



## 1. INTRODUÇÃO

O presente documento, que constitui a Unidade Didáctica de Corfebol para diferentes anos de escolaridade.

*Os jogos desportivos colectivos devido à riqueza de situações que proporcionam constituem um meio formativo por excelência. Através da sua prática são desenvolvidas capacidades e habilidades motoras, ao mesmo tempo que a necessidade de jogar em equipa fomentam as relações grupais, base da construção do saber estar em sociedade (Mesquita, 1992).*

O Corfebol é uma actividade que contém em si originalidades e regras que condicionam comportamentos diferentes das outras modalidades e importantes em termos da formação global dos alunos (Godinho,1992). Esta modalidade é:

- Simples e de rápida compreensão;
- Acessibilidade da prática;
- Actividade mista;
- Actividade cooperativa;
- Oposição individual privilegiada;
- Alternância de funções;
- Alternância de períodos de prática com períodos de repouso;
- Contacto pessoal não permitido.

Deste modo, esta Unidade Didáctica possui uma estrutura que se pretende prática e facilitadora da acção educativa, principalmente da prática docente.



## 2. HISTÓRIA DA MODALIDADE

O Corfebol surgiu na Holanda em 1902, inventado por Nico Broekhuysen, inspirado num jogo sueco denominado Ringboll. *"Naquela altura a Associação de Educação Física de Amsterdam solicitava um jogo que pudesse ser praticado por jovens de ambos os sexos, não fosse muito dispendioso, solicitasse uma actividade física geral e que fosse atraente para os jovens. Um jogo com estes requisitos não existia mas Broekhuysen sentiu tê-lo encontrado na Suécia..."*.



Houve uma boa aceitação e expansão da modalidade logo após a sua apresentação, e em 1903 constituiu-se a Associação Holandesa de Corfebol. Nos anos seguintes a actividade desenvolveu-se essencialmente na Holanda e junto dos mais jovens, vindo progressivamente a aumentar a sua popularidade e o número de praticantes, sendo actualmente cerca de 100 mil na Holanda.

Em 1920, foi apresentada como modalidade de demonstração nos Jogos Olímpicos.



Amsterdão, em 1928.

Nessa altura a Bélgica iniciou a sua prática, devido à sua proximidade geográfica com a Holanda, depressa se desenvolveu, levando à formação da Associação Nacional em 1921. Oito anos mais tarde, foi novamente modalidade de demonstração nos Jogos Olímpicos de



Em 1933 a modalidade sofreu um novo impulso com a criação da I.K.F. (International Korfball Federation). Após a 2ª Guerra Mundial, iniciou-se o processo de divulgação a nível mundial, que começou pela Grã-Bretanha, Dinamarca, Alemanha, Espanha, Estado Unidos, Austrália ... e que até aos dias de hoje tem vindo a aumentar progressivamente o número de países que aderem à



I.K.F...

Em Portugal o primeiro núcleo de corfebol só surgiu em 1982, em Lisboa pela acção do professor Jorge Calado.

Em 1985, é formada a 1ª equipa em Portugal, o ISEF Agon Clube. No ano de 1988/89, realiza-se em Portugal o 1º Campeonato Nacional de Corfebol. Em 1991 é criada a Federação Portuguesa de Corfebol. Em 1991, a selecção Nacional participou no Campeonato do Mundo e classificou-se em 6º lugar entre 12 selecções.

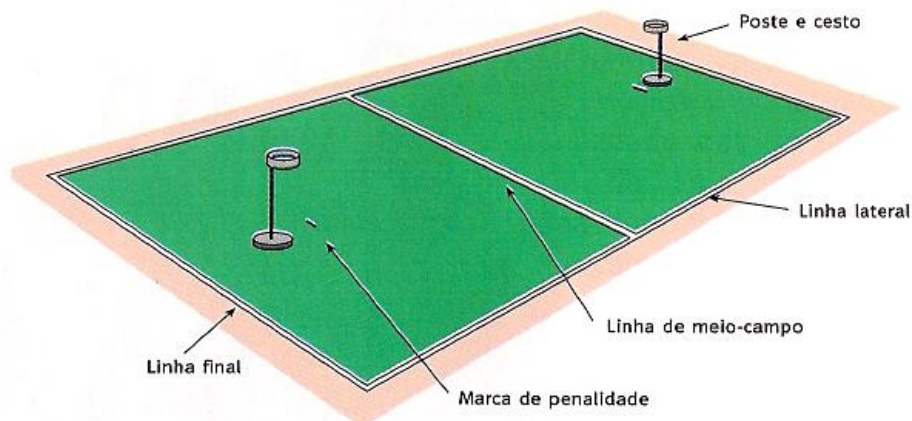


### 3. CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

O corfebol tem características especiais que o tornam uma actividade distinta de todas as outras. É uma modalidade que conduz ao desenvolvimento da cooperação, uma vez que é um jogo de passes e desmarcações e constante porque não é possível o drible ou qualquer outro tipo de progressão com a bola. Fomenta também as relações grupais, especialmente entre sexos, na medida em que cada equipa tem de ser obrigatoriamente formado por rapazes e raparigas.



#### 3.1. CAMPO DE JOGO

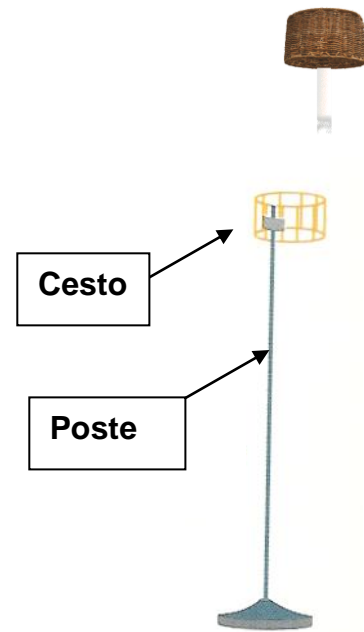


O jogo realiza-se num recinto rectangular, cujas dimensões são 60m a 50m X 30m a 25m (contudo em recinto coberto, as dimensões podem ser de 40mX20m). A superfície de jogo está dividida em 2 zonas iguais ( cada equipa tem a sua respectiva zona de ataque e de defesa).

### 3.2. POSTES E CESTOS

**Postes** – são construídos em metal ou madeira, redondos, com uma espessura de 5 a 8cm. O bordo superior do cesto encontra-se a uma altura de 3,50m do solo. Em jogos de escalões mais baixos os postes podem ter entre 3m e 2,5m de altura

Os postes são colocados em cada uma das zonas no eixo longitudinal do campo, a uma distância da linha final igual a  $\frac{1}{6}$  da distância total do campo.



**Cestos** – Feitos de verga ou de vime, de uma só cor, não têm fundo, apresentam uma forma cilíndrica, com um diâmetro interior de 39 a 41cm e uma altura de 25cm. O cesto é fixo a cada poste, devendo este, estar orientado para o centro do campo, estando o seu bordo superior situado a 3,50m do solo.

### 3.3. BOLA

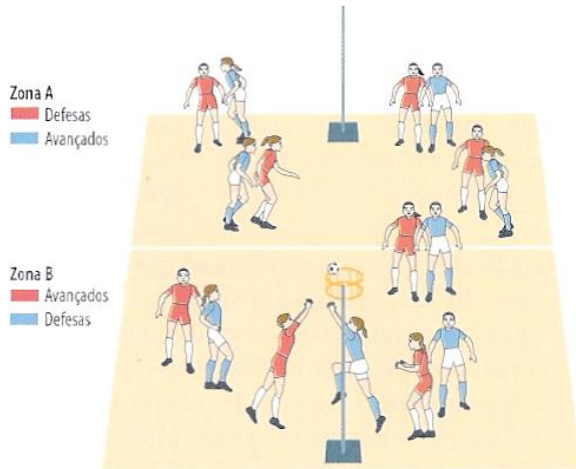
É jogado com uma bola de futebol nº5. Em escalões mais baixos é permitido a utilização de uma bola de futebol nº4.





### 3.4. JOGADORES

nações diferentes.



Cada jogo é realizado por 2 equipas, que integram 4 jogadores e 4 jogadoras e que se distribuem da seguinte forma no campo: 2 jogadores e 2 jogadoras em cada zona para cada equipa.

### 3.5. ÁRBITRO

O árbitro controla e dirige o jogo. Decide sobre:

- ✓ as condições da sala, do terreno de jogo e do material;
  - ✓ faz cumprir as regras;
  - ✓ indica o começo, paragem e recomeço do jogo por intermédio do apito;
- intervém em caso de comportamento incorrecto dos jogadores, treinadores ou público.



Tocar a bola  
Com o pé



Sacar a bola



Passos



Obstrução



Não respeitar a distância requerida, na marcação dos livres



Regra dos 4 segundos



Lançar após aproveitamento do bloqueio



Empurrar o adversário



Lançar de uma posição defendida



Local de marcação do livre

### 3.6. CRONOMETRISTA

É a pessoa que marca o tempo de jogo devendo avisar o árbitro imediatamente antes do final de cada uma das partes. O responsável, no entanto, é sempre o árbitro que deve controlar ele próprio o tempo de jogo.

### 3.7. JUÍZES DE LINHA

Em caso desafio podem existir 2 juizes de linha com a função de verificar se a bola é considerada fora, se houve alguma infracção na sua zona, auxiliando assim o árbitro na sua tarefa.

### 3.8. DURAÇÃO DO JOGO

O jogo tem a duração de 2 meio-tempo de 30min com intervalo de 10min.



### **3.9. INÍCIO E REINÍCIO DO JOGO**

O início do jogo é feito por um atacante, dentro da sua zona e perto do centro do campo. O jogo reinicia-se também nessa zona, no início da segunda parte e após a marcação de um golo.

### **3.10. SISTEMA DE PONTUAÇÃO**

Cada lançamento (de campo ou de penalidade) convertido vale um ponto. Vence a equipa que no final obtiver o maior número de pontos.

### **3.11. MUDANÇA DE ZONA**

No decorrer do jogo, sempre que o somatório do número de golos obtidos pelas duas equipas for um número par, os jogadores trocam de zona, ou seja, os jogadores da zona ofensiva passam para a zona defensiva e vice-versa.

### **3.12. MUDANÇA DE CAMPO**

No início da segunda parte, as equipas trocam de campo e de cesto, mas não mudam de zona.

### **3.13. SUBSTITUIÇÕES**

Num jogo podem ser substituídos, no máximo, dois jogadores por equipa. Após estas substituições, os jogadores só podem ser substituídos se estiverem lesionados de tal forma que a lesão seja impeditiva de prosseguirem o jogo. Neste caso, é o árbitro que decidirá se a substituição poderá ou não ser permitida.

Um jogador substituído não poderá voltar a participar no jogo. Um jogador que tiver sido expulso pelo árbitro não poderá ser substituído.

### **3.14. NÚMERO MÍNIMO DE JOGADORES EM CAMPO**

Um jogo termina quando uma equipa tenha menos de seis jogadores. Um jogo também terminará quando uma equipa tenha em campo quatro rapazes e duas raparigas e a outra equipa quatro raparigas e dois rapazes.





### 3.15. BOLA FORA

Considera-se bola fora quando a bola toca no solo, um objecto ou uma pessoa, fora do terreno de jogo.

É considerada bola fora quando esta toca as linhas que limitam o campo.

A bola é reposta em jogo próximo do local por onde saiu e atrás da linha que delimita o campo, devendo o adversário estar a uma distância mínima de 2,50m em relação à bola.

### 3.16. FALTAS

No corfebol as faltas são marcadas no local onde são cometidas as infracções, devendo, na execução das mesmas, os adversários encontrar-se pelo menos a 2,50m da bola, coma excepção da penalidade que é executada na marca respectiva (a 2,50m do cesto).

No decorrer do jogo não é permitido:

- ⊗ tocar na bola com qualquer parte do corpo abaixo da cintura;
- ⊗ bater na bola com o punho;
- ⊗ apanhar a bola quando o jogador está caído no chão;
- ⊗ driblar, correr ou andar com a bola na mão;
- ⊗ entregar a bola na mão a outro jogador da mesma equipa;
- ⊗ bater ou tirar a bola das mãos de um adversário;
- ⊗ empurrar, agarrar ou obstruir o deslocamento de um adversário, ou seja, não poderá haver contacto pessoal;
- ⊗ defender um jogador do sexo oposto no acto de passe ou lançamento;
- ⊗ jogar fora dos limites da sua zona;
- ⊗ defender um jogador que já está a ser marcado por outro;
- ⊗ lançar da zona defensiva, de um livre ou de uma bola ao ar;
- ⊗ lançar ao cesto com oposição coberta, ou seja lançar ao cesto quando o seu adversário está à distância de um braço entre ele e o cesto e com um braço levantado no intuito de impedir o lançamento;
- ⊗ tocar no poste para daí obter vantagem.



### 3.17. PENALIDADES

Há lugar à marcação de uma penalidade, em todas as faltas que resultem na perda da oportunidade de marcar ponto.

A penalidade é o lançamento directo ao cesto, sem oposição executado da marca de penalidade que se situa a uma distância de 2,50m do cesto, na zona central sobre o eixo longitudinal do campo.





## 4. OBJECTIVOS

### 5.1. OBJECTIVOS GERAIS

Cooperar com os companheiros para o alcance do objectivo do Corfebol, realizando com oportunidade e correcção as acções técnico-tácticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada face do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.

### 5.2. OBJECTIVOS DE PRÉ-REQUISITO

Cognitivo	Sócio-Afectivo	Psicomotor	
<p><b>O aluno:</b></p> <p>Conhece o objectivo e as regras fundamentais da modalidade;</p> <p>Conhece os principais gestos técnicos do Corfebol</p>	<p><b>O aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequenta assiduamente as aulas e é pontual;</li> <li>• Participa activamente com empenho e boa disposição;</li> <li>• Colabora na preparação, arrumação e preservação do material;</li> <li>• Respeita as indicações do professor.</li> </ul>	<p><b>O aluno:</b></p> <p>Realiza em situação critério os seguintes gestos técnicos:</p> <p><b>1. Passe de peito;</b></p> <p><b>2. Lançamento a 2 mãos;</b></p>	<p><b>Componentes Críticas:</b></p> <p><b>O aluno:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realiza um passe tenso na direcção do alvo, através da extensão dos MS e avançando um dos apoios nessa direcção (proporcionando uma boa recepção).</li> <li>2. Posiciona-se correctamente em relação ao cesto, e parado lança a bola para cima e para a frente, através da extensão dos MS e MI.</li> </ol>



### 5.3. OBJECTIVOS INTERMÉDIOS

Cognitivo	Sócio-Afectivo	Psicomotor	
<p><b>O aluno:</b></p> <p>Conhece os principais gestos técnicos do Corfebol e identifica as principais características de cada gesto técnico;</p> <p>Tem conhecimento sobre as regras, sendo capaz de identificá-las e aplicá-las em situação de jogo;</p> <p>Quando questionado sobre os conteúdos da matéria leccionada, responde correctamente;</p> <p>Consegue analisar a performance dos colegas.</p>	<p><b>O aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequenta assiduamente as aulas e é pontual;</li> <li>• Mantém uma relação de cordialidade com o professor e colegas;</li> <li>• Cooperar com os companheiros promovendo a entajuda e escolhe as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo;</li> <li>• Cumpre as indicações transmitidas pelo professor;</li> <li>• Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</li> </ul>	<p><b>O aluno:</b></p> <p>Realiza em situação de exercício critério, os seguintes gestos técnicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Passe de peito;</b></li> <li>2. <b>Passe de ombro;</b></li> <li>3. <b>Lançamento a 2 mãos;</b></li> <li>4. <b>Lançamento na passada;</b></li> <li>5. <b>Lançamento de penalidade.</b></li> </ol> <p><b>Em situação de 4x4 cumpre as regras do jogo e realiza correctamente os gestos técnicos da modalidade</b></p>	<p><b>Componentes Críticas:</b></p> <p>Ver capítulo referente aos conteúdos técnicos.</p>



#### 5.4. OBJECTIVOS COMPORTAMENTAIS TERMINAIS

Cognitivo	Sócio-Afectivo	Psicomotor	
<p><b>O aluno:</b></p> <p>Demonstra, na ficha de avaliação escrita, conhecimentos sobre os principais gestos técnicos e regras do jogo.</p>	<p><b>O aluno:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequenta assiduamente as aulas e é pontual;</li> <li>• Cooperar com os companheiros e professor em todas as tarefas critério propostas para o processo ensino-aprendizagem;</li> <li>• Privilegia as acções de êxito colectivo em oposição às acções individuais;</li> <li>• Respeita e admite as indicações dadas pelo professor, bem como as falhas dos colegas;</li> <li>• Cumpre as regras de segurança e leis do jogo;</li> <li>• Respeita os adversários bem como as decisões do árbitro, mesmo que isso implique a derrota da sua equipa;</li> <li>• Colabora na preparação, arrumação e preservação do material;</li> <li>• Dá sugestões (feed-backs) que favoreçam a melhoria da prestação dos colegas.</li> </ul>	<p><b>O aluno:</b></p> <p>Realiza em situação de exercício critério e em situação de jogo, os seguintes gestos técnicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Passe de peito;</b></li> <li>2. <b>Passe de ombro;</b></li> <li>3. <b>Passe por baixo;</b></li> <li>4. <b>Passe por cima;</b></li> <li>5. <b>Lançamento a 2 mãos;</b></li> <li>6. <b>Lançamento na passada;</b></li> <li>7. <b>Lançamento de penalidade.</b></li> </ol>	<p><b>Componentes Críticas:</b></p> <p>Ver capítulo referente aos conteúdos técnicos.</p>
<p><b>Em situação de jogo 8x8, o aluno:</b></p> <p><u>No ataque com bola:</u> ao receber a bola observa o jogo; explora as situações de contra-ataque; finaliza em lançamento a 2 mãos ou na passada; passa a bola a um companheiro melhor posicionado e desmarca-se.</p> <p><u>No ataque sem bola:</u> desmarca-se criando linhas de passe ofensivas, mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</p> <p><u>Na defesa:</u> ao perder a bola assume um atitude defensiva, através da marcação ao adversário directo; coloca-se entre a linha da bola e o cesto, cortando as linhas de passe, procurando desta forma recuperar a bola ou dificultar as acções ofensivas.</p>			



## 5. CONTEÚDOS TÉCNICOS

### 5.1. Passe

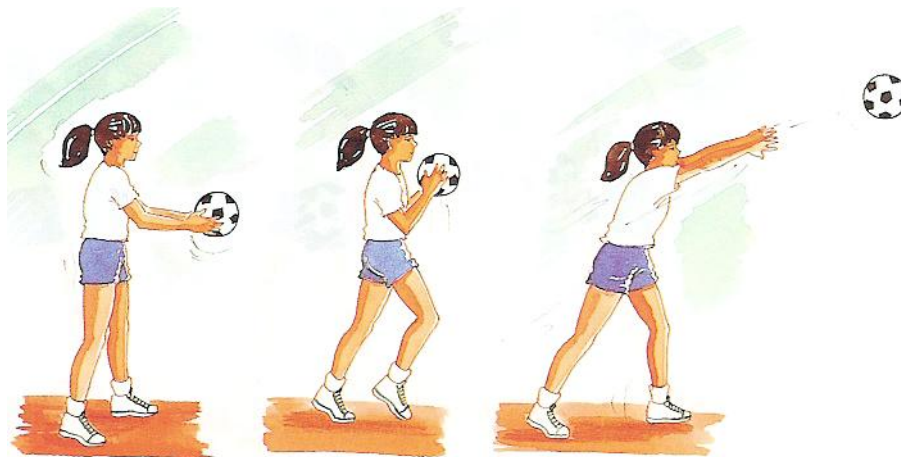
O passe assume uma particular importância no corfebol, pois, não sendo permitido aos jogadores deslocarem-se com a bola nas mãos, o passe é a única forma de fazer circular a bola.

A execução do passe é muito semelhante à utilizada quer no basquetebol, quer no andebol.

Os tipos de passe utilizados no corfebol são:

- ✓ passe de peito;
- ✓ passe de ombro a uma mão.

#### Passe de peito



#### **Componentes críticas :**

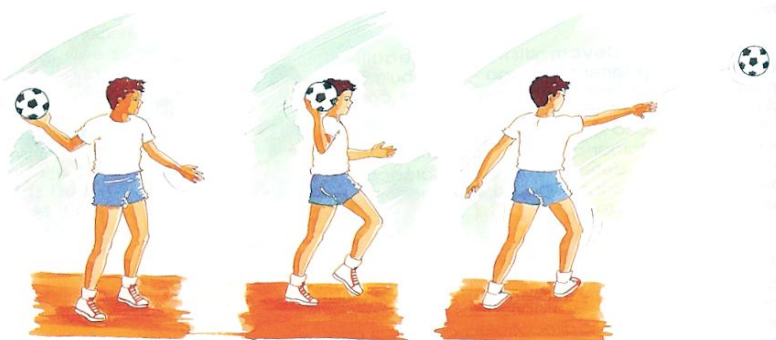
- segura-se a bola com as 2 mãos;
- executa-se um movimento circular na direcção da cintura, flectindo os MS, e empurra-se a bola para a frente, à altura do peito e estendendo os MS;
- rodam-se as palmas das mãos para fora, no final do movimento.

#### **Erros mais comuns :**

- Bola sair ou muito acima ou abaixo do peito;
- Saltar para a frente.



### Passé de ombro



#### **Componentes críticas :**

- Bola numa mão sobre o ombro;
- Extensão do MS, com ligeira rotação do tronco e avanço do MI do mesmo lado

#### **Erros mais comuns :**

- Não rotação do tronco;
- Não efectua a extensão de MS de forma enérgica, necessário num passe longo.

### Passé por baixo



#### **Componentes críticas :**

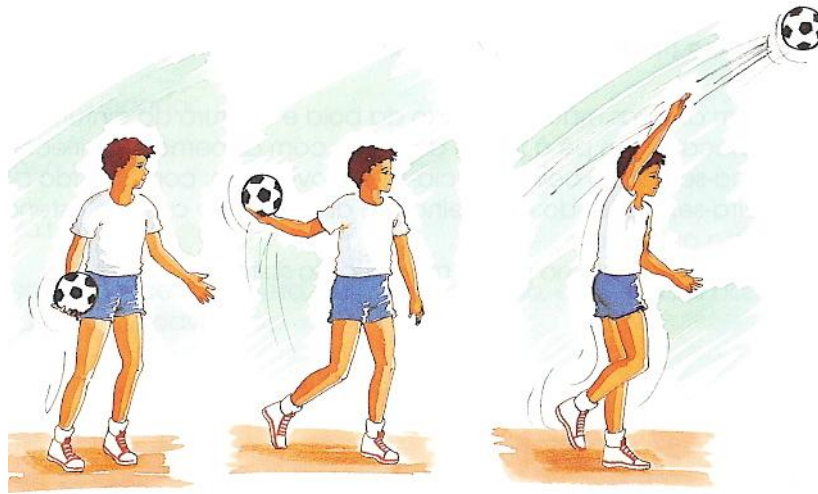
- Bola numa mão (em concha por baixo da bola);
- Com o MS estendido, realiza-se um movimento de trás para a frente, largando a bola quando o MS atinge a maior extensão à frente.

#### **Erros mais comuns :**

- Colocação paralela dos apoios;
- Não largar a bola quando o MS atinge a máxima extensão à frente.



## Passe por Cima



### **Componentes críticas :**

- Bola numa mão (em concha ao lado do corpo);
- Rodar o MS para trás e para cima, largando a bola quando este está completamente esticado, com a mão acima da cabeça.

### **Erros mais comuns :**

- Colocação paralela dos apoios;
- Movimento descontínuo do MS que lança.

## **5.2. Lançamento**

O lançamento é um gesto que permite concretizar o objectivo do jogo e, por isso, afigura-se como sendo o gesto técnico mais importante, pelo qual se deverá começar na abordagem do corfebol.

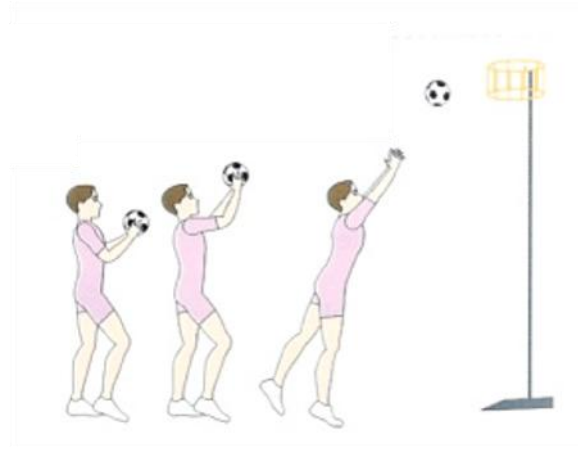
No corfebol há três tipos de lançamentos:

- Lançamento a duas mãos;
- Lançamento na passada;
- Lançamento de penalidade.





## Lançamento a duas mãos



Utilizado quando nos encontramos a uma distância superior a 2,5m do cesto, ou quando executa um lançamento precedido de paragem

### **Componentes críticas :**

- segurar a bola com as duas mãos à frente do corpo e à altura do peito;
- colocar os pés em paralelo ou um à frente do outro, com os MI ligeiramente flectidos;
- lançar a bola ao cesto com as duas mãos para cima e para a frente, através de um movimento de extensão dos MS, do tronco e MI, havendo na parte final do lançamento uma ligeira rotação dos pulsos ficando as palmas das mãos viradas para fora.

### **Erros mais comuns :**

- Cotovelos demasiado afastados do tronco;
- Cruzamento das mãos/braços na fase terminal do movimento;
- Saltar para a frente;
- Dar força ao lançamento pela acção apenas do trem superior (lançar de ombros);
- Assimetria de movimentos;



## Lançamento na passada



Utilizado quando em corrida, se executa o lançamento próximo do cesto. Este lançamento é muito semelhante ao lançamento na passada do basquetebol

### **Componentes críticas :**

- segurar a bola com as duas mãos à frente do corpo e à altura do peito;
- saltar, com impulsão num pé e elevação para cima do joelho da perna livre, com elevação simultânea dos MS;
- a bola deverá ser lançada para a frente e para cima com os MS em extensão no ponto mais alto da impulsão e o mas próximo do cesto possível.

### **Erros mais comuns :**

- Travagem exagerada da corrida no momento da recepção;
- Impulsão mais para a frente que para cima, não, elevando o joelho da perna livre;
- Largar a bola cedo demais no movimento de ascensão dos braços.



## Lançamento de penalidade



Utilizado quando o árbitro assinala um lançamento de penalidade e a sua execução é semelhante ao do lançamento na passada.

### **Componentes críticas :**

- segurar a bola com as duas mãos pela sua parte lateral e inferior estando as mãos colocadas simetricamente;
- estando o pé de impulsão ligeiramente avançado, executar um pequeno salto com a elevação vertical do joelho da perna livre e a elevação simultânea dos MS;
- largar a bola no ponto mais alto da impulsão com os MS em extensão.

### **Erros mais comuns :**

- Impulso mais para a frente que para cima;
- Largar a bola cedo demais no movimento de ascensão dos braços.



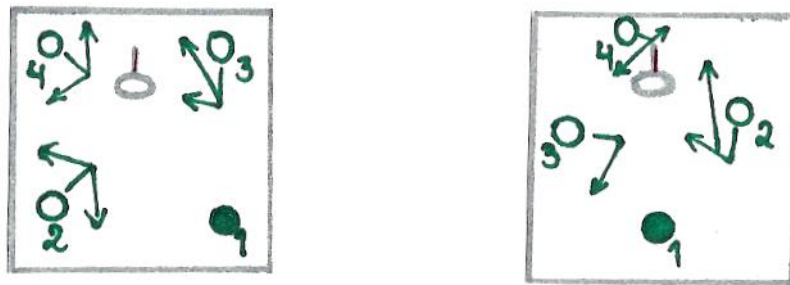
## 6. CONTEÚDOS TÁCTICOS

### 6.1. CONTEÚDOS TÁCTICOS OFENSIVOS

#### Sistema 4: 0

O sistema táctico mais simples e que resulta da aplicação de um conjunto de princípios ofensivo relativamente acessíveis é o que denominamos por sistema 4:0.

Traduz-se por urna forma de distribuição racional dos jogadores pelo terreno de jogo. É sobretudo utilizado numa fase de organização das acções ofensivas, permitindo ao ataque, através de movimentos de desmarcação, criar desequilíbrios defensivos.



Os diagramas acima representam dois exemplos possíveis, mas dado ser um sistema dinâmico, assume evidentemente outras formas ao longo do jogo. O que o caracteriza é o facto da zona próxima do cesto estar liberta. O1 representa o jogador com bola. O2 e O3 os jogadores em 1ª linha de passe e O4 o jogador em 2ª linha de passe.

Assim o trabalho de desmarcação deve ser efectuado de forma a que no momento de recepção o atacante tenha sempre 3 linhas de passe disponíveis.

Numa fase inicial do jogo, será importante consciencializar os praticantes para se manterem activos tentando a desmarcação sobretudo durante a fase de trajectória aérea da bola e não apenas quando ela se encontra nas mãos de um companheiro.

Durante o trabalho de desmarcação devido a um desequilíbrio defensivo, surgem oportunidades para o atacante ultrapassar o seu defesa directo na



direcção do cesto para finalizar - **Corte**. Quando alguém corta, quebra-se o sistema 4:0 continuando-se com outros.

É importante que os jogadores dominem os “quandos” e “comos” desta acção. Assim, só se deve cortar quando:

- \* o defesa “oferece” as costas, espreitando a bola e/ou virando as costas ao atacante,
- \* o defesa sobre-pressiona o atacante,
- \* o defesa se encontra desenquadrado, deixando livre o caminho para o cesto.

O corte deve ser executado em linha recta na direcção e até ao cesto, sempre vendo a bola. O corte pode ser precedido de um passe, caso o atacante de posse da bola se encontre demasiado pressionado (passe e corte)

A **desmarcação** é portanto uma acção fundamental neste sistema já que o seu principal objectivo consiste em provocar desequilíbrios no defesa, de forma a serem conseguidas situações de vantagem que permitam a finalização (de fora ou na passada) **Desmarcação de ruptura**, e/ou uma eficaz circulação de bola - **Desmarcação de apoio**.

Dado que no Corfebol é obrigatória a defesa individual o trabalho de desmarcação é sobretudo um diálogo constante entre o atacante e o seu opositor directo, procurando aquele superar o seu adversário mas necessitando de harmonizar a cada momento as suas acções individuais com os companheiros de equipa.

Os deslocamentos deverão ser rectilíneos, rasos, sem cruzar os apoios, não correndo de costas, de modo a permitirem constantes mudanças de direcção e velocidade, de acordo com a leitura de jogo - posição da bola, companheiros, adversário e cesto

Após a recepção da bola o enquadramento com o cesto em posição de dupla ameaça deve ser uma regra a cumprir.

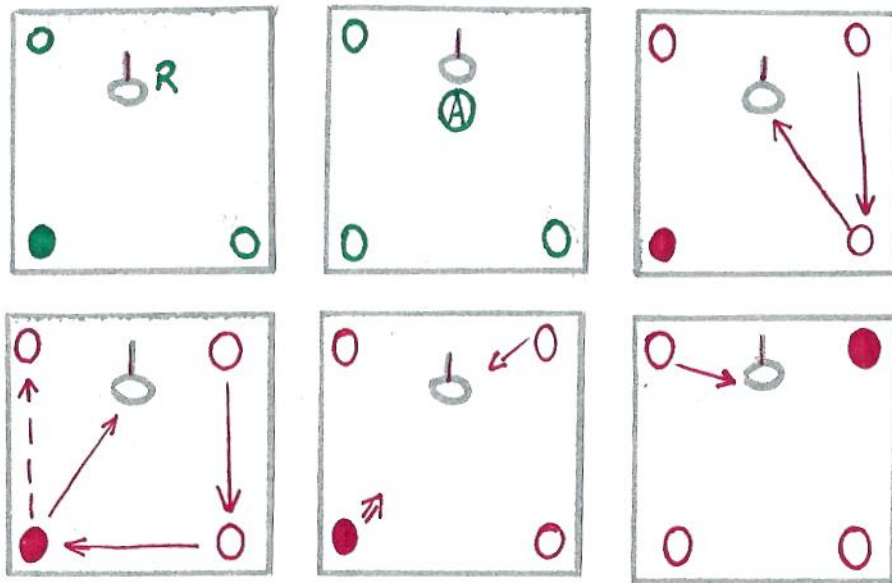
Para além disto, os deslocamentos deverão ser feitos de forma a evitar a aglomeração em torno do portador da bola e/ou cesto, não ficando parado nem se escondendo atrás do defesa, mas movimentando-se sempre permitindo dar uma linha de passe clara.



### **Sistema 3:1**

Surge a partir do anterior e na sequência de um corte para o cesto a fim de finalizar sem sucesso, ou de garantir o ressalto (continuidade do ataque).

O ressalto tem por objectivo garantir a posse da bola, sempre que há um lançamento, dando continuidade ao ataque. Um jogador pode ir para o ressalto quando de um lançamento ou para possibilitar aos colegas que estes lancem com garantias de ressalto.



Todos podem e devem participar no ressalto, devendo estar preparados para agir/reagir a um lançamento, na tentativa de recuperar a posse da bola. Por outro lado, sempre que há um lançamento, não devem ficar a olhar a bola (estáticos suspensos no sucesso ou insucesso do lançamento), mas movimentarem-se, de forma a impedirem que os defesas participem no ressalto, e/ou ocupar uma posição mais favorável para a sua disputa (posição mais próxima do cesto).

O ressalto é uma função de suporte muito importante no jogo de Corfebol. A sua eficácia depende em grande parte, da correcta execução:

- \*Ganhar posição – colocar-se entre o cesto e o seu adversário directo (posição interior em relação ao cesto);



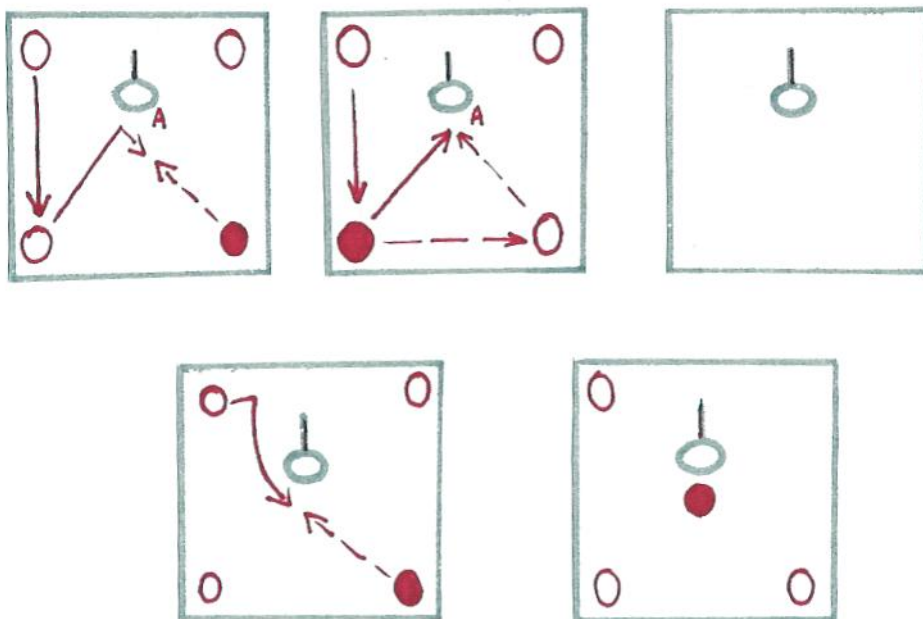
\*Bloqueio - manter a posição interior, ajustando-se constantemente à movimentação do defesa;

\*Saída do bloqueio - desfazer do bloqueio apenas quando tem a garantia (ou grande probabilidade) de recuperar a bola.

Todas estas acções estão condicionadas à necessidade permanente de avaliar a trajectória da bola – “olhos na bola”

A ruptura do sistema 4:0 e a passagem ao sistema 3:1 também se faz na sequência de um corte em que o jogador recebe a bola próximo do cesto e não pode lançar, ou ainda se quando corta e não recebe a bola não tem a posição de ressalto (defesa está mais perto do cesto). Neste caso interrompe o corte para o cesto e procura receber a bola próximo do cesto.

Quando alguém está com bola perto do poste sem poder lançar, deve voltar as costas para o cesto, enquadrando-se com os colegas atacantes e “ASSISTINDO” estes.





A assistência é uma acção que se reveste de grande ofensividade, tanto maior quanto mais próximo do cesto for, uma vez que coloca a bola nas costas da defesa. É importante que o assistente dê um “tempo”, não passando logo a bola, para que os companheiros possam tentar superar os seus adversários directos para finalizar.

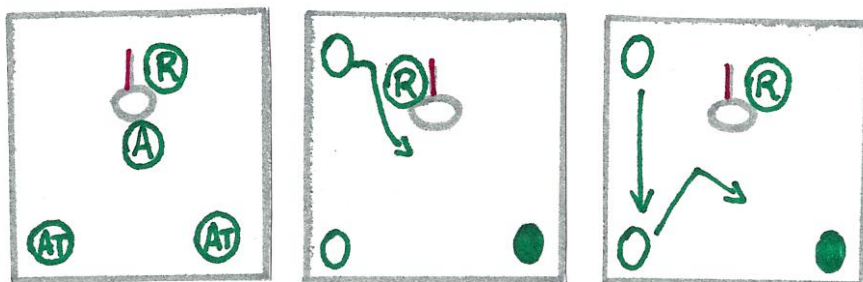
Tal como o ressalto, a utilização e o domínio da assistência é importante numa fase mais avançada do conhecimento do jogo. São aspectos essenciais da sua execução:

- \*Ganhar posição - colocar-se entre a bola e o seu adversário directo. o mais perto possível do cesto,
- \*Bloqueio - manter a posição, ajustando-se constantemente à movimentação do defesa
- \*Execução do passe - após observar a desmarcação do colega passar para o seu deslocamento não permitindo a interferência do defesa.

### **Sistema 2: 1:1**

Uma vez entrando no sistema 3:1 com ressalto, é necessário caso não haja lançamento melhorar a criação de situações de finalização. Como? Através da criação de outra função de suporte para além do ressalto que é a ASSISTÊNCIA.

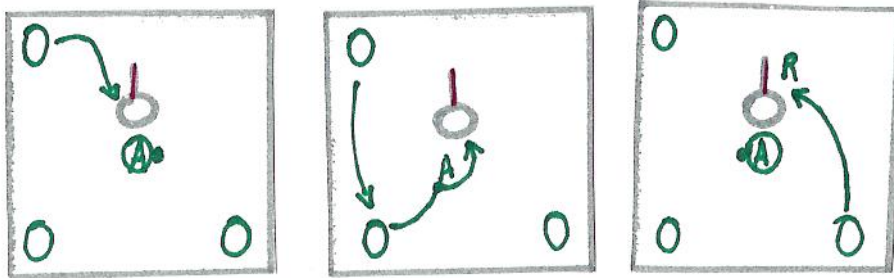
Ficamos assim com 1 ressaltador, 1 assistente e 2 com funções atacantes propriamente ditas (criar situações de lançamento e lançar).







Caso se entre no sistema 3:1 com assistência, é importante que outro colega corte para ganhar a posição de ressalto:



## 6.2. CONTEÚDOS TÁCTICOS DEFENSIVOS

As questões referentes à defesa serão menos desenvolvidas, dado que nesta fase do jogo se deve procurar privilegiar as acções atacantes em detrimento das defensivas.

Como informação inicial, convirá apenas referir que o defesa terá de marcar o seu adversário, devendo colocar-se entre ele e o cesto tentando opor-se ao lançamento, ou seja, fazer referência à regra que define a “marcação”.

No entanto, convém não descurar alguns fundamentos básicos, que permitirão uma futura construção duma defesa sólida e eficaz.

### A) POSIÇÃO DEFENSIVA BÁSICA

Esta posição caracteriza-se por uma flexão das pernas, com os pés afastados, mantendo um deles mais avançado em relação ao outro, tronco ligeiramente inclinado e braços activos com um em elevação anterior tentando “marcar” o seu adversário.

### B) DESLOCAMENTOS

Os deslocamentos devem ser realizados respeitando a posição básica atrás descrita. Deverão ser rasos, deslizando sem cruzar os apoios e/ou andar aos “pulinhos”, não perdendo o contacto com o solo, de forma a permitir uma reacção rápida e ajustada aos movimentos do atacante.



### C) DEFESA AO JOGADOR COM BOLA

Logo que a bola se aproxima e entra na posse do opositor directo, o defesa deve encurtar a distância que o separa dele. Esta aproximação não deve ser feita de forma brusca, nem saltando para tentar bloquear o lançamento, mas mantendo uma distância que permita impedir o lançamento de acordo com as regras.

Manutenção da posição básica, de forma a permitir uma reacção rápida a qualquer acção do atacante.


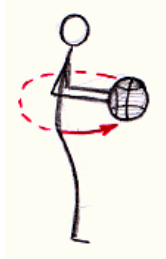
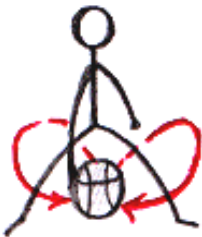
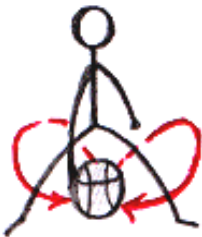





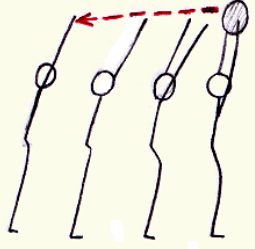
## 7. PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS

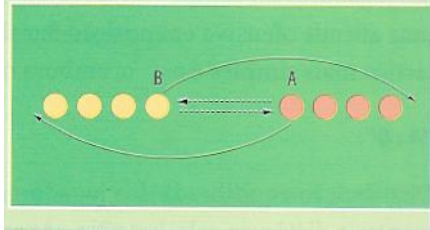
Este documento pretende acima de tudo fornecer ao professor uma quantidade considerável de situações de aprendizagem para a modalidade.

Os exercícios que a seguir apresentamos constituem progressões de aprendizagem para os diversos gestos técnicos, cabendo ao professor a tarefa de escolher/adaptar os exercícios correspondentes ao nível de desempenho dos seus alunos.

DOMÍNIO DE BOLA	
<p><b>Exercício 1</b> - O aluno, com os MS afastados do tronco à altura dos ombros, passa a bola de uma mão para a outra (com aumento progressivo da velocidade de execução).  <b>Objectivo</b> – Familiarização com a bola.</p>	
<p><b>Exercício 2</b> – O aluno executa rotações com a bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* à volta da cabeça;</li> <li>* à volta da cintura;</li> <li>* à volta dos joelhos;</li> <li>* à volta de cada perna.</li> </ul> <p><b>Variante</b> – Alterar o sentido da rotação.  <b>Objectivo</b> – Familiarização com a bola.</p>	
<p><b>Exercício 3</b> – O aluno toca a bola só com os dedos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* acima do nível da cabeça;</li> <li>* ao nível do tronco;</li> <li>* ao nível dos joelhos.</li> </ul> <p><b>Objectivo</b> - Familiarização com a bola.</p>	
<p><b>Exercício 4</b> – O aluno passa a bola entre as pernas, descrevendo um 8.  <b>Objectivo</b> - Familiarização com a bola.</p>	



<p><b>Exercício 5</b> – O aluno atira a bola o ar por cima da cabeça, segurando-a atrás das costas.</p> <p><b>Variante</b> – O mesmo exercício, mas no sentido oposto.</p> <p><b>Objectivo</b> – Familiarização com a bola.</p>	
<p><b>Exercício 6</b> – Estafetas de transporte de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* por cima da cabeça;</li> <li>* lateralmente;</li> <li>* entre as pernas.</li> </ul> <p><b>Objectivo</b> - Familiarização com a bola.</p>	

<b>PASSE</b>	
<p><b>Exercício 1</b> – Duas filas de jogadores, frente a frente; o jogador A passa a bola ao jogador B e desloca-se para o final da outra fila, e assim sucessivamente, utilizando o passe de ombro e o passe de peito.</p> <p><b>Objectivo:</b> Exercitação dos diferentes tipos de passe.</p>	
<p><b>Exercício 2</b> – Jogo dos 10 passes; duas equipas procuram fazer 10 passes seguidos sem que a bola caia no chão, ou seja, interceptada pela equipa adversária. A equipa que o conseguir marcar um ponto. Vence a equipa que fizer mais pontos.</p> <p><b>Objectivo</b> – Realizar o passe correctamente, movimentação dos elementos da equipa para receber a bola</p>	



LANÇAMENTO PARADO	
<p><b>Exercício 1</b> – Uma fila de jogadores perto e de frente para o cesto, realizam lançamento parado, fazendo de seguida o ressalto e voltando com a bola para o final da fila</p> <p><b>Objectivo</b> – Aprendizagem do lançamento parado</p>	
<p><b>Exercício 2</b> – Uma fila de jogadores colocados de frente para o cesto, um passador (B) com bola; o jogador A para receber a bola desloca-se para a frente para receber a bola de B e lança-a ao cesto.</p> <p><b>Objectivo</b> – Exercitação do lançamento parado</p>	
<p><b>Exercício 3</b> – Uma fila de jogadores colocados de frente para o cesto, um passador (B) com bola e um ressaltador (C); o jogador A para receber a bola desloca-se em V e depois de receber a bola de B lança-a para o cesto e o jogador C vai ao ressalto.</p> <p><b>Objectivo</b> – Exercitar o lançamento parado e o ressalto..</p>	

LANÇAMENTO NA PASSADA	
<p><b>Exercício 1</b> – Duas filas de jogadores colocados de frente para o cesto; só os jogadores de uma das filas têm bola; A passa para B, desloca-se para o cesto, recebe-a e lança na passada; depois troca de fila</p> <p><b>Objectivo</b> – Aprendizagem do lançamento na passada.</p>	
<p><b>Exercício 2</b> – Duas filas de jogadores colocados de frente para o cesto; só os jogadores de uma das filas têm bola; A passa para B, desloca-se para o cesto ficando como assistente; B devolve a bola a A, B corre para o cesto, recebe-a e lança na passada; depois troca de fila.</p> <p><b>Objectivo</b> – Exercitar o lançamento na passada. Aprendizagem do passe e corte.</p>	











### JOGO REDUZIDO

**Exercício 1** – Duas equipas de 4 jogadores disputam um jogo somente à volta de um cesto, fazendo circular a bola e os jogadores, para conseguirem linhas de passe através de movimentos em V.

**Objectivo** – Contactar o maior número de vezes com a bola em situação de jogo



## 8. BIBLIOGRAFIA

-  Barata, J. & Coelho, O. (1998). *Hoje há Educação Física 7º/8º/9º*. Lisboa: Texto editora.
-  Calado, J. (1993). *Corfebol, gestos técnicos fundamentais*. Revista Horizonte, nº31.
-  Cardoso, E. Et al. (1998). *Educação Física 7º, 8º e 9º anos*. Plátano Editora.
-  Costa, M., Costa, A. (1997). *Educação Física 10º/ 11º / 12º anos*. Areal Editores, Porto.
-  Costa, M, & Costa, A. (1998). *Na aula de educação física*. Areal Editores – Porto.
-  Ferro, N. & Ramos, J. (1996). *O Corfebol*. Revista Horizonte, Vol.XVI – nº93.
-  Godinho, M. (1992). *Corfebol, uma nova actividade na Escola*. Revista Horizonte nº40.
-  Romão, P. & Pais, S. (1998). *“Educação Física 10º/11º/12º anos*. Porto editora.