

Defesas ofensivas



- **Conceito**
- **Justificativa**
- **Aplicação**
- **O segredo:**
 - **marcação individual**

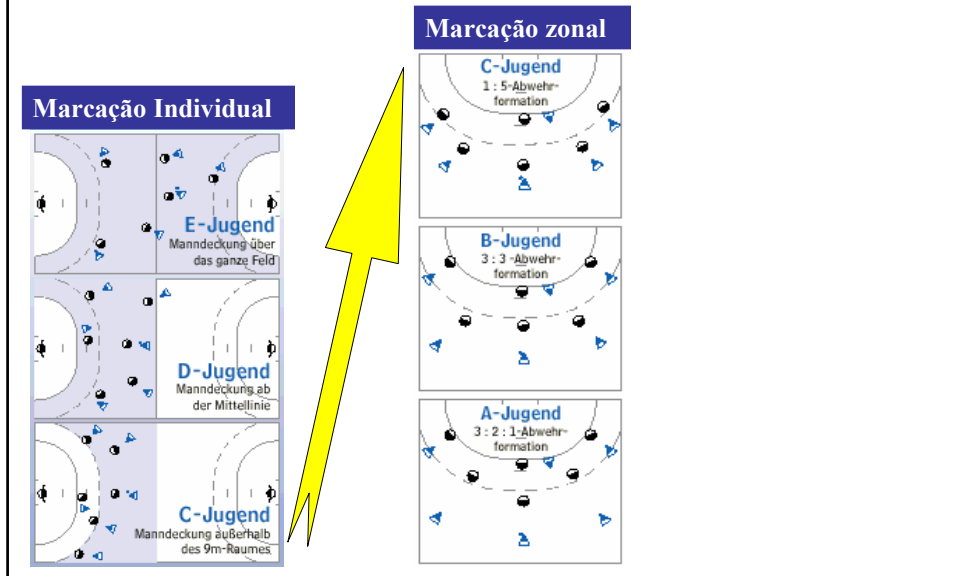
Defesas ofensivas

Conceito

- **Mirim:** **Marcação individual quadra toda**
- **Infantil:** **Marcação individual 1/2 quadra**
Marcação individual 9 metros
- **Menores:** **sistema defensivo 1:5**
- **cadete:** **sistema defensivo 3:3 e 3-2-1**
- **Juvenil:** **sistema defensivo 3:2:1**

Defesas ofensivas

Conceito



Defesas ofensivas

Justificativas

- **Experiência de aprendizagem**
- **Individualização**
- **Carga física**
- **Pressão nas ações**
- **Sensação de êxito quando se rouba a bola**

Defesas ofensivas

Marcação Individual



- Posição Básica,
- Distribuição de Responsabilidade,
- Toma da marcação
- Seguimento / acompanhar ao atacante

Defesas ofensivas

Marcação Individual



Defesas ofensivas

Marcação Individual

- ... Interceptar passes

- ... Recuperar a bola

- ... Combater a posse de bola

- ... Combater o adversário

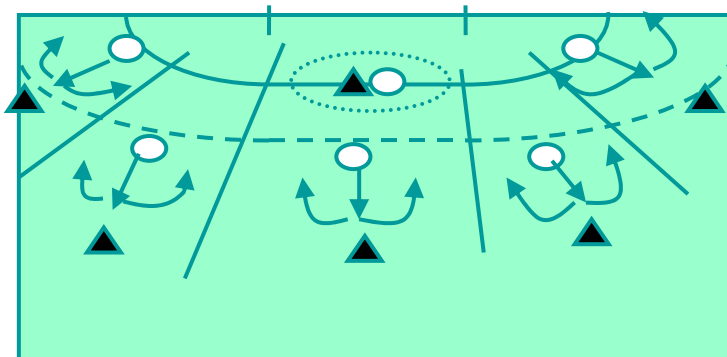
- ... Bloquear o passe e o deslocamento

- ... Provocar o erro do adversário

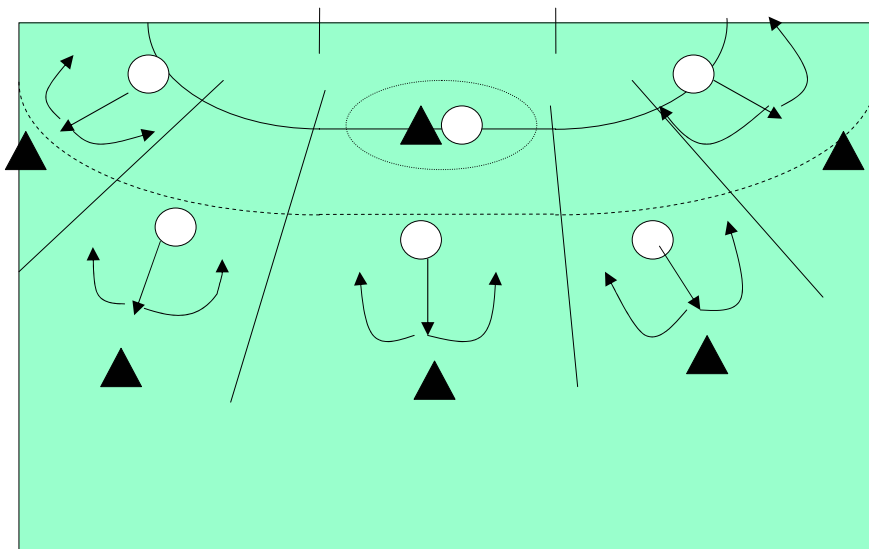
- ... agir – melhor que reagir!

Sistema defensivo 1-5

- Quando aplicar
- Forma de funcionamento
- Alternativas de variação

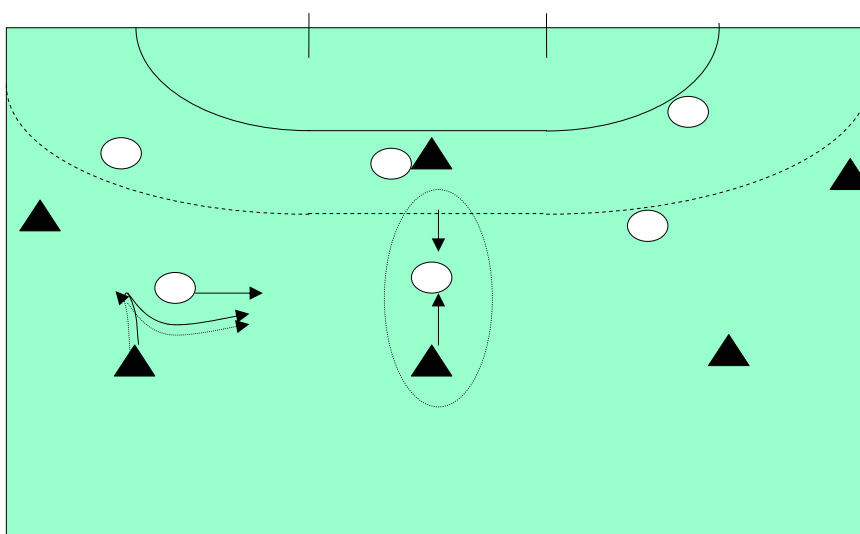


Sistema defensivo 1:5 regras básicas (1/6)



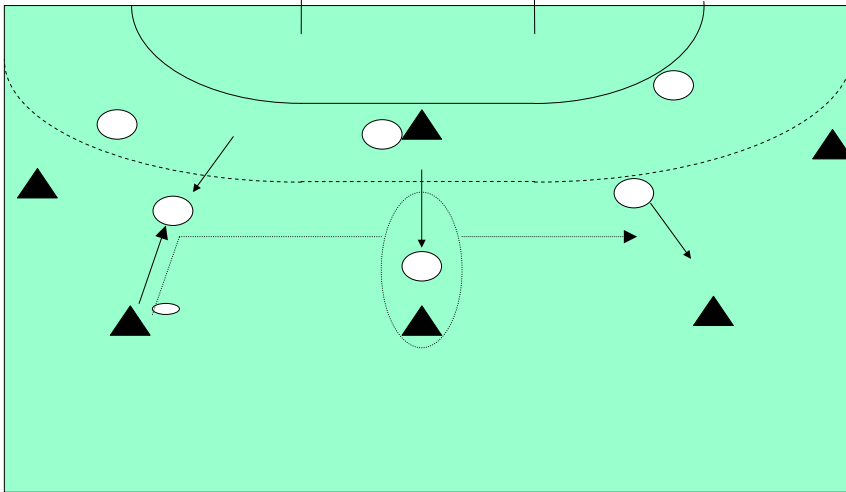
1) Todos os jogadores são responsáveis por um adversário!

Sistema defensivo 1:5 regras básicas (2/6)



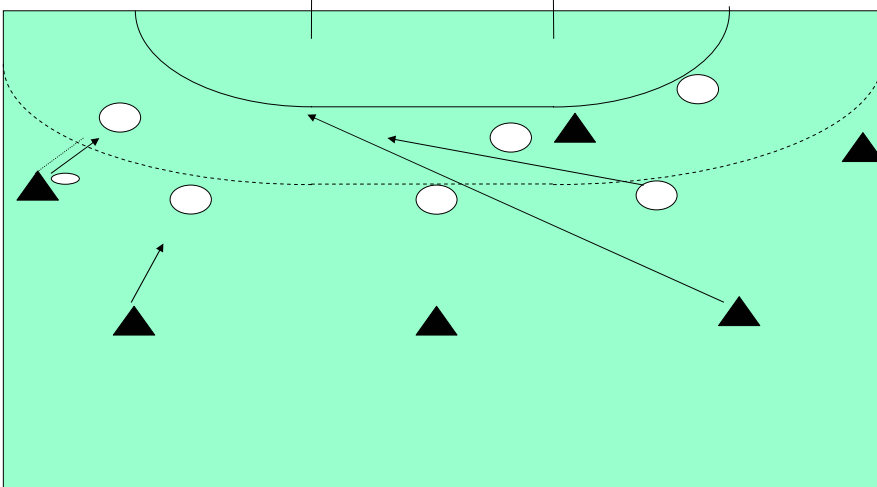
2) Defender de forma ativa, atacar ao atacante!

Sistema defensivo 1:5 Regras básicas (3/6)



4) Dificultar as linhas de passe, provocar os passes longos !

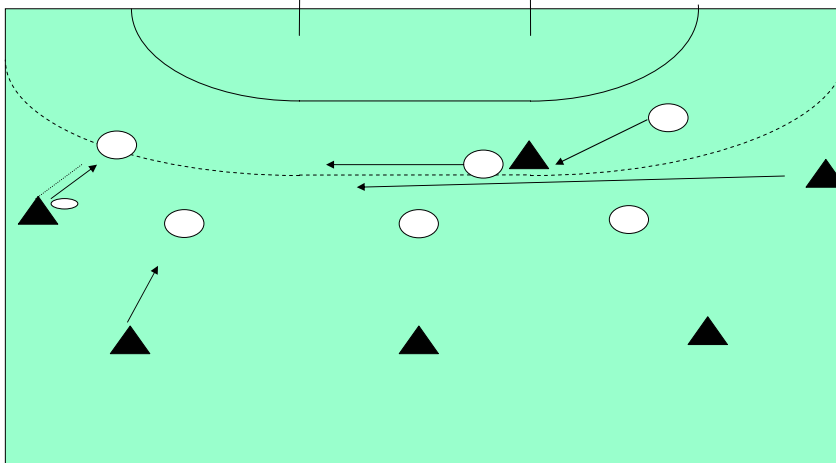
Sistema defensivo 1:5 Regras básicas (4/6)



5) Acompanhar o atacante no setor de seis metros !.

Passo por trás; acompanhamento. Passo pela frente troco de marcação

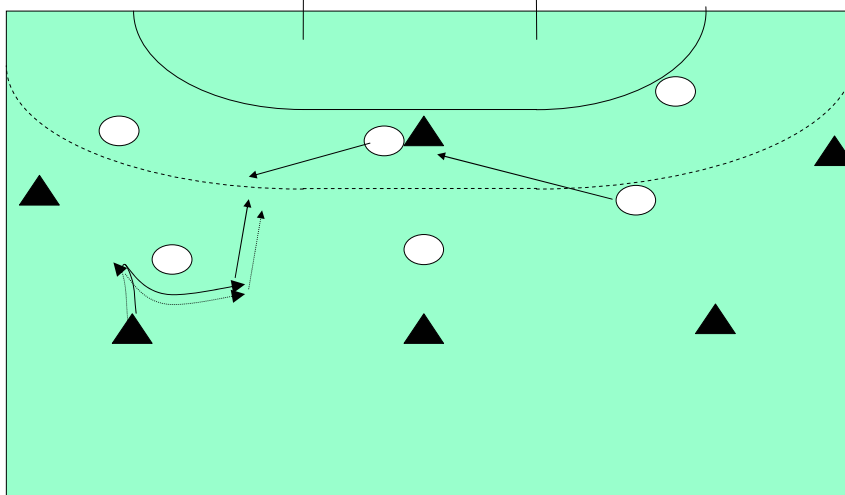
Sistema defensivo 1:5 Regras básicas (5/6)



6) Acompanhar o atacante no setor de seis metros !.

Passo por trás; acompanho. Passo pela frente troco de marcação

Sistema defensivo 1:5 Regras básicas (6/6)



7) Quando alguém da defesa errar todos marcam em função da bola.