

POLO AQUÁTICO

Maj HÉLIO RUBENS FERREIRA

Inst. da EsEFE

INTRODUÇÃO

Indiscutivelmente o Polo Aquático é um esporte para homens, rústico, complexo. Talvez seja o que requer mais condições físicas e mentais para sua prática. É necessário nadar bem, bom manejo de bola, agressividade, resistência, velocidade, visão de campo e rapidez de decisões.

SITUAÇÃO GERAL DO POLO AQUÁTICO

Na Europa, onde este esporte é mais desenvolvido, destacam-se em primeiro plano HUNGRIA, URSS, IUGOSLÁVIA e HOLANDA. Num segundo plano ITÁLIA, ROMÊNIA, ESPANHA e ALEMANHA OCIDENTAL, com um nível próximo ao anterior. Finalmente, num terceiro plano, os demais países europeus.

Na América destacam-se em primeiro plano ESTADOS UNIDOS, CUBA e MÉXICO. Num segundo plano BRASIL, ARGENTINA e COLOMBIA. Finalmente, num terceiro plano PORTO RICO, PANAMÁ e VENEZUELA. Observa-se um aumento no número de países praticantes e também no nível técnico, antes muito distante dos europeus.

Note-se que muitos atletas abandonaram o esporte muito cedo, uma vez que a idade ideal para sua prática é a que vai dos 22 aos 30 anos. Uma equipe de Polo Aquático necessita no mínimo de 6 anos para obter um bom nível técnico e alcançar bons resultados.

É indispensável que as equipes participem do maior número possível de competições internacionais e que efetuem, dentro dos países, jogos treinos entre diferentes clubes, para que possa haver um melhor aproveitamento e rendimento.

PREPARAÇÃO DE UMA EQUIPE INFANTIL DE POLO AQUÁTICO

Quando se prepara uma equipe de 10 a 11 anos para competir pela primeira vez no ano seguinte, é conveniente que

o número de jogadores seja de 15 a 20.

Deve-se ensinar-lhes primeiro os quatro estilos de natação, mais o nado de lado. Quando estiverem bem à vontade n'água inicia-se o manejo de bola:

- Ensinar a retirar a bola d'água.
- Ensinar a passar, em grupos não maiores do que 4, aumentando as distâncias de 2 a 6 metros.
- Quando estiverem executando bem os passes parados, ensinam-se os passes em movimento, devendo o jogador que conduz a bola voltar-se para ambos os lados e passar a outro que esteja parado.

d. Depois, em duplas, nadando em direções contrárias, o elemento que conduz a bola se voltará e a passará à frente ou na mão de outro.

Inicialmente as práticas devem ser, principalmente, recreativas, dedicando-se um menor tempo a treinamentos sérios.

Uma especial atenção deve ser dada aos movimentos dos braços e mãos nos passes, procurando-se evitar a aquisição de defeitos que mais tarde serão difíceis de serem corrigidos.

Podem-se organizar a prática de outros esportes e competições de natação e jogos com a presença dos pais das crianças, distribuindo-se medalhas aos vencedores.

De qualquer modo, não se pode falar de um plano específico e definido, devendo ter um grande papel o critério e a iniciativa do treinador.

Quando as crianças estiverem passando bem, paradas e em movimento, o passo seguinte será nadar com a bola em duplas ou trincas. Nesta ocasião pode-se começar a trabalhar com os goleiros. É importante e básico que se inicie com exercícios simples, fáceis de executar e paulatinamente vá-se passando para os mais complexos.

Ao atingirem um domínio de bola aceitável, e o goleiro já esteja com uma certa desenvoltura, podemos iniciar os arremessos a gol e peladas sem nenhum sistema tático. Ensina-se as regras básicas do Polo Aquático, tais como não segurar a bola com as duas mãos, não entrar na área de 2 metros sem bola não afundar a bola quando atacado etc.

Não se deve aprofundar nas regras porque as crianças não compreenderiam e complicaria o jogo. Mais tarde, quando tiverem resistência e usarem bem a bola, far-se-ão reuniões teóricas, com quadro-negro, explicando como é o campo, o jogo e alguns erros, como por exemplo nadar com a cabeça dentro d'água. Pode-se ensinar o porque de alguns casos, como nadar com a cabeça fora d'água, usar o nado de lado, não avançar quando sua equipe esteja em vantagem numérica (2 contra 1, 3 contra 2), etc.

EXERCÍCIOS PARA CRIANÇAS E ADULTOS

a. Exercícios sem bola

Na primeira etapa da preparação de uma equipe far-se-ão longas distâncias, as quais irão diminuindo à medida que o campeonato se aproxime, sendo que na última fase realizar-se-ão tiros curtos. É importante cronometrar periodicamente algumas distâncias:

- crianças: 25 e 50 metros
- jovens: 25, 50 e 100 metros
- adultos: 25, 50, 100 e 200 metros

Alguns treinadores utilizam até 800 metros.

Fortalecimento das Pernas

a) usando perna de bicicleta, avançar de frente, com rapidez e agindo com as mãos — 25 metros — (descansar de peito ou costas com as duas mãos).

b) Idem ao anterior, porém deslizando-se para trás.

c) Idem aos dois anteriores, porém com os braços esticados acima d'água, sem a ajuda das mãos.

d) Um nadador fica parado e o outro nada passando por cima dele apoiando-se em seus ombros. O nadador que estiver parado deve executar pernada de bicicleta e ajudar com as mãos para não afundar a cabeça.

e) Nadar "CRAWL" com pernada de peito, respirando para ambos os lados.

f) Nadar "CRAWL" até a metade da piscina, subir 3 ou 4 vezes utilizando fortes pernadas de peito e terminar em "CRAWL"

g) Idem ao anterior, porém na metade manter-se elevado na vertical de 5 a 10 segundos sem ajuda das mãos.

h) Em duplas, apoiando-se uns aos outros pelos ombros, peito, mãos, empurrar o companheiro utilizando a pernada de bicicleta na horizontal.

i) Nadar com dupla pernada de peito, curta e rápida, com os braços esticados adiante do corpo.

b. Exercícios com bola

a) Passe parado começando com distâncias pequenas e aumentando gradativamente:

crianças: 2 a 6 metros

jovens: 2 a 12 metros

adultos: 2 a 20 metros

Podem-se ensinar os seguintes tipos de passe: normal, forte e fraco, parabólico, deitado de frente, emendado, revirado e desviado.

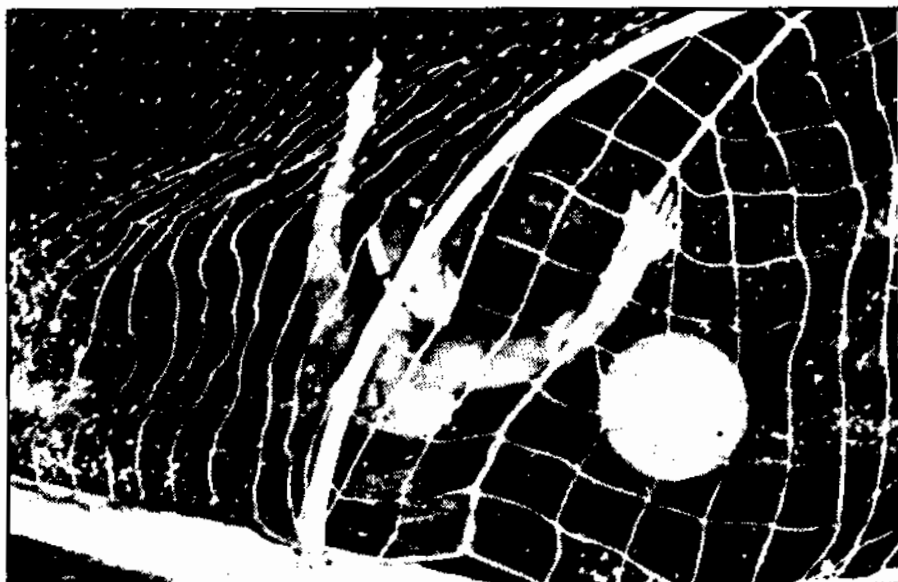
b) Passe em movimento:

(a) Em duplas, distâncias de 3 a 7 metros, nadando com a bola, utilizando os passes deitado de frente e revirado, cuidando para que seja sempre usada a mão interna, próxima do companheiro.

(b) Em trincas, mudando de posição a cada "piscina", a uma distância de 3 a 4 metros um do outro e fazendo várias combinações.

(c) Em grupos de 3 a 6 jogadores dispostos em ambos os lados da piscina, o primeiro nada com a bola em direção ao outro lado, sendo que ao se aproximar a uma distância de 3 metros, o companheiro desta outra borda sai nadando e, após se cruzarem, receberá a bola à sua frente ou na mão, caso se vire para recebê-la.

(d) Idem ao anterior porém deslocando-se em "zig-zag", fazendo ângulos de 90° a cada 3 ou 5 movimentos de braço e utilizando pernada tipo tesourada. (Este exercício também pode ser feito sem bola).



EXERCÍCIOS PARA GOLEIRO

Os goleiros são submetidos a exercícios especiais mas também precisam de natação, pois, necessitam sair algumas vezes para apanhar determinadas bolas. Devem nadar "CRAWL", borboleta e peito.

a. Exercícios sem bola

a) Bicicleta com as mãos para cima.

b) Bicicleta com ajuda das mãos.

c) Alternar pernas tipo bicicleta com pernas de peito na vertical.

b. Exercícios com bola

a) Em duplas, passe forte com as mãos.

b) Em duplas, um dos goleiros arremessa várias vezes à altura da cabeça do companheiro, que deve receber com as duas mãos, depois trocam

c. Exercícios individuais para o goleiro

a) Procurar tocar o travessão horizontal com a cabeça (não deve submergir).

b) O goleiro se coloca no centro do gol, com pernada de bicicleta; com uma pernada de peito toca um dos postes verticais, procurando daí tocar o outro poste vertical e de onde cair tocará o horizontal. (Não deve afundar em momento algum).

c) O goleiro lança-se do centro para os lados, com as duas mãos, como que buscando bolas, tão distantes quanto possa.

d) Exercício para arremessos parabólicos: o goleiro, colocado em um dos postes verticais, com uma forte pernada de peito, ajuda da mão interna e com o corpo de lado, procura com a mão contrária apanhar uma bola imaginária.

d. Exercícios em grupo para goleiros

a) Coloca-se o goleiro no centro de um círculo de 6 metros de raio, formado por jogadores, cada qual com uma bola. Os jogadores arremessarão, um de cada vez, ao apito do técnico, com intervalos adequados ao nível do goleiro.

b) Idem ao anterior, porém tendo à sua frente 4 jogadores em linha e à sua retaguarda o treinador que indicará quem arremessa, de modo alternado.

c) Goleiro no gol, 8 a 10 jogadores em linha, à distância de 6 metros, cada qual com uma bola, arremessando ao apito do treinador, da direita para a esquerda e vice versa.

d) A mesma posição anterior, arremessando alternadamente uma da direita e outra da esquerda, começando pelas extremidades.

e) Uma coluna de jogadores no centro do campo, cada qual com uma bola. Deverão sair nadando com a bola para arremessar, um de cada vez, ao apito do treinador, o que se dará com um intervalo de 3 a 6 segundos de acordo com o nível do goleiro.

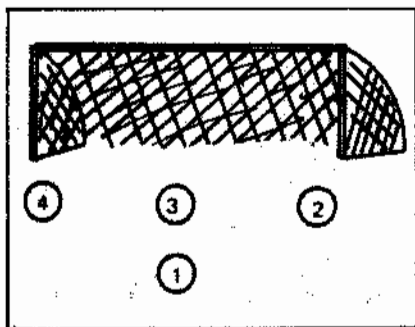
f) Execução sucessiva de penaltis



EXERCÍCIOS DE ARREMESSOS

PARADOS

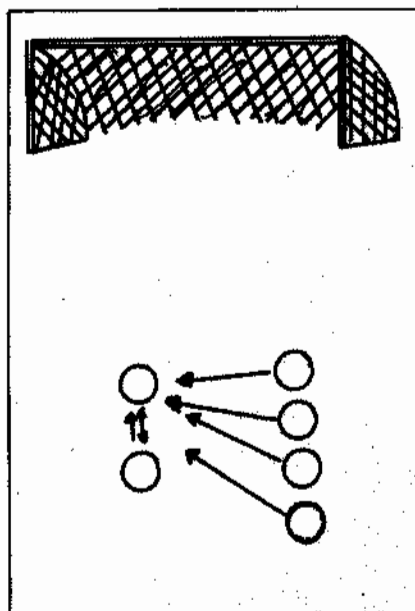
Nº 01)



a. Se a bola cair próxima de 4, este nada e passa para 2 o qual passa a 3 que arremessa. Se cair próxima de 2 este passa a 4 que passa a 3 para o arremesso. Quando o goleiro apanhar a bola ele a passará às mãos do jogador 1 que a passará para os jogadores 2, 3 ou 4 para que arremessem (trocar as posições a cada 5 ou 6 minutos).

b. Posições idênticas às do exercício anterior, mas os únicos que arremessam são os jogadores 3 e 1, devendo os jogadores 2 e 4 buscar as bolas onde caíam, para passá las.

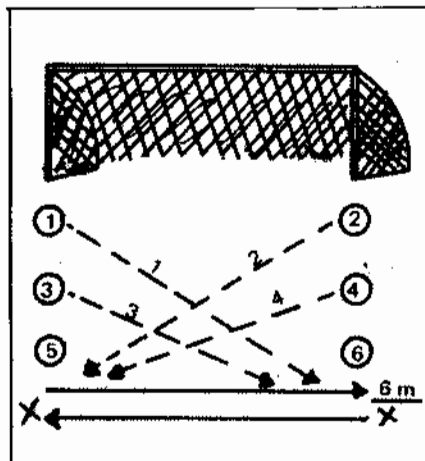
Nº 02



c. Passes sucessivos ao jogador do centro para que arremesse, sendo que após o último arremesso ele nadará a toda velocidade até ao centro do campo e retornará ao lugar de origem para executar uma segunda série. (Mudar o jogador do centro a cada duas séries).

d. Igual ao anterior, devendo os jogadores que fazem o passe colocarem-se do lado esquerdo do que arremessa, porém mais próximo do gol, para que o arremessador possa fazer o giro para arremessar.

Nº 03

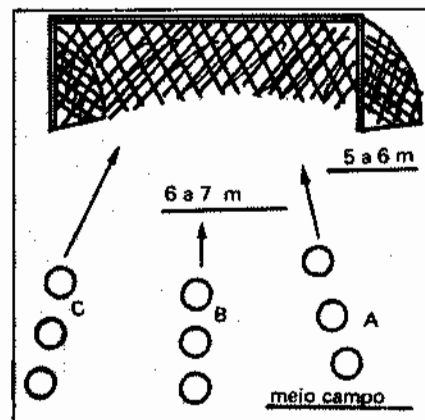


e. O jogador x, nadando paralelo ao gol, a uma distância de 6 metros recebe bolas da esquerda e da direita, como mostra o gráfico, para executar os arremessos.

II - EM MOVIMENTO (INDIVIDUALMENTE)

a. Grupo A: Os dextros arremessarão forte no canto mais próximo ou com inclinação do corpo e do braço para o outro canto (o arremesso por cobertura é muito difícil para os dextros). Os

Nº 04



canhotos podem arremessar por cobertura ou com força no canto mais distante ou com força no canto mais próximo.

Grupo C: O contrário do grupo A quanto a dextros e canhotos.

Grupo B: Arremessam forte nos cantos.

Este exercício pode ser feito com um único grupo que passará pelas três posições A, B e C.

b. Idem ao exercício anterior, porém o jogador sai nadando sem bola e a recebe do companheiro que está à sua retaguarda, o qual faz o passe à sua frente ou em sua mão, caso em que o jogador deve se virar para recebê-la.

c. Idem ao exercício "a.", mas o jo

gador poderá fintar até 3 vezes.
d. Uma coluna de jogadores a 10 metros do gol sendo um a um com a bola, fintando até 7 ou 8 metros do gol, de onde arremessarão (este exercício é muito importante para os goleiros)

Nº 05

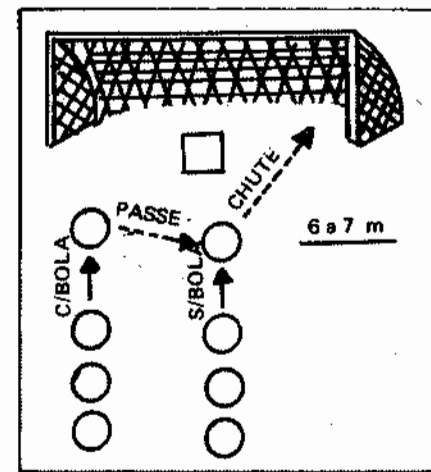


Alguns jogadores necessitarão fazer uma curva para colocar se na posição adequada.

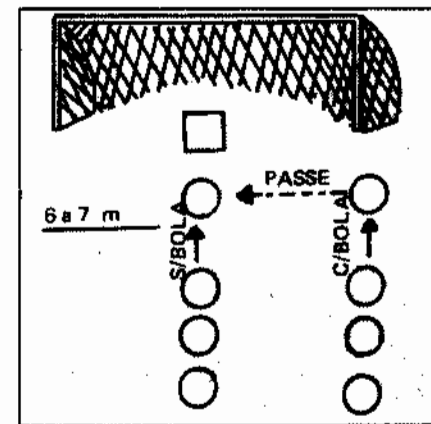
III - EM DUPLAS

a

Nº 06



Nº 06 - A

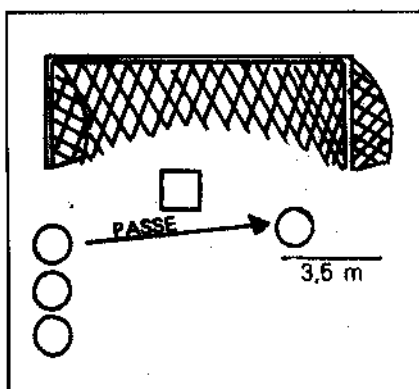




Nestes exercícios o jogador que avança pelo centro deve parar a 6 ou 7 metros do gol e o outro, com a bola, deve nadar com a cabeça levantada para fazer o passe assim que o central estiver pronto.

Nº 07

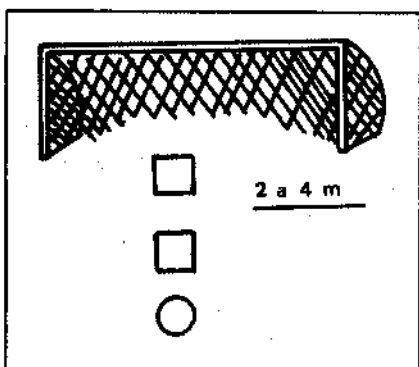
b.



O jogador nada sem bola até cerca de 3,5 metros do gol. Volta-se e espera o passe do companheiro, desviando para o gol com as palmas ou costas das mãos.

Nº 08

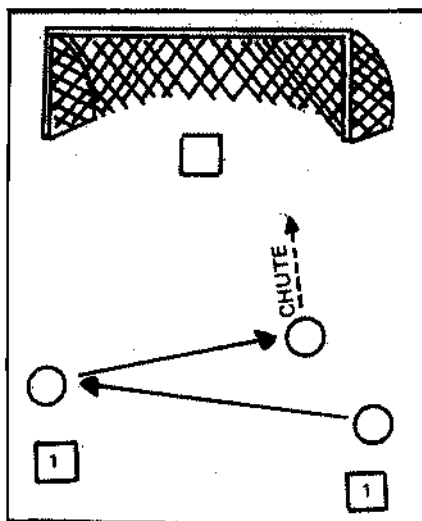
c.



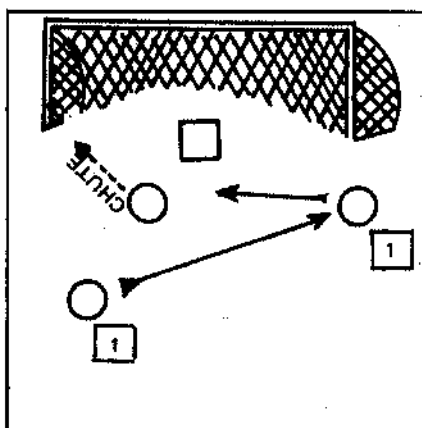
Este é um exercício para os centroavantes. Recebendo os passes deverá arremessar da maneira mais conveniente no momento.

Nº 09

d.



Nº 09 A



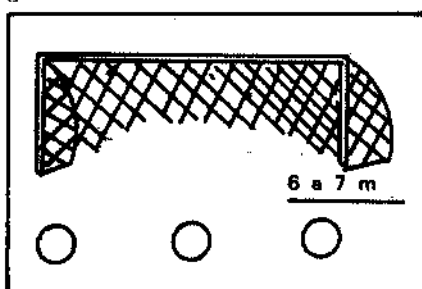
○ - Nada com a bola em "zig-zag" procurando apoiar-se no outro para fazer o giro, deslocando-se em direção ao gol para arremessar.

1 - Atrapalhará o companheiro com a mão até que este consiga escapar.

IV - EM TRINCAS

Nº 10

a.

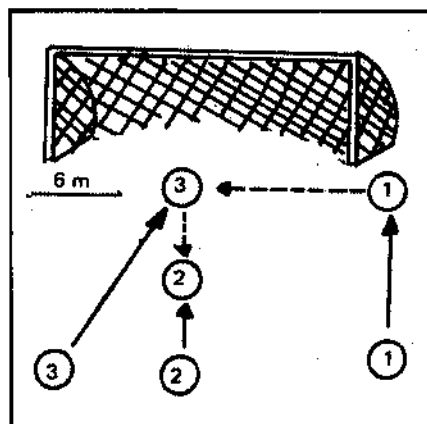


Neste exercício podem-se fazer todas as combinações possíveis, como por exemplo: 1 sai com a bola e depois de 3 ou 4 braçadas a passará a 2 e este a 3 que fará o último passe na mão de 2 para que arremesse.

Os treinadores poderão fazer variações com tipos de passes diferentes.

Nº 11

b.

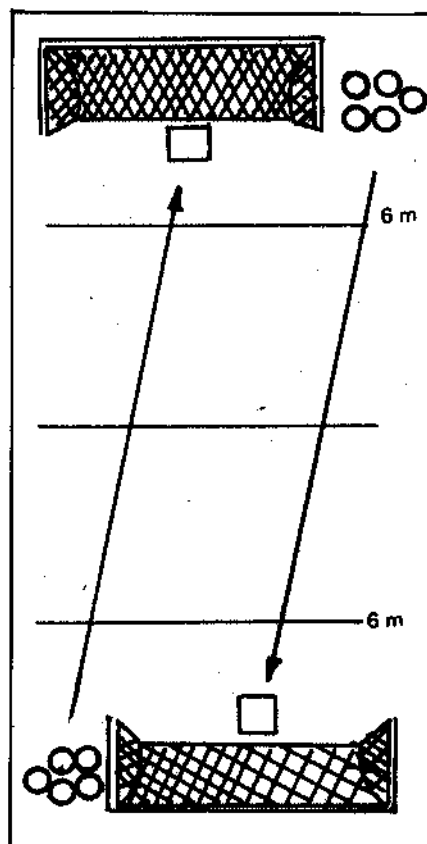


1 sai com a bola e ao chegar aos 6 metros faz um passe normal a 3 que a desviará a 2 para que arremesse.

V - EM GRUPOS GRANDES

Nº 12

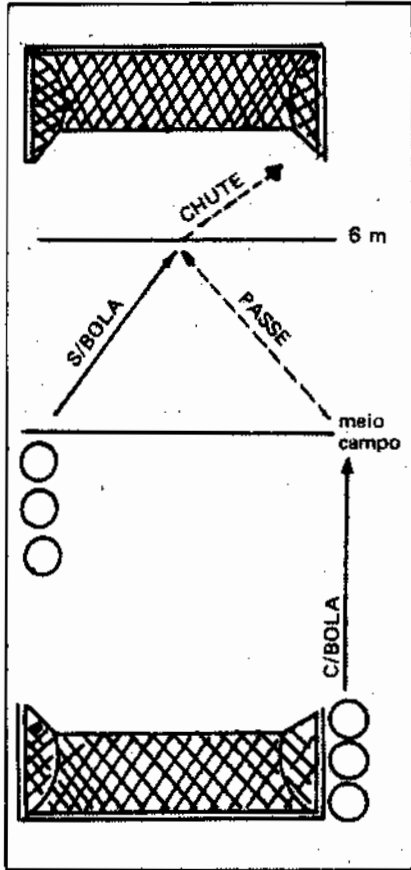
a.



Ao apito do treinador saem um jogador de cada lado, nadando a meia velocidade. Ao ultrapassarem o meio do campo será dado um segundo apito para que saia a dupla seguinte e para que a primeira passe a nadar a toda velocidade até a linha dos 6 metros, de onde deverá arremessar. Podem ser empregadas várias formas de arremesso.

Nº 13

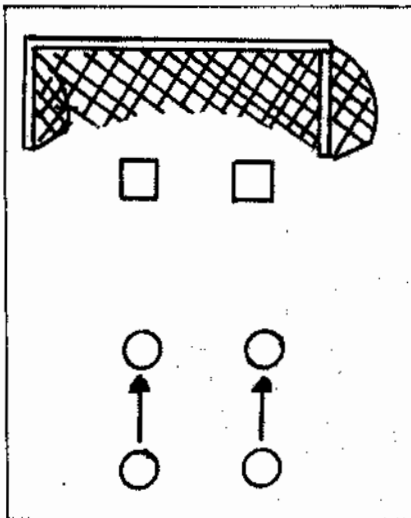
b.



Neste exercício podem-se usar, entre outros, os arremessos revirados e por cobertura.

Nº 14

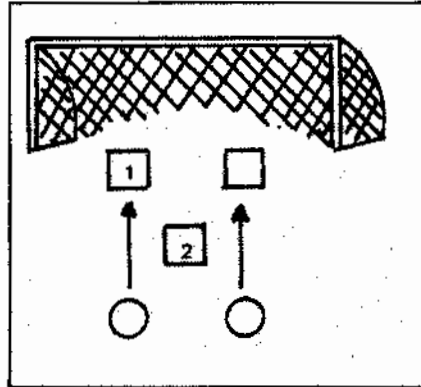
c.



Este exercício pode ser feito em duplas ou trinças. Um defensor ajudará o goleiro para tornar o arremesso mais difícil.

Nº 15)

d.



O defensor [1] ajudará o goleiro enquanto o defensor [2] tentará interceptar o passe dos atacantes. Este exercício pode ser feito em trinças.

jogadas e também, gradativamente, se irá estudando as regras.

É importante que se comece sempre com exercícios bem simples e que se vá aumentando pouco a pouco a complexidade deles.

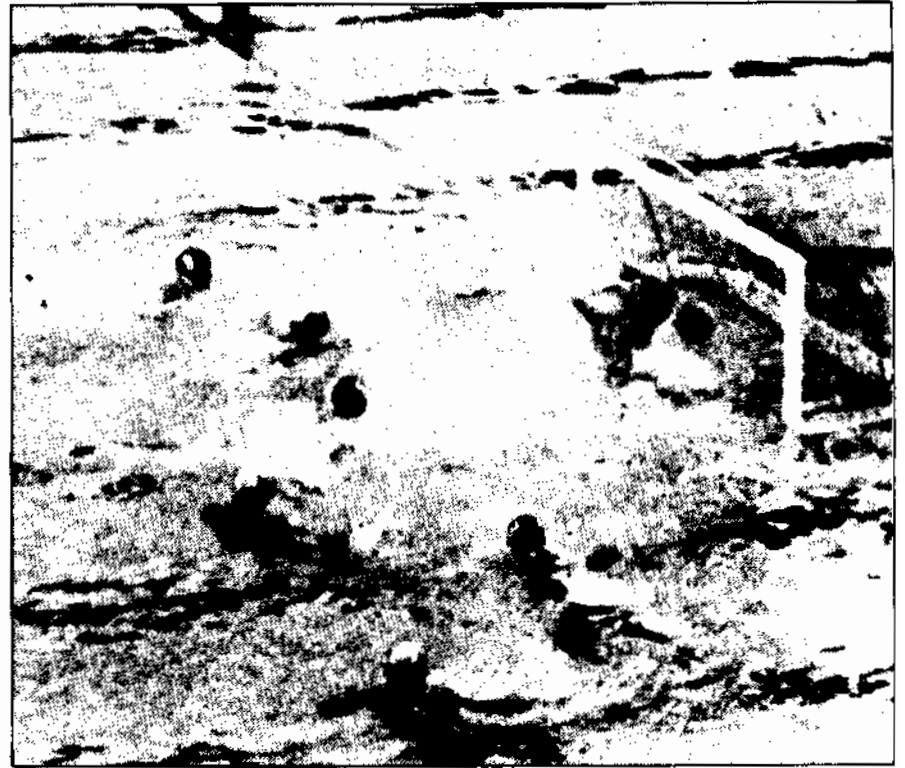
Cada treinador poderá traçar um plano, que deverá ser alterado de acordo com o progresso e resultados atingidos.

TREINAMENTO DA HUNGRIA: A HUNGRIA tem um plano anual para todas as categorias, variando a intensidade com a idade dos praticantes. O trabalho é muito parecido e cada treinador tem uma parte de execução obrigatória e outra que pode mudar durante os treinamentos.

O plano tem 4 fases:

1ª FASE: Período de Preparação (1 1/2 a 2 meses)

Nesta fase faz-se ginástica de segunda a sexta-feira e dois dias de natação suave, com longas distâncias (5 estilos).



PREPARAÇÃO DE UM PLANO ANUAL

Para crianças de 11 a 12 anos, que se iniciam no Polo Aquático, não existe um plano específico. Para o primeiro ano é importante:

- Ensinar-lhes os quatro estilos.
- Ambientação e domínio perfeito da água.
- Manejo de bola.
- Quando já puderem jogar, deverão começar com peladas nas quais, aos poucos, se irá corrigindo as

2ª FASE: Período de Pré Competição (2 1/2 a 3 meses)

Esta é a fase mais importante do plano.

No primeiro mês treinam-se muitos passes e arremessos, parados e em movimento. Podem-se fazer dois ou três exercícios cada dia para automatizar.

Uma sugestão para a tomada dos tempos:

- 2ª feira: 1 x 800 metros
- 3ª feira: 2 x 400 metros
- 4ª feira: 4 x 200 metros
- 5ª feira: 8 x 100 metros



Exige-se um tempo melhor a cada semana, devendo-se ainda um mínimo de 1500 metros, compreendendo a natação com e sem bola e exercícios de pernada.

No segundo mes diminui-se a distância e aumenta-se o número de repetições, por exemplo:

- 4 x 400 metros
- 8 x 200 metros
- 16 x 100 metros

Neste mes fazem-se muitos arremessos a gol e pratica-se o sistema 6-5.

No terceiro mes fazem-se jogos e sistema 6-5 diariamente (ataque e defesa). Suprimem-se as distâncias maiores e aumentam-se os piques de 50, 25 e 20 metros ao máximo (os piques curtos, com partida explosiva).

3ª FASE: Período de Competição (2 a 3 meses)

As partidas são jogadas aos sábados e domingos.

2ª feira: treinamento suave

3ª, 4ª e 5ª feira: treinamento forte, piques, partidas e sistema 6-5 diariamente.

6ª feira: treinamento suave e táticas de jogo.

4ª FASE: Período de Recreação

Não há um plano definido. Os jogadores vão à piscina quando querem. Fazem-se muitos jogos em terra e mesmo n'água, para que não percam totalmente a forma.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SOBRE O POLO AQUÁTICO DA HUNGRIA: A equipe Húngara é das melhores do mundo.

Joga algumas vezes atacando com centroavante fixo e aproveita o tempo morto para conseguir alguma expulsão ou uma situação vantajosa.

Atualmente tem a vantagem de contar com três jogadores de 2 metros de altura, os quais podem jogar muito bem de centroavante fixos, razão pela qual todos os adversários se defendem marcando por zona, colocando dois homens sobre o centroavante, mudando, de acordo com a situação, o jogador que marca pela frente. Os melhores arremessadores posicionam-se além dos 6 metros, buscando tiros de longa distância.

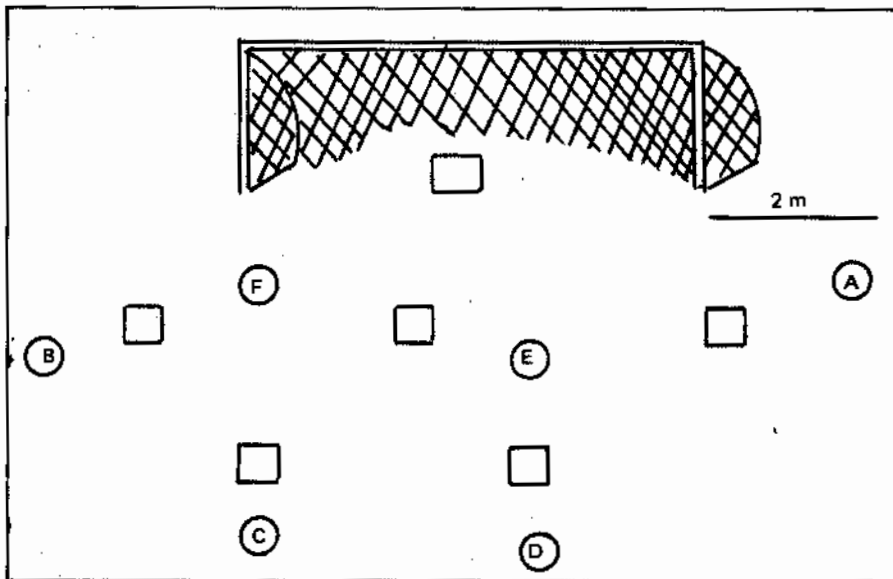
Em geral os jogadores são muito velozes, fazendo 100 metros na base de 57 seg. Não há muita diferença em relação às outras equipes, mas a superioridade está no arranque e na oportunidade deste.

SISTEMAS E TÁTICAS DE JOGO

1 SISTEMA 6 5

a. Ataque em 4 2

Nº 16



B, F, E e A não podem estar alinhados, mas em "zig-zag", controlando a linha de 2 metros.

Se a equipe possui um canhoto ele deve jogar na posição A, de onde terá facilidade para passar e arremessar, obrigando o adversário a se preocupar mais com a marcação deste setor do que se houvesse lá um dextro. É importante levar em conta a precisão dos passes, não devendo A e B trocarem passes entre si, porque os mesmos geralmente seriam imprecisos e se perderiam muitos segundos para buscar a bola. O maior número de passes será com C e D.

Exemplos de jogadas:

1º C passa a A, A a D, D a B, B a C, podendo-se repetir este ciclo duas ou três vezes, sendo que no final C passa a E para que desvie para o gol.

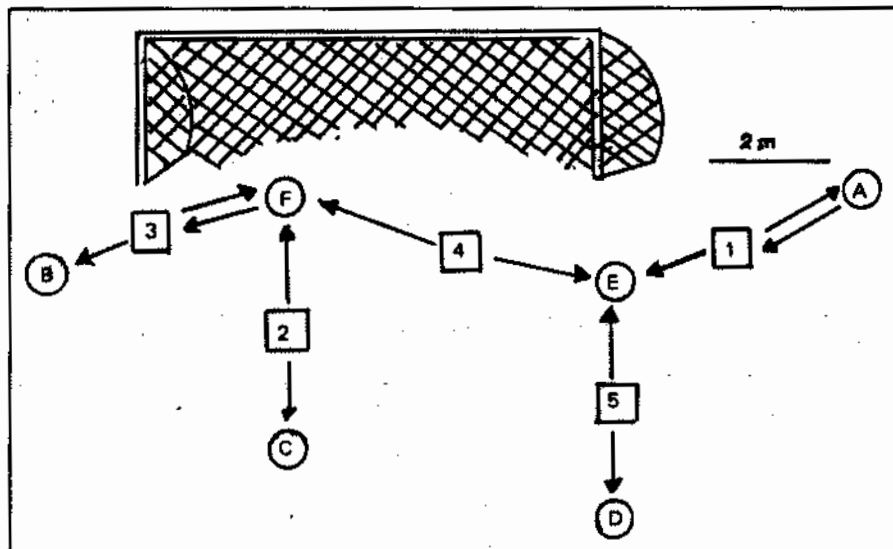
2º Passes consecutivos entre A, C e D, atraindo a defesa para o lado direito e, de surpresa, passar para B que arremessa.

3º Se F for um bom jogador, com muito boa pernada e pulso forte, pode-se fazer a mesma combinação do 2º exemplo e um passe de surpresa de D a F para que arremesse.

Se a equipe possuir dois canhotos o ideal será colocá-los nas posições A e F.

b. Defesa contra o 4 2

Nº 17



Os defensores devem manter-se sempre com uma das mãos levantadas, porque, ainda que não dificultem sempre o arremesso do adversário, prejudicam a visão, retardando os passes. Deverão marcar constantemente a dois jogadores, necessitando para isso de deslocamentos curtos e rápidos.

Exemplos de jogadas:

1º - Se A estiver com a bola, 1, 4 e 3 se deslocarão para a direita e marcarão A, E e F respectivamente.

2º - Se B estiver com a bola, 1, 4 e 3 se deslocarão para a esquerda. Nestes 2 exemplos, os jogadores 2 e 5 ajudarão a marcar a F e E.

3º - Se a bola estiver com C ou D, 2 ou 5 sairá para marcá-lo sempre que eles estiverem a uma distância inferior a 8 metros do gol.

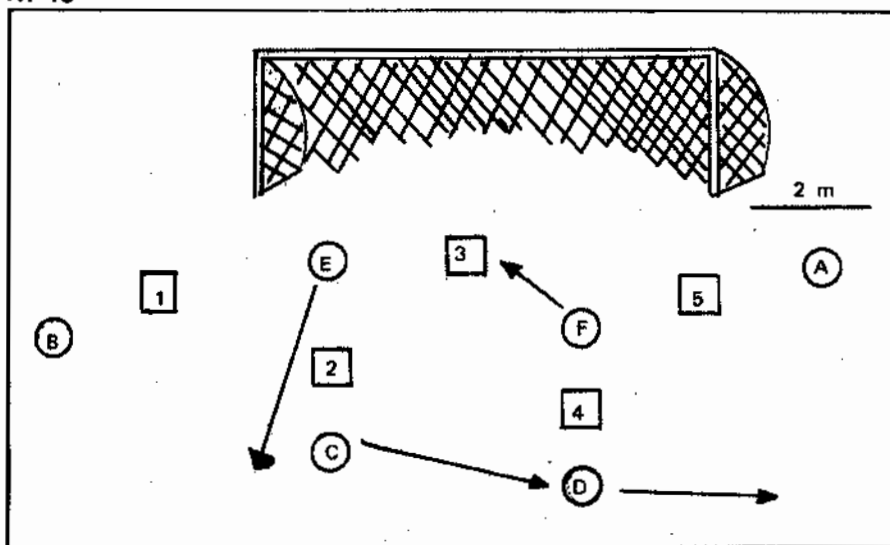
NOTA: Imaginemos que no último minuto do 4º tempo de uma partida estejamos com um jogador a menos, o adversário com a bola e atacando em 4-2. Como última chance pode-se colocar um jogador veloz e com bom arranque no meio dos atacantes que jogam além dos 4 metros o qual, assim que o adversário arremesse, arrancará a toda velocidade procurando receber a bola e ir para o gol.

c. Ataque em 3-3

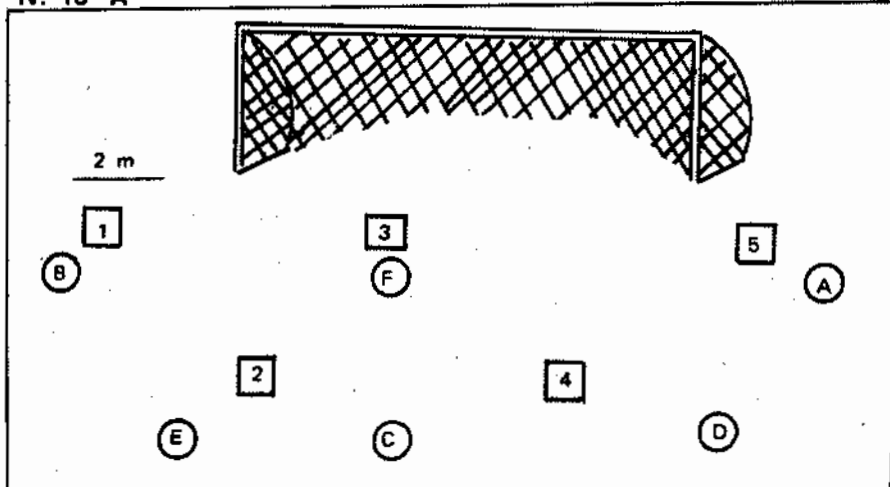
Embora o 4-2 de melhores resultados o sistema 3 - 3 tem a vantagem de não ser tão estático.

Uma jogada pode ser iniciada com o canhoto A fintando e passando para D; este avançará para o gol e arremessará

Nº 18



Nº 18 A



Geralmente as equipes organizam o 4 - 2 e após alguns segundos passam de surpresa para o 3 - 3.

A HUNGRIA, por exemplo, faz o seguinte:

O jogador E sai para formar a trinca com os jogadores C e D, os quais, juntamente com o jogador F se deslocam segundo o gráfico.

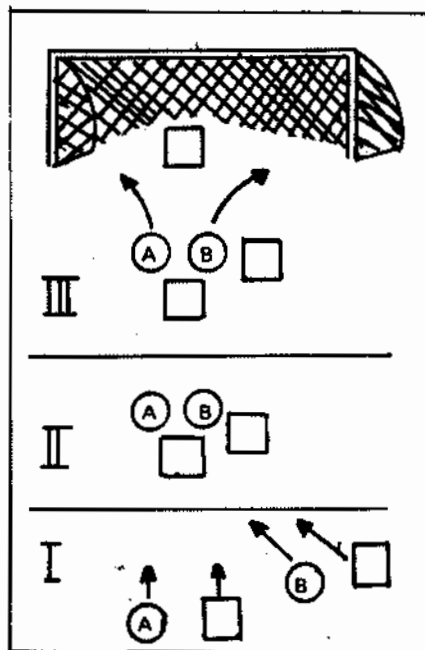
ou passará a C conforme 4 consiga ou não marcá-lo. Caso passe a C, este avançará com a bola e dependendo de 2 arremessará ou passará a E, o qual, da mesma forma, dependendo de 1, arremessará ou passará a B.

Este ciclo pode ser repetido várias vezes, podendo-se utilizar várias saídas do jogador 2, combinando desta forma os dois sistemas (4 - 2 e 3 - 3).

2. FECHAMENTO POR DUPLAS

Esta jogada só pode ser efetuada quando o adversário nos marca por pressão (homem a homem). Deve-se tomar cuidado para que o árbitro não apite falta ao barrar-se o caminho do adversário. Pode ser feito por ambos os lados; o gráfico mostra o lado direito.

Nº 19



O atacante B nadará em curva (I no gráfico) ou em linha reta procurando colocar-se na frente do marcador de A (II no gráfico). Ao consegui-lo diminuirá um pouco a velocidade para emparelhar-se com A. Nadarão bem juntos algumas braçadas para depois abrir (III no gráfico).

Obviamente deve haver coordenação não só de A e B como de todo o conjunto para aproveitar a vantagem alcançada.

A bola pode ser conduzida por A ou qualquer outro jogador da equipe, mas todos devem estar conscientes do que se faz.

Para automatizar esta jogada é necessário praticá-la muitas vezes:

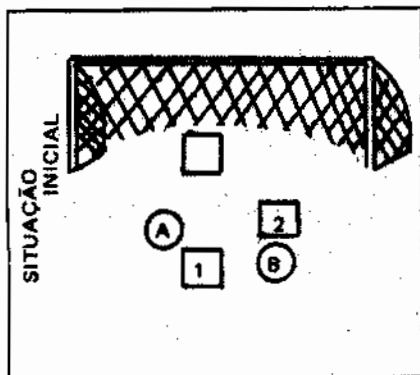
- Sem bola, por ambos os lados;
- Com o jogador A conduzindo a bola;
- Com qualquer outro jogador conduzindo a bola.



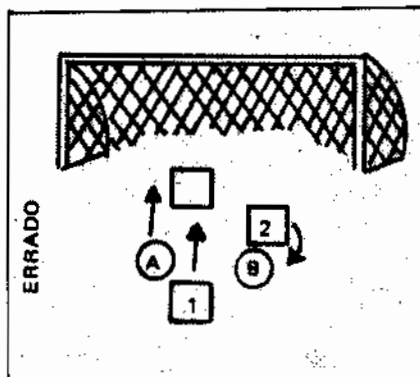
3. TROCA OU COBERTURA

Ocorre quando um adversário consegue vantagem sobre um companheiro nosso (estamos defendendo)

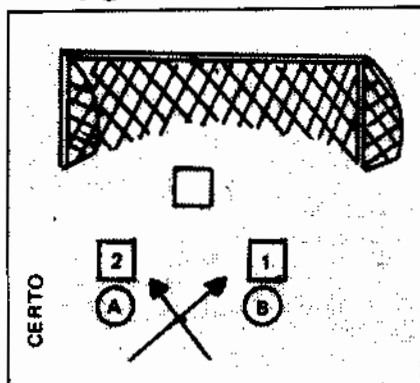
Nº 20



Nº 20 A



Nº 20 B



4. ÁREA PERIGOSA

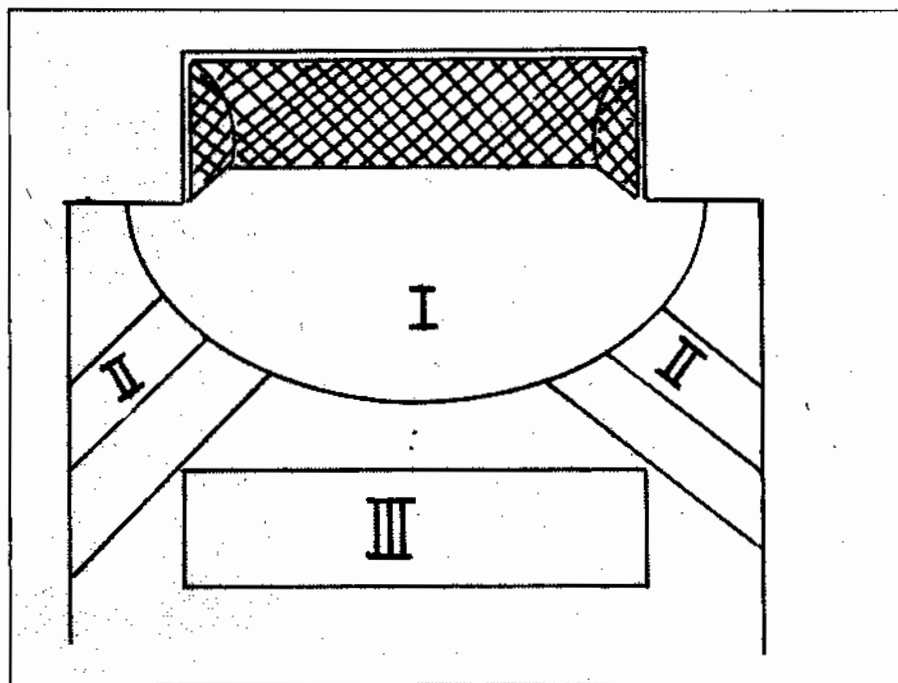
I – Área perigosa, até 8 metros do gol. Aqui é necessário fazer falta.

II – Área não perigosa. Nela não se deve fazer falta. Deixa-se o inimigo nadar, cerrando-se quando ele for pas-

sar.

III – Área mais ou menos perigosa, de 8 a 12 metros. Deve-se marcar bem próximo mas evitando praticar faltas.

Nº 21.



5. ATAQUES EM SUPERIORIDADE NUMÉRICA

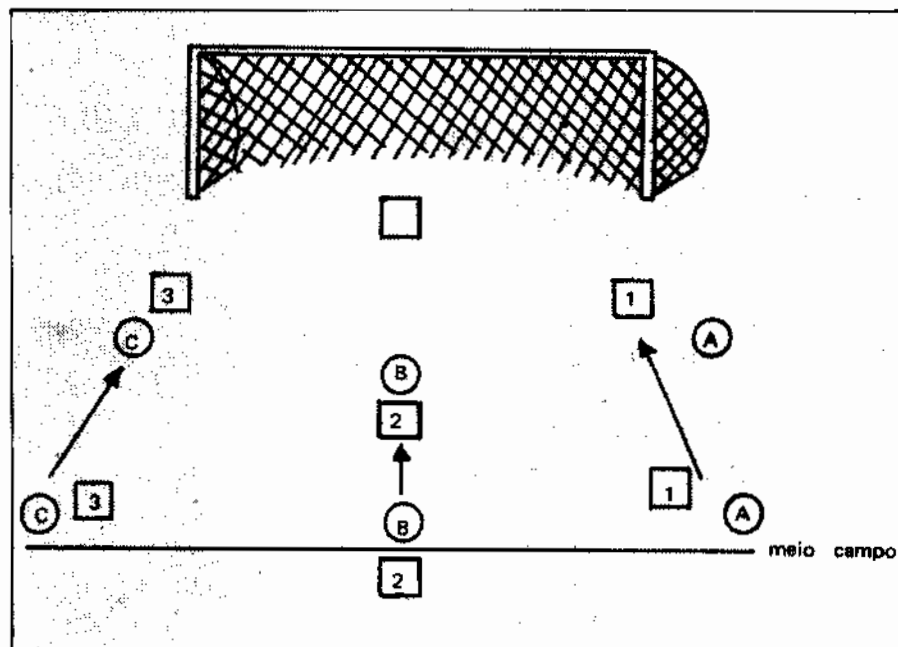
a. Três contra dois

Se o atacante B não for marcado ele tratará de arremessar. Pode levar a bola ou receber um passe.

Se o atacante A não for canhoto, deverá arremessar de preferência Bou.C.

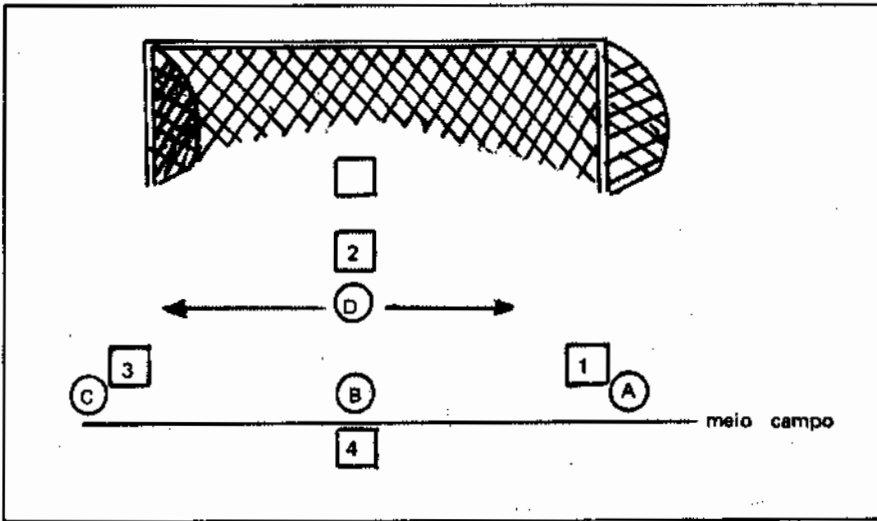
Os jogadores da defesa devem controlar cada um dos atacantes, fazendo fintas em "zig-zag" para obrigá-los a passar e para diminuir um pouco a velocidade do homem que leva a bola.

Nº 22,



b. Quatro contra três

Nº 23



Nos treinos de três contra dois e quatro contra três é recomendável que se use sempre gorros para evitar dificuldades.

O mais importante é a movimentação próxima ao gol adversário, ou seja, 8 metros. Ali, cada vez que se pratique surgirá uma situação diferente.

Quando se estiver fazendo bem o quatro contra três inicia-se o cinco contra quatro.

Exemplos de treinos:

1º - O treinador apita e lança a bola para o jogador que leva vantagem, B. Nesse momento começa o ataque em busca do gol.

2º - Entregar a bola aos alas, A e C.

3º - Entregar a bola ao centroavante, D.

4º - Entregar a bola ao jogador com vantagem, porém um pouco atrás dele.

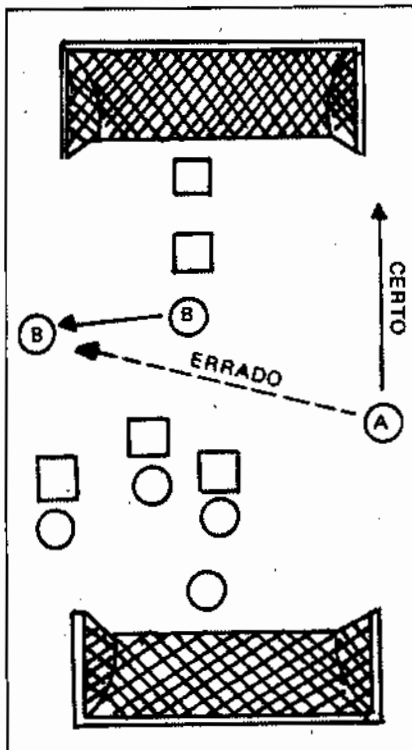
OBSERVAÇÕES:

- no princípio é melhor dar 3 ou 4 metros ao jogador com vantagem;

- é necessário praticar muitas vezes;

c. SITUAÇÕES QUE PODEM OCORRER

Nº 24



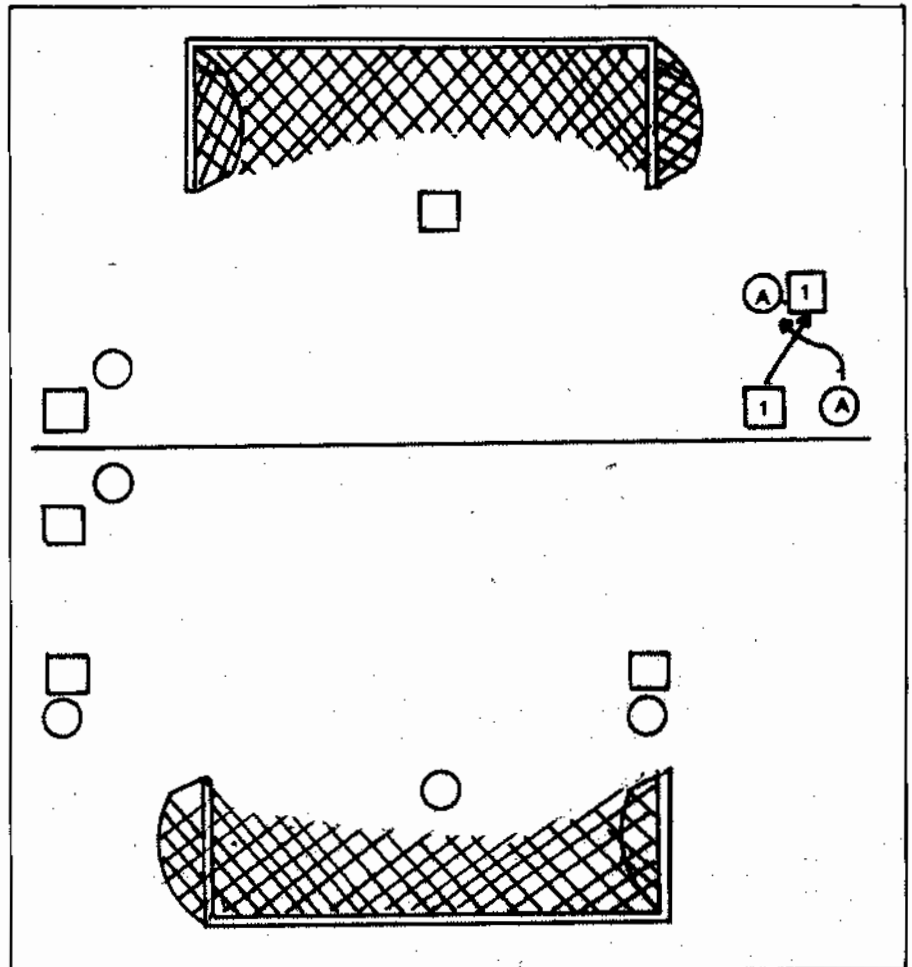
c.1

O jogador A é canhoto, tem a bola e leva alguma vantagem sobre seu marcador, no mesmo momento em que o centroavante de sua equipe, B consegue deslocar-se e desmarcar-se ficando mais ou menos livre.

Que deve fazer A?

Não deve passar ao centroavante mas seguir nadando, tratando de manter a vantagem e aproximar-se do gol contrário.

Nº 25



c.2

A, em lugar de nadar por trás do defensor 1 pode fazer uma espécie de corte passando sua espádua por cima da do defensor e, depois de fazê-lo, apoiando-se no ombro de 1, poderá ganhar uma

boa vantagem, avançando para o gol inimigo.

Este exercício pode ser praticado em duplas e um outro jogador, de qualquer parte do campo, fará o passe a A para que este arremesse.

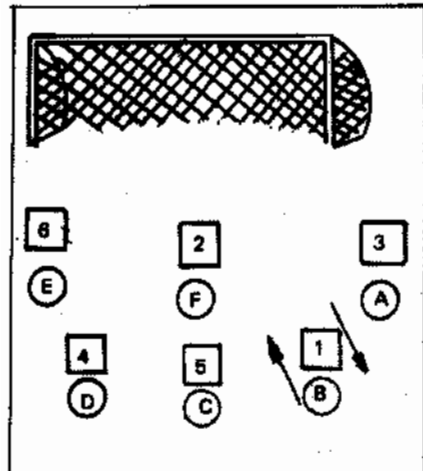


6. MARCAÇÃO POR ZONA

Com ela as equipes procuram neutralizar um centroavante perigoso e as expulsões que este consegue contra uma marcação homem a homem. É muito difícil explicar teoricamente esta maneira de jogar. Todas as situações são diferentes, e, embora haja alguns princípios gerais de ação, é o momento quem dita o procedimento mais adequado. No quadro negro pode-se explicar 3 ou 4 variações, porém, o mais aconselhável é que o treinador, logo após explicar a teoria, passe à parte prática e explore as diferentes situações e possibilidades que se apresentarem.

a. Ataque contra marcação tipo zona

Nº 26



a.1) Se A e B são dextros, as situações que surgem para que eles arremessem, facilitadas pelos defensores, não são favoráveis porque 1, 2 e 3, elevando os braços, ajudam o goleiro a cobrir o ângulo de tiro.

B deve necessariamente ser um jogador de bom controle de bola, fintador e com boa perna; se ao avançar com a bola, 1 sai para marcá-lo, poderá passá-la ao centroavante ou a outro jogador. B, C e D devem ser bons arremessadores.

Geralmente 3 ou 4 ajuda a marcar o centroavante, entretanto, 5 nunca desce para ajudar a 2, porque C tem a melhor posição para arremessar.

A preparação de um gol contra a marcação por ZONA deve ser feita com paciência, com passes rápidos e precisos, procurando fazer os defensores perderem o ritmo, se cansarem e diminuir a eficiência.

A melhor combinação se dá quando A é canhoto e E é dextro. 3 e 6 terão que marcá-los muito de perto.

a. 2) Se o centroavante F for bastante forte, procurará apresentar-se sempre para receber a bola, procurando "cavar" faltas e passando rapidamente para outro jogador, o qual decidirá no momento se arremessará, conduzirá a bola ou passará novamente ao centroavante. É importante procurar cansar o adversário com passes rápidos.

a. 3) D, que é dextro, pode entrar por trás do centroavante F e, caso consiga alguma vantagem antes de chegar a F, pode receber a bola de A, B ou C para que arremesse. Caso contrário, virá ocupar a posição de C, o qual irá para o antigo lugar de D. Esta mesma movimentação pode ser feita por B. Desta forma, com movimentação e entradas rápidas pode-se conseguir expulsões, penaltis ou gols.

OBSERVAÇÕES:

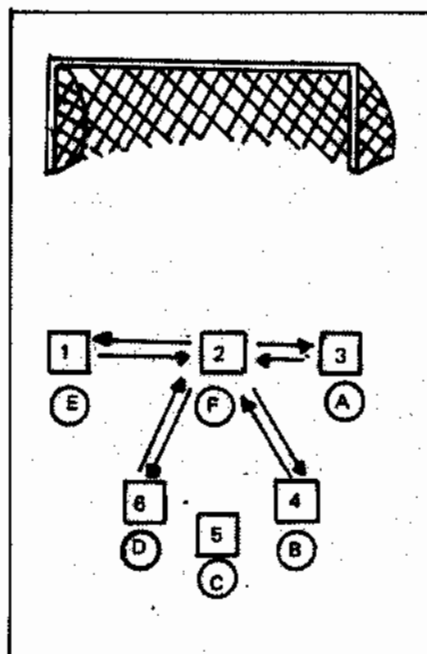
— se o goleiro adversário não for muito bom B, C e D poderão arremessar de longe. Do contrário terão que ter muito cuidado;

passes rápidos e precisos farão com que a ZONA se desorganize e aumentarão as oportunidades de gol;

— o mais importante é que todos os atacantes tenham consciência do que se está fazendo, porque sem conjunto e coordenação será quase impossível conseguir marcar gol.

b. Defesa em zona

Nº 27



b.1) Se o adversário não tem canhoto e nosso time tem um bom goleiro, deve-se criar uma boa situação de arremesso para os jogadores A e B. 3 e 4 ajudarão a marcar o centroavante F e 2 levantará a mão direita defendendo o ângulo mais distante de B.

Como fazer com que A e B arremessem?

Exemplo:

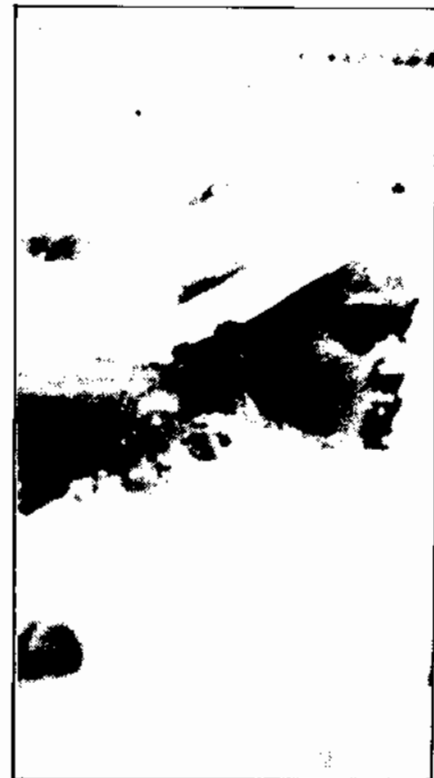
B passa a E, 1 cerra sobre ele, 6 recua um pouco e os demais marcam colados. Assim, E passará a D, que sendo dextro, terá dificuldade para arremessar. Imediatamente 6 volta a cerrar sobre D e 5 recua um pouco para que D passe a C. 5 cerra novamente sobre C, 4 recua um pouco, C passa a B e assim sucessivamente. Com este procedimento o adversário perderá tempo porque o estamos obrigando a passar da esquerda para jogadores dextros.

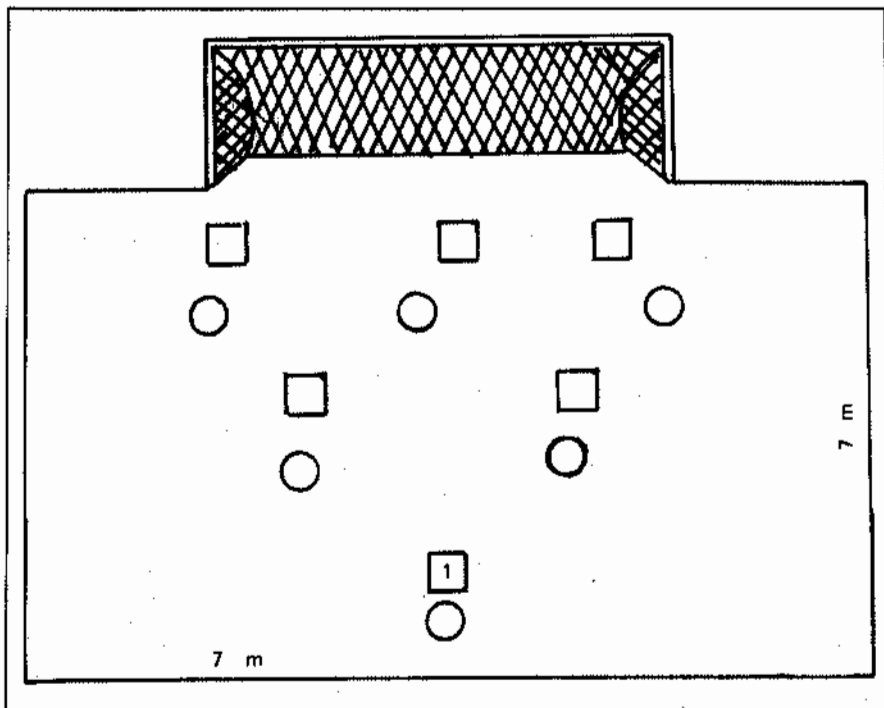
b. 2) Se o adversário tem canhotos, 3 deve cerrar sobre A ou 4 sobre B, dependendo de onde o canhoto se posiciona:

b. 3) Se o adversário passa muitas vezes a bola para o centroavante e se este não é um grande jogador, um defensor pode controlá-lo usando as faltas ordinárias e a troca na primeira ou segunda para evitar a expulsão. Se é um bom centroavante 1 e 3 poderão ajudar a marcá-lo.

NOTA:

A defesa tipo zona pode ser utilizada em inferioridade e em igualdade de seis contra seis. Nos ataques de cinco contra cinco, quatro contra quatro e três contra três, deve-se usar a marcação por pressão.





c.1) **DEFESA:** Neste tipo de zona em prega-se a marcação por pressão na área de 7×7 metros próxima a nosso gol. Deve-se utilizá-la quando nosso goleiro não for muito bom. O jogador 1 será o mais veloz de nossa equipe, o qual será importante nos contra-ataques. O marcador do centroavante poderá fazê-lo pela frente, obrigando-o a mover-se para ambos os lados.

c.2) **ATAQUE:** Contra a marcação por zona o jogador que passa para o centroavante, ou a outro, avança imediatamente em direção ao centroavante, apresentando-se para facilitar o passe e utilizar qualquer vantagem que tenha obtido na entrada. Quando cometerem uma falta ordinária contra o centroavante este poderá sair nadando com a bola, procurando conseguir um gol, expulsão ou penalti contra o adversário.



Como planejar um jogo contra um adversário conhecido?

Se o adversário tiver um nível superior ao nosso, devemos jogar no sistema que nossa equipe melhor domina, com segurança no ataque e procurando impedir os gols de contra-ataque.

Se nosso goleiro for fraco é melhor marcar homem a homem, porém se nossa equipe sentir-se insegura no homem a homem devemos marcar por zona. Pode-se utilizar a meia-zona quando perdemos a bola, voltamos todos para nosso gol e quando o adversário chegar na área de 10 a 12 metros marcamos por pressão.

Se o adversário tiver um nível igual ao nosso devemos gastar muito tempo antes da partida reunindo nos com os jogadores planejando as táticas a seguir. Além do planejamento, a disciplina e a atenção constante têm um papel importante. Não se pode falar de um sistema rígido a seguir, porque o que dá certo hoje pode não dar amanhã. Na realidade, durante os jogos há sempre uma outra luta, a luta psicológica. O ideal é ter um jogador que dirija a equipe de dentro d'água de acordo com as situações, variando os sistemas de ataque e defesa.

Quando o adversário tiver um nível inferior ao nosso devemos nos precaver contra o excesso de confiança, jogando também com muita seriedade e disciplina, para evitar surpresas. Podemos começar jogando homem a homem e quando tivermos 2 ou 3 gols de vantagem mudar para zona. Obviamente, podemos a cada intervalo de descanso planejar nosso jogo para o próximo quarto.

CONCLUSÃO

Gostáramos, para finalizar, de tecer alguns comentários sobre o treinador.

Além de manter-se informado sobre a evolução do esporte, métodos de treinamento, etc., deve-se preocupar muito em desenvolver e melhorar cada vez mais suas condições de chefia e liderança.

Desde que acredite realmente em sua capacidade, não deve ter medo de se reunir e transmitir aos demais companheiros o que sabe, pois quanto mais elevado for o nível dos treinadores mais valorizada será a profissão.

Se o intercâmbio dentro do país é interessante, com muito mais razão o será o intercâmbio com técnicos estrangeiros. Mesmo que não seja para aprender "coisas novas" pode servir para complementar determinados conhecimentos, aprender maneiras diferentes para se conseguir os mesmos objetivos, debater idéias, ou mesmo para ter a satisfação de constatar que, pelo menos teoricamente, sabe tanto ou mais do que um técnico várias vezes campeão olímpico, por exemplo.

BIBLIOGRAFIA

O presente trabalho é baseado em entrevistas, notas e acompanhamento de treinamentos dados pelo técnico da seleção húngara, professor DEZSO GYARMATI, quando de sua visita ao BRASIL em 1977.