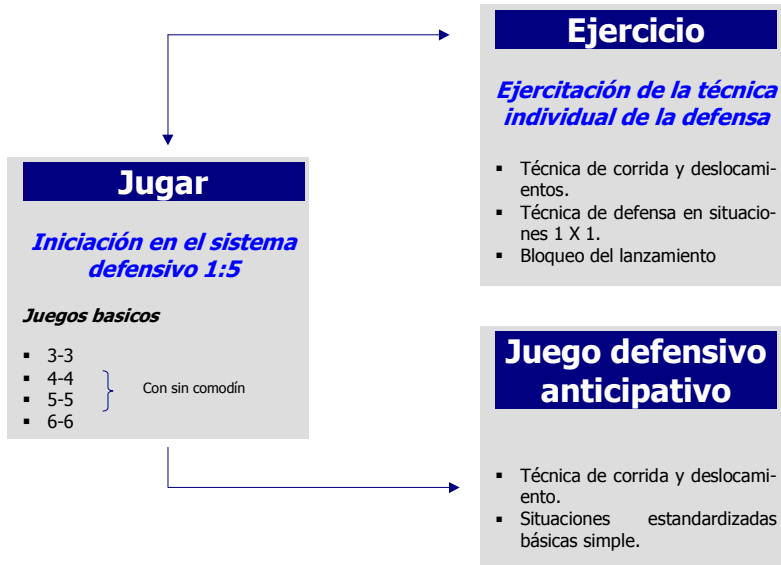


Idades/Níveis de Desenvolvimento	Linhas Gerais	Conteúdos Principais – Defesa	Conteúdos Principais – Ataque
<b>4</b> 17/ 18 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Treinamento posicional, mais em várias posições (Allrounder)</li> <li>▪ Desenvolver a capacidade de jogo contra diferentes formações defensivas e ofensivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sistema defensivo 3:2:1</li> <li>▪ Tática individual variável orientado com a situação (defensivo, antecipativo, ofensivo).</li> <li>▪ Aplicação de diferentes formações defensivas no jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dar continuidade ao jogo ofensivo após a ação inicial.</li> <li>▪ Encurtar as fases de armado de jogo.</li> <li>▪ Dar seqüência após o contra-ataque.</li> </ul>
<b>3</b> 15/ 16 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Início na especialização nas posições, porém Allrounder.</li> <li>▪ Tática individual dentro do aspecto da universalidade das posições.</li> <li>▪ Desenvolvimento da capacidade de jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Defesa 3:2:1 ofensiva orientada com a bola.</li> <li>▪ Nas transformações do ataque para 2:4 → 4:2 ou 3:2:1 ofensivo.</li> <li>▪ Tática de grupo: cobertura, segurança, Bloqueio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jogo posicional e troca de posições de forma variada (3:3 – 2:4).</li> <li>▪ Tática de grupo posicional contra-ataque: Simples, sustentado.</li> </ul>
<b>2</b> 13/ 14 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Início da especialização em posições.</li> <li>▪ Formação motora geral e variada tática individual independente do nível de desenvolvimento sistemático de desenvolvimento da capacidade de jogo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tática individual I</li> <li>▪ Defesa ofensiva (orientada com o adversário). Defesa zonal/mista 1:5.</li> <li>▪ Recomendação: jogar 5' por treino com marcação individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jogo posicional 3:3.</li> <li>▪ Troca de posições na largura em profundidade.</li> <li>▪ Técnica individual. Tática de grupo. Rápida troca defesa-ataque</li> <li>▪ Jogo 1-1 e 2x1.</li> <li>▪ Habilidades básicas / rápida troca dos ataques.</li> </ul>
<b>1</b> Até 12 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formação motora geral e variada</li> </ul> <p><i>Objetivo:</i> 1- Jogo básico (4X4+1) 2- Jogo objetivado (6X6+1)</p> <p><i>Princípio básico:</i> Jogo livre, sem condições táticas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formas flexíveis e variadas da marcação individual.</li> <li>▪ Formas prévias da marcação zonal.</li> <li>▪ Regras táticas de comportamento individual no jogo 1X1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formas básicas das técnicas (lançamento com apoio, passe, recepção e finta).</li> <li>▪ Jogo em conjunto em formas simplificadas.</li> </ul>

*Conteúdos a serem desenvolvidos num processo de treinamento a longo prazo. Fonte: Ehret et al. (1999:18)*



## EL JUEGO Y EJERCICIO EN EL ENTRENAMIENTO DE LA DEFENSA



## DESARROLLO 13/14 AÑOS

### OBJETIVOS MULTIDISCIPLINARES

- Adquisición de una amplia experiencia de movimientos, inclusive practicando otros deportes.
- Ejercitación de la coordinación general.
- Fortalecimiento de la musculatura general.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA MODALIDAD

#### *Técnica Individual*

- Adquisición de un patrón de movimientos amplio en habilidades (forma grossa).
- Bases de táctica individual defensiva e ofensiva.
- Habilidades motoras independientes de las posiciones y inicio en los comportamientos tácticos de grupo.
- Sin especialización en posiciones.

#### *Entrenamiento de la defensa*

- Defensas zonales ofensivas (orientadas con el adversario).
- 1:5 - 3:3 e 3:2:1 – Sistemas defensivos.

#### *Entrenamiento del Ataque*

- Juego posicional 3:3 con cambio de formación.
- Juego posicional en el ancho y profundidad. Importante: Juego creativo a partir de situaciones simple de cambio de formación.
- Cambio del ritmo en la fase de construcción del ataque.

**FUNCIONES Y OBJETIVOS DE LA DEFENSA ACTIVA  
EN EL ENTRENAMIENTO DE BASE**



Fonte: Ehret et al. 1999:106)

<b>Objetivo</b>	<b>06-12 anos</b>	<b>12/13 – 14 años</b>
<b>Relación Metodológica Básica</b>	Juegos en situaciones estandarizadas con complementación de ejercicios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugar con juegos básicos como um camino de aprendizaje.</li> <li>▪ Ejercícios aislados.</li> </ul>
<b>Ejecutar</b>	Técnicas básicas, formación motora general amplia.	Técnicas, coordinación de elementos de la técnica básica. Flexibilidad, condición física.
<b>Jugar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Disminución de la acción del adversário.</li> <li>▪ Disminución del apoyo del colega.</li> <li>▪ Simplificación del medio-ambiente.</li> <li>▪ Simplificación de las reglas de juego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Disminución de la acción del adversário (primero juegos en superioridad, despues en igualdad).</li> <li>▪ Disminución de la ajuda del colega (jugar con pasadas después sem estas).</li> </ul>
<b>Concepto General</b>	Secuencia ordenada de juegos.	Juegos básicos y ejercicios básicos.

# JUEGOS TÁCTICOS

## ATAQUE & DEFENSA

DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE JUEGO

FORMAS DE ORGANIZACIÓN	
Superioridad Numerica	Igualdad Numerica
2-1	2-2
3-2	3-3
4-3	4-4
5-4	5-5

VARIACIONES TÉCNICAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conducción del balón (dribling)</li> <li>Variaciones del lanzamiento</li> <li>Variaciones de la asistencia (pase-gol)</li> </ul>
VARIACIONES ORGANIZACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>Delimitación del espacio</li> <li>Con pasador</li> <li>En la forma de competición</li> </ul>

VARIACIONES TÁCTICAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fases del juego</li> <li>Formas de iniciación de las acciones con secuencia de juego</li> <li>Determinar el rayo de acción del defensor</li> <li>Principios tácticos del juego defensivo.</li> </ul>

### PRINCIPALES PUNTOS DEL COMPORTAMIENTO TÁCTICO EN EL JUEGO

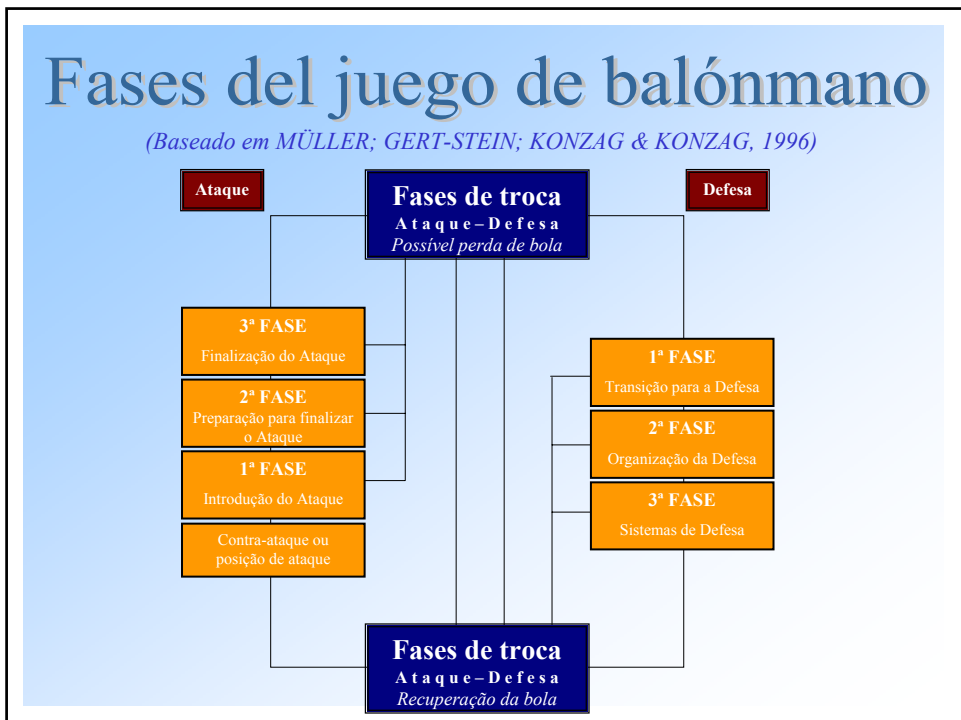
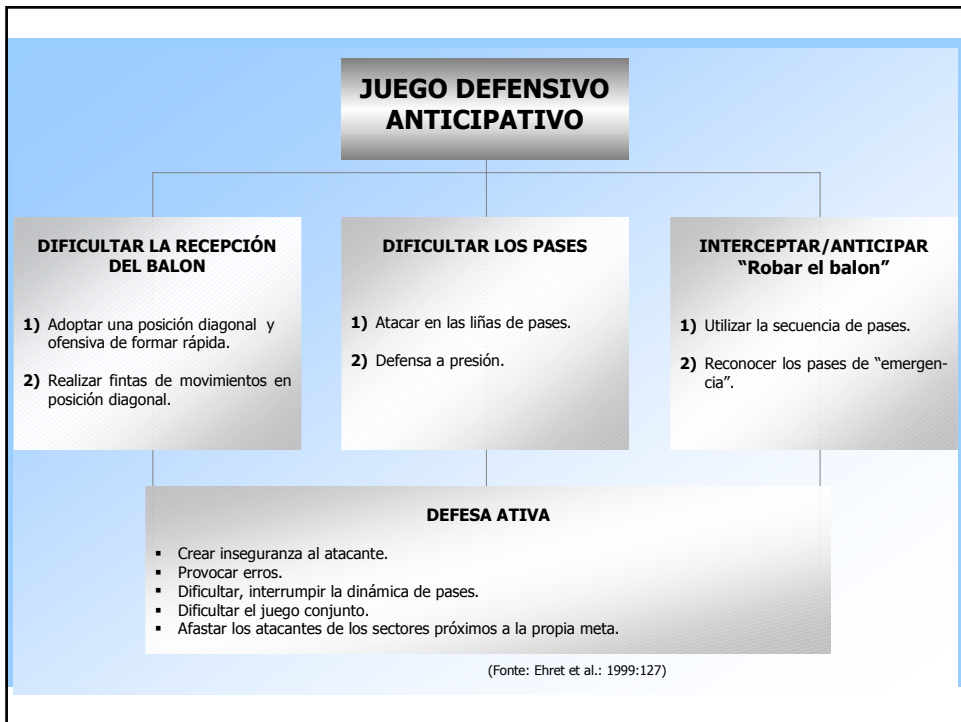
COMPORTAMIENTO TÁCTICO INDIVIDUAL	COMPORTAMIENTO TÁCTICO EN GRUPOS	COMPORTAMIENTO TÁCTICO COLECTIVO BÁSICO
CAPACIDAD DE PERCEPCIÓN	CAPACIDAD DE DECISIÓN	CREATIVIDAD

Formas de conducir el desarrollo de la capacidad de juego (Fonte: Ehret et al. (1999:220).

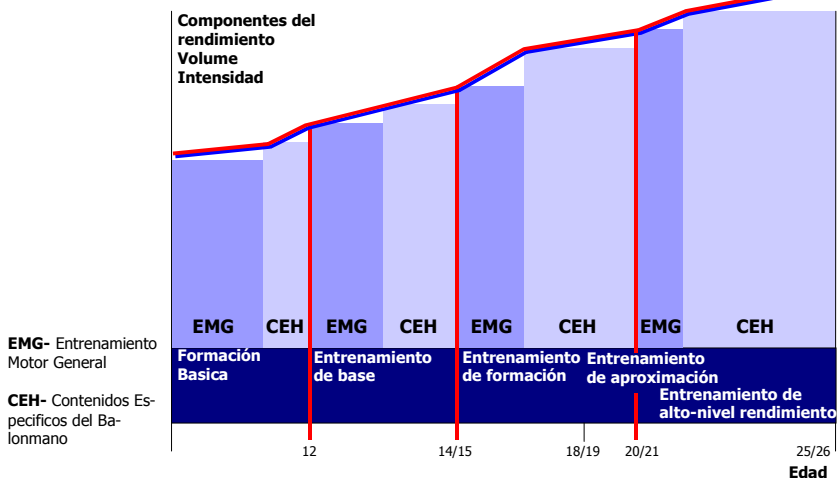
## TÁCTICA

	Individual	Grupos	Conjunto
Ataque	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego 1x1</li> <li>-Lanzamientos</li> <li>-Fintas</li> <li>Contra-ataque (simple y ampliado com pases cortos).</li> </ul>	<p><i>Juego en pequeñas sociedades:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pase en movimiento.</li> <li>Pase al colega en juego posicional.</li> <li>Asistencias.</li> <li>Cruze.</li> <li>Bloqueo / cortina.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego posicional en la formación 3:3.</li> <li>Cambio de posiciones en el ancho y la profundidad.</li> </ul> <p><i>Importante:</i> Sin determinación fija del balón o del jugador.</p>
Defensa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reglas tácticas de comportamiento individual en el juego 1x1.</li> <li>Bloqueo / lanzamientos (por exemplo, bloqueo ofensivo).</li> <li>Defensa contra fintas (toma de la marca).</li> <li>Rápida mudanza defensa-ataque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajudar / Cobertura.</li> <li>Tomar y cambiar la marca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variaciones de la marcación individual.</li> <li>Defensa 1:5; o 3:3.</li> <li>Defensa 3-2-1 orientada com el adversário.</li> </ul>

Diferenciación de los contenidos tácticos en el entrenamiento de base (Fonte: Ehret et al. 1999:53).

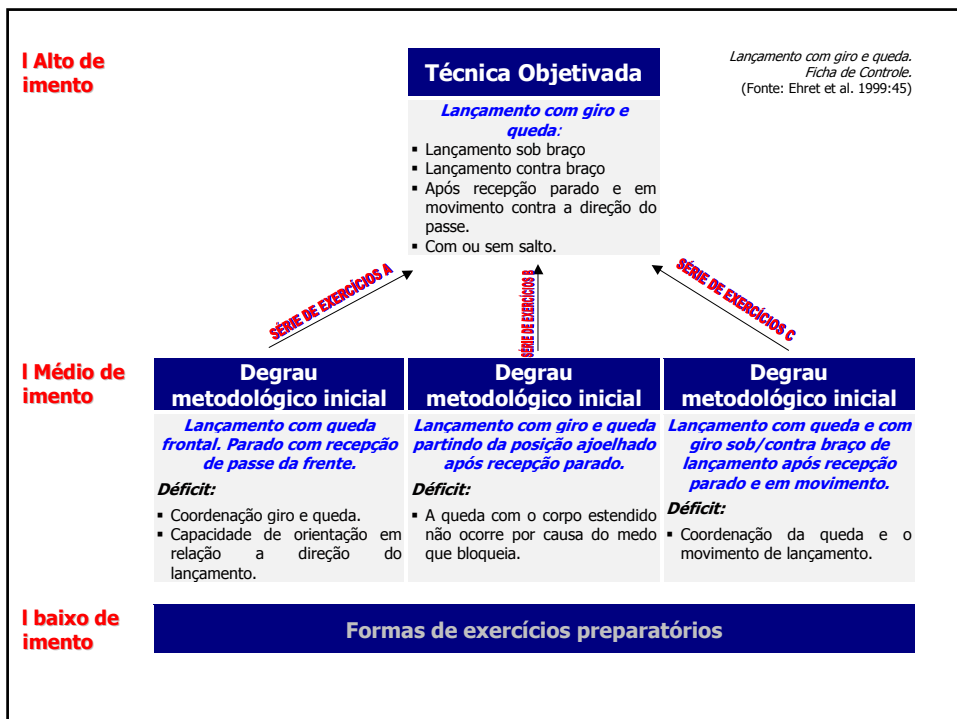
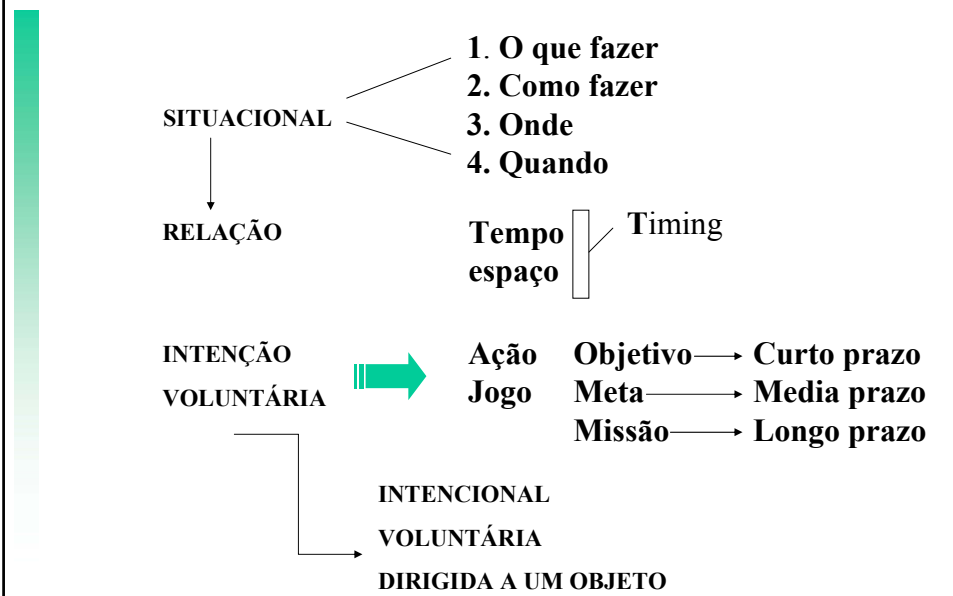


## PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LARGO PRAZO



- A) Aumento do campo de jogo mantendo o mesmo número de jogadores.
- B) Redução do campo de jogo mantendo o mesmo número de jogadores.
- C) Aumento do número de jogadores mantendo o tamanho do campo de jogo.
- D) Redução do número de jogadores mantendo o tamanho do campo de jogo.
- E) Aumento do número de gol.
- F) Aumento do tamanho do gol.
- G) Diminuição do tamanho do gol.
- H) Limitação do número de toques na bola.

# ESTRUTURAS FUNCIONAIS



**I Alto de  
imento**

**Técnica Objetivada**

*Lançamento em suspensão.  
Ficha de Controle.  
(Fonte: Ehret et al., 1999:39)*

**Lançamento em suspensão:**

- Após 1, 2 ou três passadas.
- Após dribling com a bola.
- Após de recepção no deslocamento, corrida.

SÉRIE DE EXERCÍCIOS A

SÉRIE DE EXERCÍCIOS B

SÉRIE DE EXERCÍCIOS C

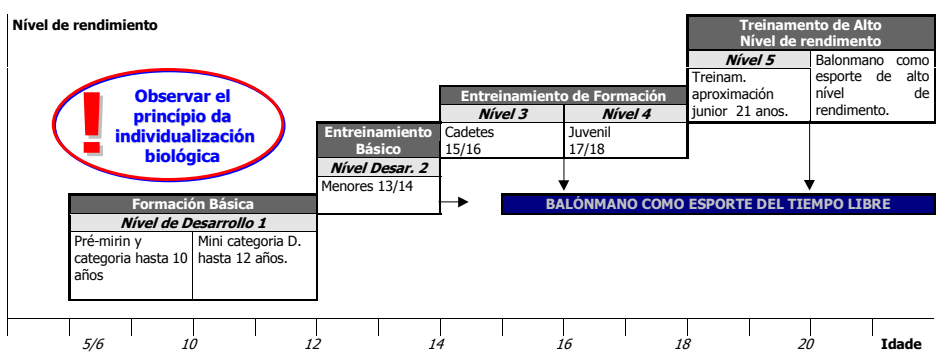
**I Médio de  
imento**

Degrau metodológico inicial	Degrau metodológico inicial	Degrau metodológico inicial
<i>Lançamento partindo da posição parada.</i>	<i>Lançamento no deslocamento / corrida.</i>	<i>Lançamento no deslocamento da corrida.</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Com 1, 2 ou 3 passadas.</li> </ul> <p><b>Déficit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordenação corrida/salto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Após recepção de passe.</li> <li>▪ Com ajuda no salto.</li> </ul> <p><b>Déficit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Força de pernas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Após recepção de passe.</li> <li>▪ Se ajuda no salto.</li> </ul> <p><b>Déficit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coordenação salto / lançamento.</li> </ul>

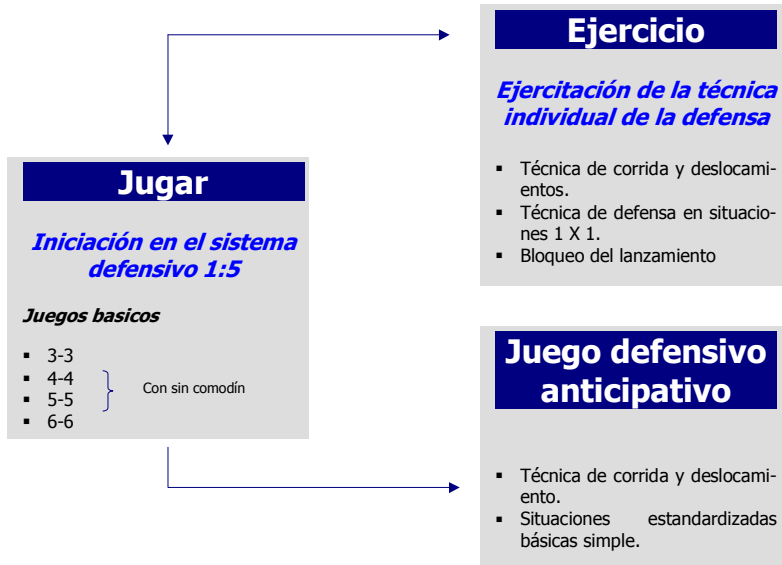
**I baixo de  
imento**

**Formas de exercícios preparatórios**

**TEMÁTICA DE DESARROLLO A LARGO PRAZO DEL NÍVEL DE RENDIMIENTO EN EL BALONMANO ALEMÁN**



## EL JUEGO Y EJERCICIO EN EL ENTRENAMIENTO DE LA DEFENSA





Pablo Juan Greco

Escola de Educação Física  
UFMG

Av. Presidente Carlos Luz, 4664  
Campus Universitário - Pampulha  
Cep.:31310-250

Telefone: (31) 3499-2301 e fax: (31) 499-2304

E-mail: [grecoj@effto.ufmg.br](mailto:grecoj@effto.ufmg.br)

Celular: (031) 9974- 9790