

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

CORFEBOL

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CORFEBOL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Corfebol
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. HISTÓRIA DO CORFEBOL	8
2. REGRAS DE JOGO	10
3. O ENSINO DA TÉCNICA OFENSIVA / TÉCNICA OFENSIVA	11
4. O ENSINO DA TÉCNICA DEFENSIVA / TÉCNICA DEFENSIVA	16
5. O ENSINO DA TÁTICA OFENSIVA/ TÁTICA OFENSIVA	20
6. O ENSINO DA TÁTICA DEFENSIVA/ TÁTICA DEFENSIVA	24
7. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO	27
C. Organização da Formação	29
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	30
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	30
3. ESTÁGIOS	30

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. HISTÓRIA DO CORFEBOL	2
2. REGRAS DE JOGO	3
3. O ENSINO DA TÉCNICA OFENSIVA / TÉCNICA OFENSIVA	15
4. O ENSINO DA TÉCNICA DEFENSIVA / TÉCNICA DEFENSIVA	10
5. O ENSINO DA TÁTICA OFENSIVA / TÁTICA OFENSIVA	12
6. O ENSINO DA TÁTICA DEFENSIVA / TÁTICA DEFENSIVA	12
7. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO	6
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. História do Corfebol

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. INTRODUÇÃO	30'	30'/0
1.2. COMPETIÇÕES NACIONAIS	1	1/0
1.3. COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS	30'	30'/0
Total	2	2 / 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Introdução

- 1.1.1. Resumo histórico (origem do Corfebol e os primeiros contactos com o Corfebol em Portugal)
- 1.1.2. Breve abordagem de apresentação do tema

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a origem do Corfebol e os primeiros contactos com o Corfebol em Portugal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve a origem do Corfebol e os primeiros contactos com o Corfebol em Portugal

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho individual

SUBUNIDADE 2.

1.2. Competições nacionais

- 1.2.1. Organização das competições nacionais e quadro de honra

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a organização das competições nacionais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diferencia os diferentes tipos de organização das competições nacionais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho individual

SUBUNIDADE 3.

1.3. Competições internacionais**1.3.1.** Organização das competições internacionais e quadro de honra**1.3.2.** Portugal nas competições internacionais (participação e classificação)**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever a organização das competições internacionais
- Caracterizar o percurso das seleções nacionais nas competições internacionais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a organização das competições internacionais
- Identifica o percurso das seleções nacionais nas competições internacionais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho individual

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Corfebol Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Regras do jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. REGRAS DO JOGO	2	2/0
2.2. ANÁLISE DE CASOS PRÁTICOS	1	0/1
Total	3	2 / 1

SUBUNIDADE 1.

2.1. Introdução

2.1.1. Regras do jogo e infrações

2.1.2. Sinais dos árbitros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar as regras no contexto do jogo
- Identificar os sinais dos árbitros

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta as regras do jogo
- Identifica os sinais dos árbitros
- Faz respeitar as regras

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho individual

SUBUNIDADE 2.

2.2. Análise de casos práticos

2.2.1. Análise de casos práticos: visionamento de vídeo com exemplificação das infrações às regras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as infrações às regras

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as infrações às regras

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho individual

PERFIL DO FORMADOR

- Árbitro de Corfebol Nível 3

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Técnica Ofensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. PASSE ESPECÍFICO DA ASSISTÊNCIA	1	30'/30'
3.2. LANÇAMENTOS	3h30	1/2h30
3.3. UM CONTRA UM	3	1/2
3.4. RESSALTO OFENSIVO	1	30'/30'
3.5. ASSISTÊNCIA	1	30'/30'
3.6. DOIS CONTRA DOIS NA ZONA DO POSTE	2	1/1
3.7. DOIS CONTRA DOIS FORA	2	1/1
3.8. MARCAÇÃO DE LIVRES	1h30	30'/1
Total	15	6 / 9

SUBUNIDADE 1.

3.1. Passe específico da assistência

3.1.1. Conceitos fundamentais do passe específico da assistência:

- Passe para fora a uma e a duas mãos
- Passe para fora alto e tenso para passar pelo defesa
- Passe para lançamento na passada (LP) a uma e a duas mãos
- Passe para lançamento na passada a colega à frente, ao lado e atrás
- Passe para o ressaltador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos fundamentais do passe específico da assistência
- Justificar a importância da assistência no jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e aplica situações de aprendizagem e aperfeiçoamento do passe específico da assistência

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático dirigindo uma situação de exercício

SUBUNIDADE 2.

3.2. Lançamentos

- 3.2.1. Lançamento de fora em movimento
 - a. Lado direito, lado esquerdo e passo atrás
- 3.2.2. Lançamento em rotação externa e interna
- 3.2.3. Lançamento na passada
 - a. Variações: 2 apoios, 1 apoio, suspensão, 1 mão, 2 mãos
- 3.2.4. Lançamento curto após ressalto
- 3.2.5. Exercícios de aprendizagem e aperfeiçoamento. Erros mais comuns. Estratégias de correção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o lançamento de fora em movimento, o lançamento em rotação externa e interna, as variações do LP e o LC após ressalto
- Descrever situações de aprendizagem
- Distinguir os erros mais comuns
- Preparar estratégias de correção

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e aplica situações de aprendizagem e aperfeiçoamento dos diferentes lançamentos
- Demonstra a forma de execução
- Identifica os erros mais comuns
- Adota estratégias de correção

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho individual
- Teste prático dirigindo uma situação de exercício

SUBUNIDADE 3.

3.3. Um contra um

- 3.3.1. Conceitos fundamentais do um contra um
 - a. Recepção e lançamento, movimentação lateral, ataque ao cesto, ataque ao cesto e abertura
- 3.3.2. Movimentação específica
- 3.3.3. Exercícios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos fundamentais do um contra um
- Identificar as movimentações específicas
- Planificar exercícios de 1x1

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e dirige exercícios de 1x1, fornecendo instruções que ajudam o jogador a alcançar o objetivo (técnicas a usar e tomada de decisão)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático dirigindo uma situação de exercício

SUBUNIDADE 4.

3.4. Ressalto ofensivo

- 3.4.1. A importância do ressalto ofensivo
- 3.4.2. Conceitos fundamentais do ressalto ofensivo:
 - a. Bloqueio do defesa, visualização da bola, timing de salto
- 3.4.3. Exercícios de aprendizagem e aperfeiçoamento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever a importância do ressalto ofensivo na manutensão da posse de bola • Identificar e descrever os conceitos fundamentais do ressalto ofensivo • Planificar exercícios de ressalto ofensivo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica e aplica situações de aprendizagem e aperfeiçoamento da posição de ressalto ofensivo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático dirigindo uma situação de exercício 	

SUBUNIDADE 5.

3.5. Assistência

- 3.5.1. A importância da assistência (no poste e fora)
- 3.5.2. Conceitos fundamentais da assistência na zona do poste:
 - a. *Timing* de corte para a assistência no poste, tipo de movimentação, proteção da posição, passe da assistência
- 3.5.3. Conceitos fundamentais da assistência fora
 - a. Passe tenso e no sentido do deslocamento do atacante fugindo ao raio de ação do defesa
- 3.5.4. Exercícios de aprendizagem e aperfeiçoamento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever a importância da assistência no jogo • Identificar e descrever os conceitos fundamentais da assistência na zona do poste • Planificar exercícios de assistência na zona do poste 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica e aplica situações de aprendizagem e aperfeiçoamento da posição de assistência na zona do poste
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático dirigindo uma situação de exercício 	

SUBUNIDADE 6.

3.6. Dois contra dois na zona do poste

- 3.6.1. Conceitos fundamentais do dois contra dois na zona do poste
- 3.6.2. Aspetos específicos de cada função
 - a. Ressaltador
 - i. Bloqueio
 - ii. Visualização da bola
 - iii. *Timing* de salto
 - iv. Abertura para lançamento
 - b. Assistente
 - i. *Timing* de corte para a assistência no poste,
 - ii. Tipo de movimentação
 - iii. Proteção da posição

- iv. Passe da assistência
- v. Abertura para trás do cesto,
- vi. Lançamento após abertura

3.6.3. Exercícios de aprendizagem e aperfeiçoamento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os conceitos fundamentais do dois contra dois na zona do poste • Identificar os aspetos específicos da função de ressaltador e assistente • Planificar exercícios de dois contra dois na zona do poste 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica e aplica exercícios de dois contra dois na zona do poste, considerando os aspetos específicos de cada função
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Trabalho individual • Teste prático dirigindo uma situação de exercício 	

SUBUNIDADE 7.

3.7. Dois contra dois fora

- 3.7.1. Conceitos fundamentais do dois contra dois fora
- 3.7.2. Aspetos específicos do 2x2 fora
 - a. Recepção e lançamento
 - b. Movimentação lateral
 - c. Ataque ao cesto
 - d. Ataque ao cesto e abertura
- 3.7.3. Leitura da situação no poste (ressalto e assistência, passe para trás do cesto)
- 3.7.4. Leitura da defesa do colega fora (se descaí deve dobrar o passe para evitar que roube ressaltos)
- 3.7.5. Exercícios de aprendizagem e aperfeiçoamento

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os conceitos fundamentais do dois contra dois fora • Identificar os aspetos específicos • Planificar exercícios de dois contra dois fora 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica e aplica exercícios de dois contra dois fora, considerando os aspetos específicos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Trabalho individual • Teste prático dirigindo uma situação de exercício 	

SUBUNIDADE 8.

3.8. Marcação de livres

- 3.8.1. Regras da marcação de livres
- 3.8.2. Objetivos da marcação de livres
- 3.8.3. Posicionamento
 - a. Posicionamento dos defesas e dos atacantes
 - b. Distâncias

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever as regras da marcação de livres • Identificar o objetivo da marcação de livres • Identificar e descrever as hipóteses de posicionamento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica e aplica exercícios de marcação de livres considerando, as regras e os posicionamentos específicos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Teste prático dirigindo uma situação de exercício 	
<p>PERFIL DO FORMADOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Titular de TPTD de Corfebol Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Técnica Defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. UM CONTRA UM	2h30	1/1h30
4.2. DEFESA PELA FRENTE E NA ZONA DO POSTE	2h00	30'/1h30
4.3. DEFESA PRESSIONANTE EM TODO O CAMPO	2h00	30'/1h30
4.4. DEFESA DE RESSALTO	1h30	30'/1
4.5. DEFESA DO RESSALTADOR	30'	0/30'
4.6. DEFESA DO ASSISTENTE	30'	0/30'
4.7. DEFESA DE LIVRES	1	30'/30'
Total	10	3 / 7

SUBUNIDADE 1.

4.1. Um contra um

4.1.1. Conceitos fundamentais da defesa individual

- a. Defesa do jogador com bola fora
- b. Defesa do jogador sem bola em 1ª linha e em 2ª linha
- c. Defesa do corte
- d. Defesa ao ressaltador
- e. Defesa da assistência
- f. Defesa ao assistente com bola na zona do poste

4.1.2. Exercícios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual
- Identificar as especificidades da defesa individual ao jogador com bola e sem bola
- Planificar exercícios de 1x1

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e dirige exercícios de 1x1, distinguindo as especificidades da defesa ao jogador com bola e sem bola

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho individual
- Teste prático dirigindo uma situação de exercício

SUBUNIDADE 2.

4.2. Defesa pela frente e na zona do poste

4.2.1. Conceitos fundamentais da defesa pela frente na zona do poste

- a. Posicionamento
- b. Visualização da bola e adversário
- c. Aproximação ao atacante após receção da bola

4.2.2. Exercícios

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual pela frente na zona do poste • Planificar exercícios de defesa pela frente na zona do poste 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica e dirige exercícios de defesa pela frente na zona do poste
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Trabalho individual • Teste prático dirigindo uma situação de exercício 	

SUBUNIDADE 3.

4.3. Defesa pressionante em todo o campo

4.3.1. Conceitos fundamentais da defesa pressionante em todo o campo

- a. Defesa do jogador com bola
- b. Defesa do jogador sem bola em 1ª linha e em 2ª linha e
- c. Defesa do corte

4.3.2. Exercícios

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual pressionante em todo o campo • Identificar as especificidades da defesa do jogador com bola, do jogador sem bola em 1ª e em 2ª linha e da defesa do corte • Planificar exercícios de defesa pressionante em todo o campo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica e dirige exercícios de defesa pressionante em todo o campo, distinguindo as especificidades da defesa ao jogador com bola e sem bola
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Trabalho individual • Teste prático dirigindo uma situação de exercício 	

SUBUNIDADE 4.

4.4. Defesa de ressalto

- 4.4.1. Conceitos fundamentais da defesa de ressalto na zona do poste e fora
 - a. Posicionamento
 - b. Comunicação
 - c. Defesa da posição interior na zona do poste (riscos individuais e coletivos)
 - d. Defesa do passe para a assistência
- 4.4.2. Princípios metodológicos
- 4.4.3. Exercícios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual de ressalto.
- Planificar exercícios de defesa individual de ressalto

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e dirige exercícios de defesa de ressalto

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho individual
- Teste prático dirigindo uma situação de exercício

SUBUNIDADE 5.

4.5. Defesa do ressaltador

- 4.5.1. Conceitos fundamentais da defesa individual do ressaltador (defesa pela frente).
 - a. Posicionamento
 - b. Visualização da bola
 - c. Defesa da abertura para lançamento
 - d. Ajuda na defesa da assistência
- 4.5.2. Exercícios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual do ressaltador
- Planificar exercícios de defesa do ressaltador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e dirige exercícios de defesa do ressaltador

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático dirigindo uma situação de exercício

SUBUNIDADE 6.

4.6. Defesa do assistente

- 4.6.1. Conceitos fundamentais da defesa individual do assistente
 - a. Posicionamento
 - b. Comunicação
 - c. Defesa do passe para lançamento na passada

- d. Defesa do passe para trás do cesto
- e. Passagem à frente após a saída da bola

4.6.2. Exercícios

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa individual do assistente • Planificar exercícios de defesa do assistente 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica e dirige exercícios de defesa do assistente
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático dirigindo uma situação de exercício 	

SUBUNIDADE 7.

4.7. Defesa de livres

- 4.7.1. Objetivos da defesa nos livres
- 4.7.2. Posicionamento (defesa do marcador de livres, defesa dos assistentes, defesa do atacante em 2ª linha)
- 4.7.3. Exercícios

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever os objetivos da defesa nos livres • Identificar as especificidades de posicionamento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Define estratégias de defesa de livres • Planifica e dirige exercícios de defesa de livres
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito • Trabalho individual • Teste prático dirigindo uma situação de exercício 	

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Corfebol Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Técnica Defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. TRANSIÇÃO DEFESA ATAQUE	1	30'/30'
5.2. ATAQUE EM 3:1	2h30	30'/2
5.3. ATAQUE EM 2:2	4	1/3
5.4. ATAQUE CONTRA DEFESA DE RESSALTO	1	30'/30'
5.5. ATAQUE CONTRA DEFESA MISTA	30'	0/30'
5.6. ATAQUE DINÂMICO	2	30'/1h30
5.7. MARCAÇÃO DE LIVRES	1	0/1
Total	12	3 / 9

SUBUNIDADE 1.

5.1. Transição defesa ataque

- 5.1.1.** Conceitos básicos da transição defesa ataque.
- Recuperação da posse de bola e comunicação
 - Desmarcação para o meio-campo e linhas laterais
 - Desmarcação no meio-campo ofensivo (deslocamento ao longo da linha e corte para o cesto)
 - Passe a fugir da ação do defesa
- 5.1.2.** Movimentações associadas e situações de aprendizagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos básicos da transição defesa ataque
- Identificar as movimentações associadas
- Planificar exercícios de transição defesa ataque

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e aplica exercícios de transição defesa ataque, considerando as movimentações associadas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, dirigindo um exercício, ou uma situação de jogo

SUBUNIDADE 2.

5.2. Ataque em 3:1

- 5.2.1.** Pressupostos para a construção do ataque em 3:1
- Ataque contra defesa de pressão, jogo em todo o campo: passe e desmarcação à frente e atrás do poste
- 5.2.2.** Conceitos específicos do ataque em 3:1
- Corte para o ressalto, circulação em 3:1 e lançamento em 3:1

- 5.2.3. Aspectos específicos de cada função
 - a. Ressaltador (posicionamento, controlo da bola, ressalto e abertura para lançamento)
 - b. Atacantes fora (desmarcação, passe nas costas, lançamento, duplo passe)
- 5.2.4. Movimentações associadas e situações de aprendizagem e aperfeiçoamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os pressupostos para a construção do ataque em 3:1
- Descrever os conceitos específicos
- Distinguir os aspetos específicos de cada função
- Identificar e descrever as movimentações associadas
- Selecionar, organizar e dirigir situações de aprendizagem e aperfeiçoamento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e aplica exercícios de construção do ataque em 3:1
- Planifica e aplica exercícios para cada função específica (ressaltador e atacantes fora)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, dirigindo um exercício ou situação de jogo

SUBUNIDADE 3.

5.3. Ataque em 2:2

- 5.3.1. Pressuposto para a construção do ataque em 2:2
 - a. Ataque contra defesa de pressão, jogo em todo o campo: passe e desmarcação à frente e atrás do poste, reacção à pressão defensiva com cortes para a assistência
- 5.3.2. Conceitos específicos do ataque em 2:2
 - a. Corte para o ressalto, circulação em 3:1, corte para a assistência, lançamento em 2:2; 2:2 misto e 2:2 do mesmo género
- 5.3.3. Aspectos específicos de cada função
 - a. Ressaltador (posicionamento, controlo da bola, ressalto e abertura para lançamento)
 - b. Assistente (corte para assistência, proteção da posição, passe, abertura atrás quando defendido pela frente, lançamento)
 - c. Atacantes fora (desmarcação, passe nas costas, lançamento, duplo passe)
- 5.3.4. Movimentações associadas e situações de aprendizagem e aperfeiçoamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os pressupostos para o ataque em 2:2
- Descrever os conceitos específicos
- Distinguir os aspetos específicos de cada função
- Identificar e descrever as movimentações associadas
- Selecionar, organizar e dirigir situações de aprendizagem e aperfeiçoamento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica e aplica exercícios de construção do ataque em 2:2
- Planifica e aplica exercícios para cada função específica (ressaltador, assistente e atacantes fora)

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, dirigindo um exercício ou situação de jogo

SUBUNIDADE 4.

5.4. Ataque contra defesa de ressalto

- 5.4.1. Conceitos básicos para a construção do ataque contra defesa de ressalto
- 5.4.2. Conquistar posição de ressalto (corte para assistência, passe para dentro, “voltinha”, conquista da posição de ressalto ou lançamento curto)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os conceitos básicos para a construção do ataque contra defesa de ressalto 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica e aplica exercícios de construção do ataque contra defesa do ressalto
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático, dirigindo um exercício ou situação de jogo 	

SUBUNIDADE 5.

5.5. Ataque contra defesa mista

- 5.5.1. Conceitos básicos para a construção do ataque contra defesa mista
- 5.5.2. Colocar ressaltador no poste e atacantes principais fora (cortes com e sem bola, “voltinha”)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os conceitos básicos para a construção do ataque contra defesa mista 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planifica e aplica exercícios de construção do ataque contra defesa mista
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático, dirigindo um exercício ou situação de jogo 	

SUBUNIDADE 6.

5.6. Ataque dinâmico

- 5.6.1. Objectivos do ataque dinâmico
- 5.6.2. Conceitos básicos para a construção do ataque dinâmico
 - a. Movimentação em 4x0
 - b. 1º Corte para o poste
 - c. Movimentação em 3x1

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar os objetivos do ataque dinâmico • Identificar os conceitos básicos para a construção do ataque dinâmico 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica a solução tática apresentada, considerando os conceitos básicos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste prático, dirigindo um exercício ou situação de jogo 	

SUBUNIDADE 7.

5.7. Marcação de livres

- 5.7.1. Marcação de livres
- 5.7.2. Posicionamentos
- 5.7.3. Opções de linha de passe, opções de lançamento
- 5.7.4. Colocação do 4º elemento
- 5.7.5. Estratégias de marcação de livres

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os posicionamentos específicos
- Definir estratégias de marcação de livres

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define uma estratégia de marcação de livres, considerando os posicionamentos específicos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, dirigindo um exercício ou situação de jogo

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Corfebol Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Tática Defensiva

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. DEFESA PELA FRENTE	2	30'/1h30
6.2. TROCAS DEFENSIVAS	1	30'/30'
6.3. DEFESA DE RESSALTO	4	1/3
6.4. DEFESA MISTA	3	1/2
6.5. DEFESA DE LIVRES	2	30'/1h30
Total	12	3h30/8h30

SUBUNIDADE 1.

6.1. Defesa pela frente

- 6.1.1. Conceitos fundamentais da defesa pela frente fora
 - a. Pressão na linha de passe, pressão ao portador da bola, triangulo defensivo fechado em 1ª linha e aberto em 2ª linha, defesa do corte
- 6.1.2. Conceitos fundamentais da defesa pela frente na zona do poste
 - a. Posicionamento entre a bola e o defesa, visualização da bola e adversário
- 6.1.3. Objetivos, pontos fortes e pontos fracos da defesa pela frente
- 6.1.4. Situações de aprendizagem e aperfeiçoamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa pela frente fora e da defesa pela frente na zona do poste
- Identificar os objetivos, os pontos fortes e os pontos fracos da defesa pela frente
- Selecionar exercícios defensivos de acordo com as necessidades da equipa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os conceitos fundamentais da defesa pela frente
- Planifica e aplica situações de aperfeiçoamento da defesa pela frente

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Teste prático, dirigindo um exercício ou situação de jogo

SUBUNIDADE 2.

6.2. Trocas defensivas

- 6.2.1.** Princípios básicos das Trocas defensivas.
 - a. Comunicação, ajuda: defesa do lançamento na passada, manutenção da posição no poste (defesa da assistência)
- 6.2.2.** Movimentações específicas
 - a. 2x1, trocas na defesa da assistência
- 6.2.3.** Situações de aprendizagem e aperfeiçoamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os princípios básicos das trocas defensivas e as movimentações específicas associadas. • Selecionar, organizar e dirigir exercícios de trocas defensivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Seleciona, organiza e dirige exercícios de treino de trocas defensivas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, dirigindo um exercício ou situação de jogo

SUBUNIDADE 3.

6.3. Defesa de ressalto

- 6.3.1.** Conceitos fundamentais da defesa de ressalto fora
 - a. Espaço, posicionamento, defesa ao portador da bola, defesa ao jogador sem bola e defesa do corte, defesa do passe para a assistência
- 6.3.2.** Conceitos fundamentais da defesa de ressalto na zona do poste
 - a. Posicionamento entre o poste e o atacante, visualização da bola; defesa da “voltinha” (atrasar passe de fora para o assistente, atrasar passe para 2º assistente, defender a posição de ressalto com dois defesas, com um defesa)
- 6.3.3.** Objetivos, pontos fortes e pontos fracos da defesa de ressalto e momentos de aplicação no jogo
- 6.3.4.** Situações de aprendizagem e aperfeiçoamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa de ressalto fora e da defesa de ressalto na zona do poste • Identificar os objetivos, os pontos fortes e os pontos fracos da defesa de ressalto • Selecionar exercícios e organizar situações de aprendizagem e aperfeiçoamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresenta uma estratégia de utilização de defesa de ressalto • Planifica e aplica situações de aprendizagem e aperfeiçoamento de defesa de ressalto

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste teórico
- Teste prático, dirigindo um exercício ou situação de jogo

SUBUNIDADE 4.

6.4. Defesa mista**6.4.1.** Conceitos fundamentais da defesa mista

- a. Colocar o ressaltador a jogar fora (tirando ressaltado e oferecendo o lançamento) e atacantes principais no poste (tirando linha de passe para obrigar a cortar para o poste)

6.4.2. Vantagens e desvantagens. Momentos de aplicação**6.4.3.** Situações de aprendizagem e aperfeiçoamento**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os conceitos fundamentais da defesa mista
- Interpretar as vantagens e desvantagens da utilização da defesa mista

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta uma estratégia de utilização de defesa mista.
- Planifica e aplica situações de aprendizagem e aperfeiçoamento de defesa mista

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, dirigindo um exercício ou situação de jogo

SUBUNIDADE 5.

6.5. Defesa de livres**6.5.1.** Conceitos fundamentais da defesa de livres

- a. Defesa das linhas de passe (simples, dupla, quadrupla), defesa do passe para o lançador, defesa do marcador do livre (saída de frente, de lado e de trás)

6.5.2. Objetivos. Estratégias**6.5.3.** Situações de aprendizagem e aperfeiçoamento**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever fundamentais da defesa de livres
- Definir estratégias de defesa de livres
- Selecionar exercícios e organizar situações de aprendizagem

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define estratégias de defesa de livres
- Planifica e aplica exercícios de preparação da estratégia definida

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste prático, dirigindo um exercício ou situação de jogo

PERFIL DO FORMADOR

- Titular de TPTD de Corfebol Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Observação e análise de jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DE JOGO	3	3/0
7.2. RECOLHA E TRATAMENTO DE DADOS	3	3/0
Total	6	6/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. Observação e análise de jogo

- 7.1.1. Importância da observação e análise de dados
- 7.1.2. Observação direta e observação diferida
- 7.1.3. Análise de indicadores – análise técnico-tática
- 7.1.4. Utilização das informações recolhidas
 - a. Intervenção no jogo
 - b. Intervenção no treino
 - c. Intervenção na preparação de jogos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever a importância e o enquadramento da observação e análise no quadro de desempenho da ação de treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enuncia princípios que orientam a observação e análise de jogos, como sejam a sua importância no quadro da preparação individual e coletiva, indicadores e métodos de recolha de dados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito
- Trabalho individual

SUBUNIDADE 2.

7.2. Recolha e tratamento de dados

- 7.2.1. Indicadores de observação
- 7.2.2. Dados quantitativos e qualitativos
- 7.2.3. Metodologia de recolha de informação
- 7.2.4. Tratamento de dados
- 7.2.5. Tratamento de dados quantitativos – análise de evidências
- 7.2.6. Disponibilização de dados

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, descrever e caracterizar os métodos de recolha e análise de dados
- Identificar formas de os disponibilizar

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresenta e interpreta os resultados dum processo de recolha de dados e efetua o respetivo tratamento para apresentação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual de observação (direta ou diferida), registo e tratamento de dados

PERFIL DO FORMADOR

- Treinador de Grau II

c. Organização da Formação

1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Não se aplica.

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • A formação teórica deverá decorrer em salas com condições ambientais adequadas de forma a garantir uma boa luminosidade, temperatura, ventilação e insonorização, assim como boas condições de segurança e higiene. O mobiliário deve ser adequado, suficiente e estar em boas condições de conservação. • Os espaços e equipamentos para a realização da componente prática devem ter em conta os requisitos gerais previstos na legislação específica existente. Assim sendo, uma formação de Corfebol deve ser realizada num pavilhão desportivo de 20x40. • O pavilhão deve possuir instalações sanitárias com compartimentos proporcionais ao número de formandos e diferenciados por sexo, localizados de modo a não perturbarem o funcionamento dos espaços da formação. Os acessos aos edifícios e demais espaços devem satisfazer os requisitos de acessibilidade a pessoas com necessidades especiais exigidos pelo Decº Lei nº 163/2006. 	<p>O Equipamento mínimo necessário para a realização da componente prática deve ser constituído por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 bola oficial de Corfebol por cada 2 formandos; • 1 poste de corfebol por cada 4 formandos; • Coletes (2 cores diferentes) para cada um dos formandos; • 1 conjunto de pinos para delimitar as áreas de exercícios; • Recursos Pedagógicos: Manual de formação, diapositivos, fichas de trabalho, textos de apoio e toda a documentação que os formadores considerarem de relevância pedagógica para a formação. • Recursos didáticos: Internet, computador, vídeo projetor, quadro, televisão e câmara de vídeo;

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.