



NOTAS INTRODUTÓRIAS

Este é o **terceiro** workshop/treino promovido pela Federação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco (FPUDD) que se integra num programa de desenvolvimento do conhecimento e técnica da modalidade na comunidade de praticantes de Ultimate Portuguesa. Este workshop integra-se no projeto das seleções nacionais proposto pelo Vice-Presidente da FPUDD, Pedro Vargas.

De acordo com o projeto acima mencionado, é bastante importante que os diversos clubes Portugueses e respectivos jogadores usem os conteúdos deste documento incluindo os exercícios no planeamento dos seus treinos durante as próximas 3 a 4 semanas.

Sem ter o intuito de impor estes conteúdos às equipas, a FPUDD acredita que a repetição destes exercícios é fundamental para a correta assimilação dos conceitos propostos, contribuindo de forma decisiva para o desenvolvimento do nível de desempenho médio dos atletas de Ultimate Portugueses.

Este workshop é fundamentalmente direcionado para a **componente defensiva do jogo**. Pretende-se assim uma integração importante com os conteúdos abordados nos workshops anteriores, sendo que alguns dos exercícios anteriormente realizados voltarão a surgir, com algumas adaptações no sentido de evidenciar a componente de defesa.

Em traços gerais pretendemos deixar a ideia de que **defender bem é um ato coletivo**, que resulta da ação combinada de pelo menos 2 defesas, e que tem como **objetivo fundamental negar ao ataque as opções com maior percentagem de sucesso**. Em níveis elevados de jogo a ideia de que um jogador por si só poderá anular totalmente outro jogador, conseguindo-lhe retirar todas as opções de passe/corte é puramente irreal. Devemos por isso basear a nossa defesa numa decisão coletiva em relação ao que se pretende que o ataque não consiga realizar. Paralelamente, o sucesso desta operação está intimamente **dependente do estabelecimento de um sistema de comunicação entre os jogadores que se encontram fora do campo e aqueles que estão em jogo**.

PARTE 1 – AQUECIMENTO

O aquecimento é uma componente fundamental do treino e deve ser efetuado antes de qualquer esforço físico prolongado ou explosivo. O objetivo principal é ajudar a preparar os músculos, para a atividade mais intensa que se segue. Deve ser sistemático, trabalhando os principais grupos musculares, com particular atenção para os membros inferiores, que são mais mobilizados durante os exercícios e jogos.

PONTOS IMPORTANTES A RETER

- O aquecimento deve ser sistemático (i.e. trabalhar todos os grupos principais, de forma progressiva)
- O objetivo é aquecer (i.e. preparar) e não trabalhar a 100%.
- Todos os exercícios devem ser feitos pausadamente, com controlo e sem insistir
- Idealmente, os aquecimentos devem ser dinâmicos (i.e. os jogadores correm devagar e mexem-se durante os alongamentos, e os alongamentos são curtos e alternados).

PARTE 2 – LANÇAMENTOS

As séries de lançamentos que se realizam no início do treino têm como objetivo desenvolver a memória muscular. A repetição sucessiva do movimento de lançamento ajuda a criar mecânicas “automáticas” que contribuem para a sua eficácia.



EXERCÍCIO 2.1 - 60S

N. de jogadores: 2

Objectivo: Treinar a técnica dos lançamentos mais comuns.

Descrição: Em pares, aproximadamente 10 metros de distância entre cada membro do par, lançar um disco na seguinte ordem:

1. 10 backhand planos
2. 10 forehand planos
3. 10 backhand outside-in
4. 10 forehand outside-in
5. 10 backhand inside-out
6. 10 forehand inside-out

PONTOS IMPORTANTES A RETER

- Os lançamentos devem ser tensos e preferencialmente com bastante rotação no disco (ajuda a aumentar a velocidade durante o trajeto e a resistência ao vento)
- Nos lançamentos planos, o objetivo é usar mais pulso e antebraço, pois a distância é curta
- Nos lançamentos outside-in, deve ser dado um passo de pivot para o lado do lançamento (i.e. side-step para o lado do lançamento) e o disco deve ser lançado para a mão do jogador que está no mesmo lado do lançamento (ex. lançamento de backhand outside-in de um dextro para a mão direita do jogador que recebe). Este lançamento é efetuado quando o defesa está no lado fechado do jogador que recebe (i.e. no seu ombro esquerdo)
- Nos lançamentos de inside-out, o passo de pivot é também para o lado do lançamento, mas o disco é cruzado para a mão contrária do jogador que recebe (ex. lançamento de backhand inside-out de um dextro para a mão esquerda do jogador que recebe). Desta vez, o defesa do jogador que recebe está do lado aberto (i.e. do lado em que o disco é lançado).
- O jogador que recebe pode ir treinando a receção do disco, apanhando-o alternadamente com duas mãos, com uma, e “atacando” o disco (esticando os braços para ir buscar o disco)

PARTE 3 – MARCAÇÃO DO JOGADOR COM DISCO

A estratégia de marcação em jogo é geralmente muito simples. Na maioria dos casos limita-se a tentar obstruir metade do campo, dando deliberadamente o restante campo aos restantes defesas (dos atacantes sem disco). **O objetivo de quem marca o jogador com disco não é intercetar o disco mas sim retirar ao atacante algumas das suas opções.** As interceções ocorrerão sim quando o atacante quiser contrariar a nossa defesa e tentar lançar para onde nós não queremos que o faça (i.e. quebrar a força). A tentativa de intercetar o disco em outras situações que não esta resulta invariavelmente numa sequência de passes sem oposição e no avanço significativo, do ataque, no terreno de jogo.

Quebrar a força é uma expressão usada para indicar situações em que o jogador na posse do disco quer lançar para o espaço defendido pelo seu defesa (i.e. lançar para o espaço atrás das costas do defesa). Por regra, o defesa do disco tem como missão defender uma porção do campo de jogo, impedindo o lançamento para essa área, enquanto que os seus colegas de defesa impedem a receção do disco nas restantes partes do campo. Apesar de ser um lançamento mais complicado e com maior risco, a quebra da força permite à equipa atacante jogar numa porção do terreno que não está defendida, criando mais dificuldades à defesa. **O marcador deverá por isso evitar a todo custo ser quebrado.**

EXERCÍCIO 3.1 – QUEBRAR A FORÇA ESTACIONÁRIO

N. de jogadores: 3

Objectivo: Treinar a técnica de quebra de força para alvos estacionários

Descrição: Em grupos de 3, aproximadamente 10 metros de distância, lançar um disco entre os dois jogadores de ataque, em que o jogador do disco tem uma defesa de frente (i.e. straight-up). O jogador que acaba de lançar passa a ser o defesa e corre para marcar o jogador que acabou de receber o disco. O jogador com o disco tem de esperar que o defesa esteja pronto, não são permitidos lançamentos por cima e o stall começa em 5 (i.e. o atacante tem 5 segundos para lançar).



PONTOS IMPORTANTES A RETER

- O defesa deve estar próximo (um disco de distância) do jogador com o disco para colocar pressão no lançamento.
- O defesa deverá assumir uma boa postura defensiva: joelhos dobrados, pés ligeiramente mais afastados que a largura dos ombros, peso no terço anterior dos pés, braços afastados e “em baixo”. Não devemos inclinar o tronco à frente, sendo que todas as variações em altura do tronco serão à custa da flexão/extensão dos joelhos.
- O defesa deverá tentar evitar o lançamento através da realização de rápidos deslocamentos laterais, acompanhando as fintas/intenções de lançamento do atacante e não através de afundos laterais. Um afundo lateral excessivo coloca o corpo em desequilíbrio deixando o lado oposto à mercê do atacante.

EXERCÍCIO 3.2 – QUEBRAR A FORÇA COM MOVIMENTAÇÃO

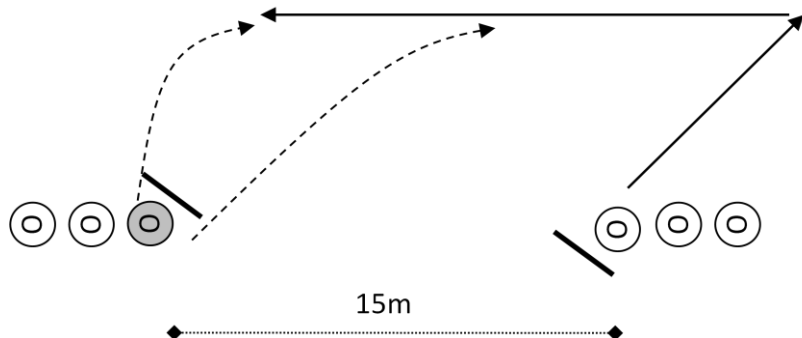
Apesar de ser mais complicado, a realização de um movimento triangular por parte do marcador tem um efeito dissuasor maior sobre os lançamentos “around”, evitando lançamentos baixos entre o braço e o corpo do defesa, criando no entanto mais espaço para o “inside-out”. Ainda assim torna-se pouco provável, em praia, a realização de um 2º corte para o lado fechado. Para minimizar este efeito é necessário que o marcador após se afastar do atacante para fechar o “around” (2) realize um rápido deslocamento lateral para impedir o “inside-out” (3) e só depois voltará a aproximar-se do atacante (1).



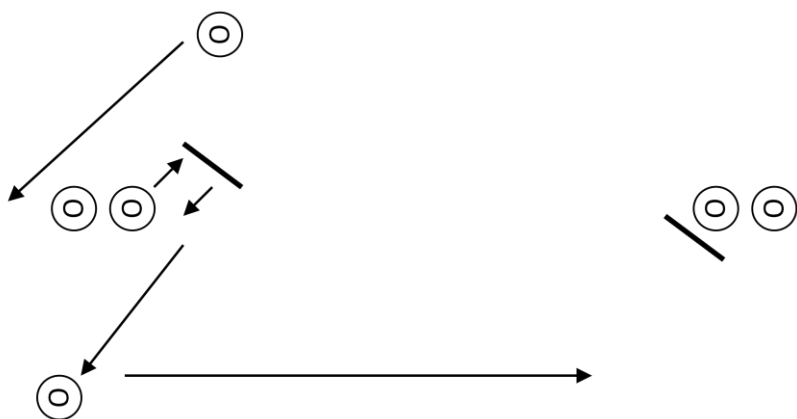
N. de jogadores: vários (mínimo 3), 2 stacks

Objectivo: Treinar a técnica de marcação do jogador com disco

Descrição: Os jogadores são divididos em duas stacks, aproximadamente 15m de distância, frente-a-frente. Os primeiros jogadores de ambas as stacks devem ter um disco na mão. É escolhido um lado para colocar a força (e.g. forehand). O jogador da frente de uma estaca lança o disco para o lado fechado, com um defesa a marcar. O jogador que recebe, começa a correr da frente da estaca contrária, fazendo um fake longo e correndo para o lado fechado. O corte é rápido e a linha de corrida é paralela às estacas, no lado fechado, e à mesma velocidade. Para treinar a comunicação entre os jogadores que estão fora do campo e o defesa, o jogador da stack que está atrás do jogador com o disco dá indicações ao defesa do lado que deve defender (e.g. “não inside-out” ou “não around”).



Rotação dos jogadores: O jogador que acaba de lançar faz o corte seguinte para receber o disco da fila contrária, o jogador que estava a defender passa a lançar o disco nessa fila, o jogador que estava à espera nessa fila passa a defender e o jogador que acabou de receber o disco vai para o final da fila.



PONTOS IMPORTANTES A RETER

- O jogador que se encontra na linha por trás do lançador guia o defesa (marcador);
- Marcador tenta primeiro evitar o “inside-out” e à voz do colega desloca-se para o lado e ligeiramente para trás para evitar o “around”;
- Após tentar fechar o “around” imediatamente deslocar lateralmente para impedir o “inside-out”.

PARTE 4 – IMPEDIR A CONTINUAÇÃO

Durante o jogo, por vezes ocorrem situações em que a defesa não consegue cumprir o seu objetivo primário e a “força” acaba por ser quebrada. Neste momento o defesa do atacante que recebeu o disco deverá fazer tudo por tudo para evitar o passe de continuação que irá certamente iniciar uma sequência de passes fáceis, que levarão ao ponto ou pelo menos ao avanço significativo da equipa atacante no terreno de jogo, visto que todos os defesas estarão nesse momento atrás dos atacantes que se encontram a marcar.

Ao aperceber-se que o seu atacante irá receber um “dump” ou um lançamento para o lado fechado e a intercepção é no mínimo muito difícil, deverá ajustar o seu deslocamento para impedir o passe de continuação e assim conter o ataque, impedindo o “swing” e/ou o “flow” do lado fechado.

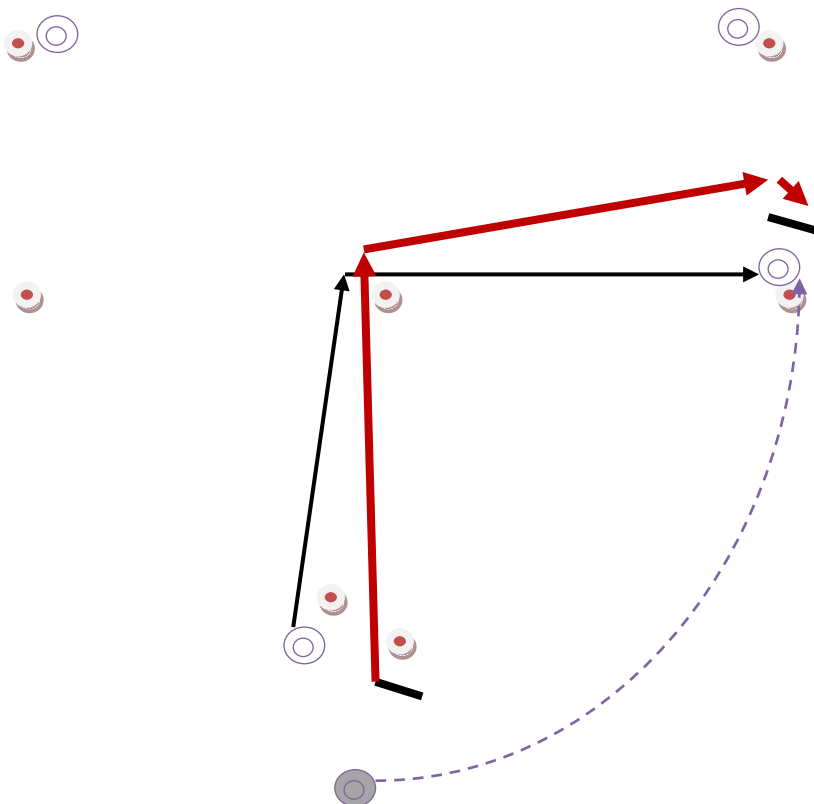
EXERCÍCIO 4.1 – IMPEDIR CONTINUAÇÕES AO LONGO DA LINHA

N. de jogadores: mínimo 5

Objectivo: Treinar a movimentação para impedir passes de continuação após lançamento para o lado fechado

Descrição: Para este exercício são necessários 7 cones, dispostos como no diagrama abaixo. Nos cones mais distantes encontram-se dois jogadores estacionários cuja única função é receber o passe de continuação.

Nos cones mais próximos, um atacante e um defesa alinham-se sendo que o defesa parte em desvantagem. Ao sinal do “handler”, o atacante corre em direcção ao cone central e realiza mudança de direcção no sentido de um dos cones laterais. O defesa deverá persegui-lo e tentar impedir o passe de continuação para um dos atacantes estacionários.





Rotação dos jogadores: Se o atacante conseguir passar ao atacante estacionário, o primeiro assumirá a posição no cone mais distante e o atacante estacionário irá para a linha atrás do lançador para assumir o papel de atacante ou defesa.

Progressão: Uma progressão do exercício poderá passar pelo atacante devolver o disco ao “handler” no caso de não conseguir lançar para o atacante estacionário... deverá então correr no sentido do cone contrário. Para evitar o favorecimento da defesa, este deverá tocar no cone com a mão antes de perseguir o atacante.

PONTOS IMPORTANTES A RETER

- Quando se tenta montar a marcação, evitando o “up-the-line” sempre escolher uma trajectória mais exterior e à volta do atacante;
- Quando o “up-the-line” é contido, voltar à posição normal de marcação;
- Não contornar o atacante demasiado, para evitar ser quebrado com o “inside-out”.

PARTE 5 – DEFESA INDIVIDUAL DO ATACANTE SEM DISCO – POSICIONAMENTO

Na defesa individual, a ideia principal é que queremos tirar uma hipótese de corte ao atacante, normalmente a que implica um maior risco para a defesa. Isso implica a decisão por um lado (força sidearm/backhand e/ou deixar os unders ou o longo livres) e a partir daí a tarefa da defesa passa por tentar antecipar e reagir aos cortes do adversário e garantir por todos os meios (legais) que se consegue manter a posição relativa em relação ao atacante.

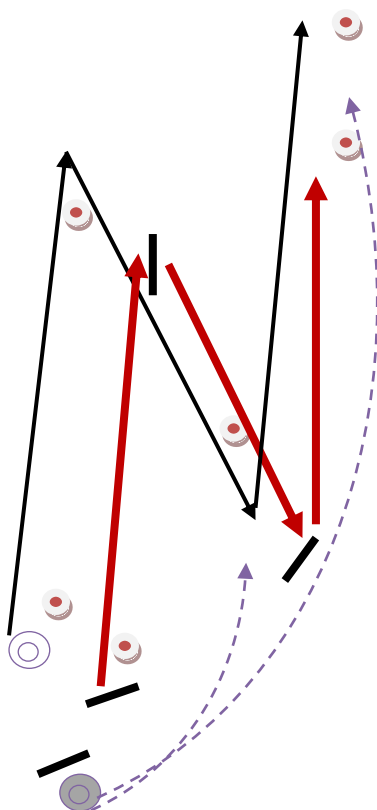
EXERCÍCIO 5.1 – IMPEDIR O UNDER - POSICIONAMENTO

N. de jogadores: mínimo 4

Objectivo: Treinar o posicionamento das defesas para impedir cortes under

Descrição: Para este exercício são necessários 5 cones, dispostos como no diagrama abaixo. O atacante começa no primeiro cone, primeiro cortando longo, depois under, e novamente longo. Para o último corte longo, os últimos dois cones representam a distância que a defesa deverá deixar entre ele e o atacante (em jogo isto vai evitar que a defesa seja quebrado under para um grande “gainer” do ataque).

Um lançador e marcador deverão posicionar-se abaixo e o lançador deverá tentar colocar o disco no atacante no primeiro corte under ou no segundo corte longo.



PONTOS IMPORTANTES A REter

- Tentar sempre acompanhar o atacante sem nunca perder posição under;
- Usar as ancas para tirar potenciais cortes (antecipação e rodar ancas na direcção do atacante);
- Dar margem nos cortes longos para não quebrado under com um grande “gainer”

PARTE 6 – DEFESA COLETIVA HOMEM-A-HOMEM

A defesa homem-a-homem é sempre uma defesa coletiva pois é necessário entendimento entre os vários defesas para conseguir anular a maior parte das opções do ataque. O ataque tem o benefício da iniciativa (i.e. da decisão e do timing da ação), pelo que podem criar situações de vantagem no um-para-um. Duas formas de tentar contrariar a iniciativa atacante é limitá-la (i.e. “forçar” o ataque a jogar em certas zonas do campo) e fazer ajustes rápidos na defesa (i.e. switches de defesa). É fundamental que toda a defesa saiba qual a estratégia de defesa que está a ser usada. Na defesa homem-a-homem existem três decisões principais que devem ser tomadas:

- lado da força (e.g. forehand, backhand, straight-up, linhas, middle)
- não deixar o jogo curto (i.e. unders) ou longo
- não deixar os inside-outs ou os around (na quebra de força)

Em termos dos switches, estes podem ser reactivos, em que o defesa que “perde” o seu atacante pede ajuda, ou “pró-activos”, em que determinados defesas protegem os unders e outros protegem os longs.

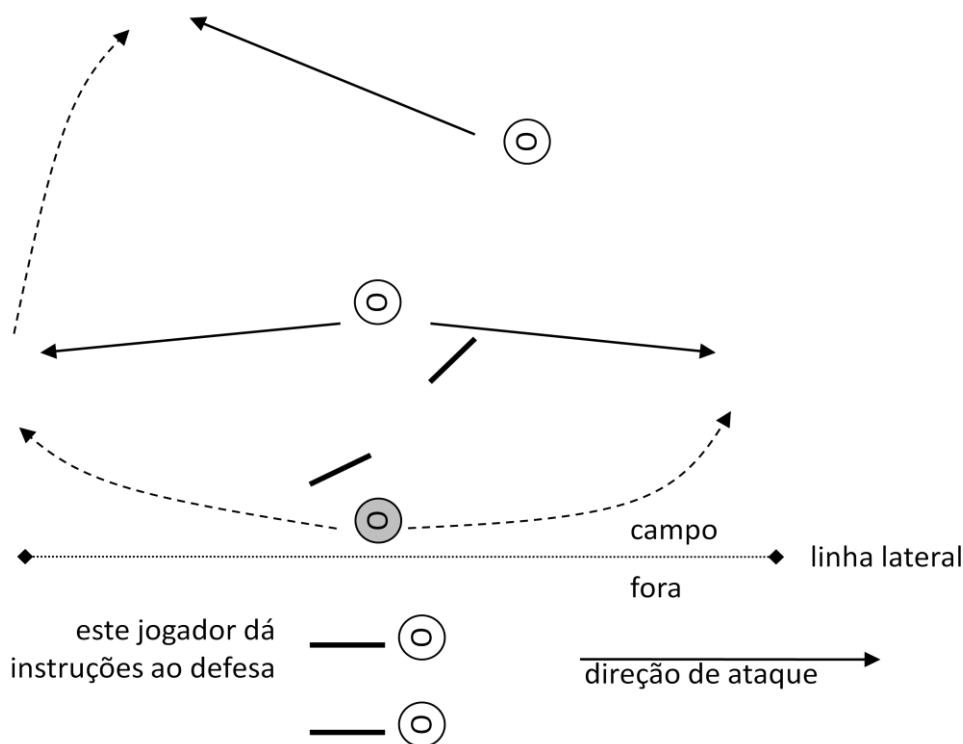
EXERCÍCIO 6.1 – ESTRATÉGIA DEFENSIVA NA LINHA

N. de jogadores: todos (mínimo 5)

Objectivo: Treinar a defesa na linha

Descrição: um atacante com disco está preso na linha lateral com um defesa a marcar. Um outro atacante está na posição de “dump”, alinhado com o disco (i.e. esquema de L-stack) com um defesa a marcar. Um terceiro atacante está na frente da stack, pronto para o swing, se o corte for feito para trás. O defesa do disco força para a linha e para a frente (i.e. não deixa que seja lançado o around). O defesa do dump não deixa que o seu atacante receba o disco “up-the-line”. O objectivo é impedir o passe ou forçar um passe para trás ou arriscado. Se o passe for feito para trás, o defesa do dump deve tentar evitar o swing “around” para o terceiro atacante. A linha de corrida do defesa não deve ser direita ao atacante (dump) com o disco, mas sim para um ponto entre este e o terceiro atacante para cortar a linha de passe, e depois de cortada, aproximar-se e colocar a força.

Rotação dos jogadores: O par do disco vai para o segundo ataque e o segundo par vai para o fim da “fila” atrás dos lançadores. Um novo par vai lançar.



PONTOS IMPORTANTES A RETER

- Os defesas (sobretudo o do dump) devem estar colocados de forma a assegurar que conseguem anular a opção de ataque da sua responsabilidade (e.g. dar um pouco mais de espaço para garantir que chega antes do atacante à linha).
- O defesa que está à espera fora do campo comunica com o defesa que marca o disco.
- O defesa do dump está atento ao swing para cortar o around (i.e. o swing de inside-out é mais arriscado).

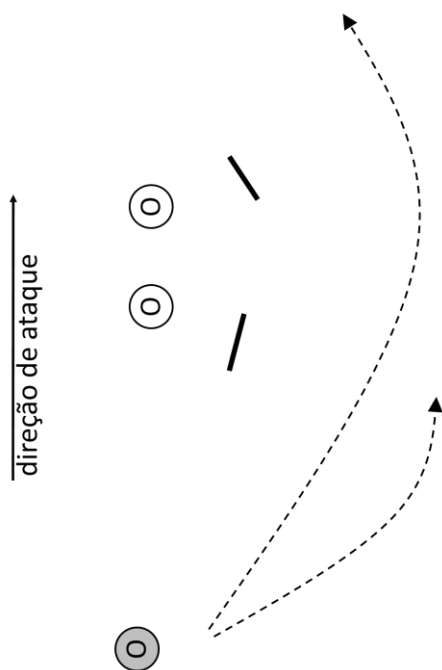
EXERCÍCIO 6.2 – ESTRATÉGIA DEFENSIVA CONTRA STACK VERTICAL NO MEIO

N. de jogadores: todos (mínimo 5)

Objectivo: Treinar a defesa quando o ataque está em stack vertical no meio do campo

Descrição: um atacante com disco está no centro do terreno e só pode passar para o lado aberto. Dois atacantes estão na stack vertical e têm liberdade para cortar em qualquer direção (i.e. curto ou longo) mas apenas no lado aberto. Dois defesas defendem homem-a-homem no lado aberto. O objectivo é tentar fazer trocas (i.e. switches) entre os defesas para “conter” os atacantes no meio dos dois defesas. Os defesas devem estar a alguma distância de intervalo dos atacantes (e.g. 3m) para conseguirem reagir e trocar eficazmente.

Rotação dos jogadores: O mesmo jogador lança o disco. Os pares rodam ataque para defesa, defesa para estaca e da estaca para a defesa.



PONTOS IMPORTANTES A RETER

- O posicionamento inicial dos defesas deve permitir-lhes ver todos os jogadores, incluindo o disco (o jogador que marca a “frente” da stack deve estar perpendicular ao campo).
- Os defesas defendem apenas o seu atacante, a menos que exista tempo e espaço de fazer a troca. A comunicação entre os defesas é fundamental.
- Quando os atacantes cortam para o lado aberto e entram nesse corredor, os defesas têm de diminuir a distância que os separa dos atacantes, pois o passe para o “lado fechado” é agora mais fácil (i.e. é a direito)

EXERCÍCIO 6.3 – ESTRATÉGIA DEFENSIVA COM STRAIGHT-UP FORCE

N. de jogadores: todos (mínimo 4)

Objectivo: Treinar a defesa straight-up

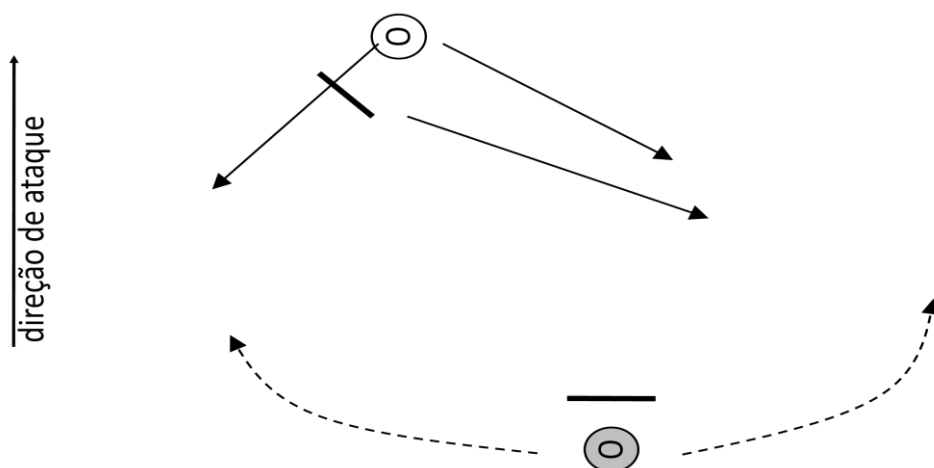
Descrição: um atacante com disco está no centro do terreno com um defesa a colocar uma força straight-up. Um segundo atacante está a 15 metros de distância, deslocado para uma das metades laterais do campo (i.e. 10m para a esquerda ou direita do centro do campo, com um defesa).

A defesa straight-up tem como objetivo dificultar o lançamento longo e obrigar o ataque a lateralizar o jogo (i.e. lançar para as linhas). O defesa do disco tem de ser muito ativo na marcação dos lançamentos direitos e o defesa do segundo atacante tem de estar a defender o “under”, e mais próximo da linha lateral do que o seu atacante.

Como o disco é lateralizado, se o defesa do segundo atacante estiver mais próximo da linha, chega lá primeiro e corta essa opção.

O ataque pode lançar longo, mas “ganha mais pontos” se conseguir fazer uma receção curta.

Rotação dos jogadores: O mesmo par de jogadores (um atacante e um defesa) mantém-se com o disco e lança 5 vezes. Uma fila de pares (um defesa e um atacante) estão à espera fora do campo, ao lado do segundo par, e entram para essa posição sempre que o par anterior acaba.



PONTOS IMPORTANTES A RETER

- O defesa do disco não deve tentar anular lançamentos laterais, pois isso expõem-nos demasiado a fakes que libertam os lançamentos longos.
- O defesa do segundo atacante deve sempre estar um pouco mais próximo do disco (i.e. under) e mais próximo da linha lateral do que o seu atacante, para garantir que consegue sempre anular o corte “
- under do atacante.
- Se a defesa “forçar” um lançamento longo, o defesa do segundo atacante deve tentar intercetar o disco. É provável que o lançamento seja lento, dado o ângulo (i.e. outside-in), fazendo com que o disco paire mais tempo no ar.

Este exercício pode ser mudado, introduzindo mais um atacante e um defesa no outro lado (i.e. em espelho). Isto permite à defesa trocar (switch) sempre que os atacantes tentarem mudar de lado.