



treinofutebol.net

Marcação à Zona

Porque se utiliza a marcação à zona ?

Porque permite adquirir uma maior e controlo do jogo defensivo;

Porque paralelamente as acções ofensivas de ataque e de contra-ataque, organizam-se de forma mais optimizada já que se realizam no habitat de jogador (transições mais rápidas...).

Qual o objectivo principal que a marcação à zona pretende ?

Procura constantemente vantagens numéricas na zona onde se encontra a bola, quer ofensivamente, quer defensivamente.

Quais as referências a utilizar na marcação à zona ?

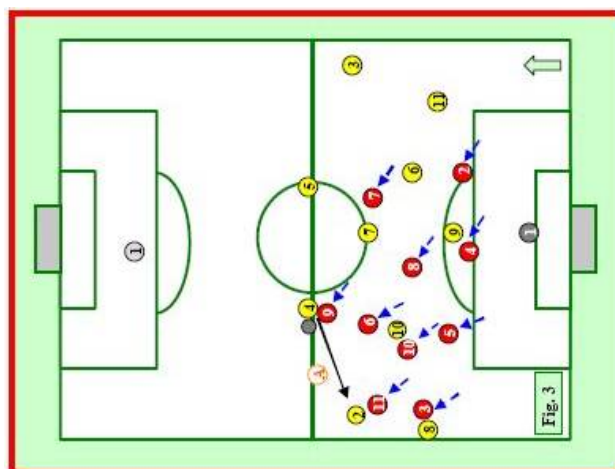
1. Bola
2. Companheiros (com bola - sem bola)
3. Adversários
4. Baliza (própria - Adversário)
5. Posicionamento global da equipa (Zona do Campo: Passiva ou Activa

Qual a zona do campo onde pressionar ?

Existem 3 zonas onde a equipa pode pressionar:

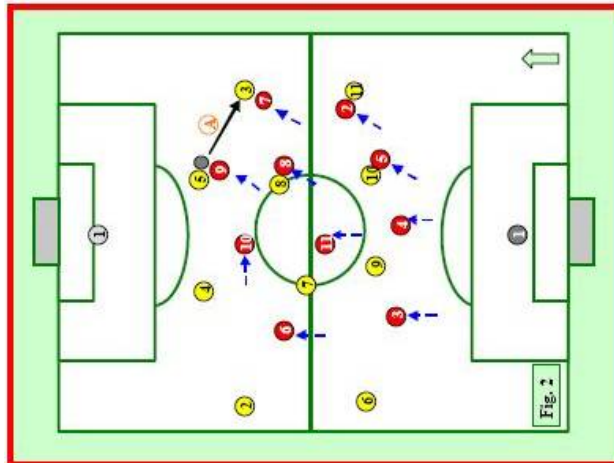
Zona Pressing Baixa:

Defender perto da nossa baliza, deixando o adversário ter o controlo do jogo. Neste caso a nossa equipa, em termos ofensivo, adopta uma estratégia de contra-ataque, visto que existe muito espaço nas costas da defesa do adversário.



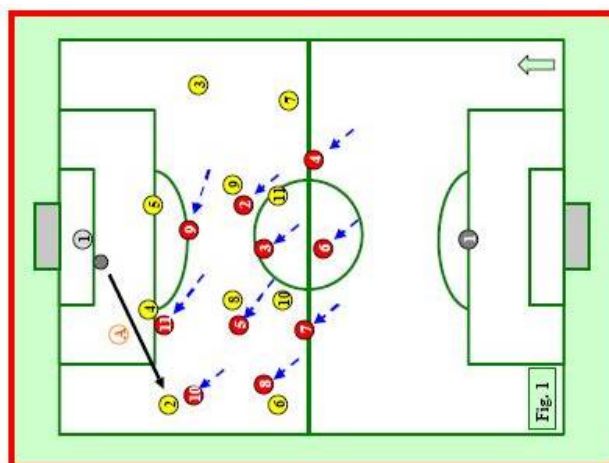
Zona Pressing Média:

Normalmente deixa-se o adversário sair a jogar, mas evita-se que este ultrapasse o meio campo com a bola dominada. Nesta situação, o domínio é repartido e existe algum espaço quando a equipa recupera a posse de bola.



Zona Pressing Alta:

Defende-se o mais perto possível da baliza adversária. Impede-se que o adversário consiga construir o seu jogo. Nesta situação existe grande risco de contra-ataques adversários devido ao espaço existente nas costas da nossa defesa.



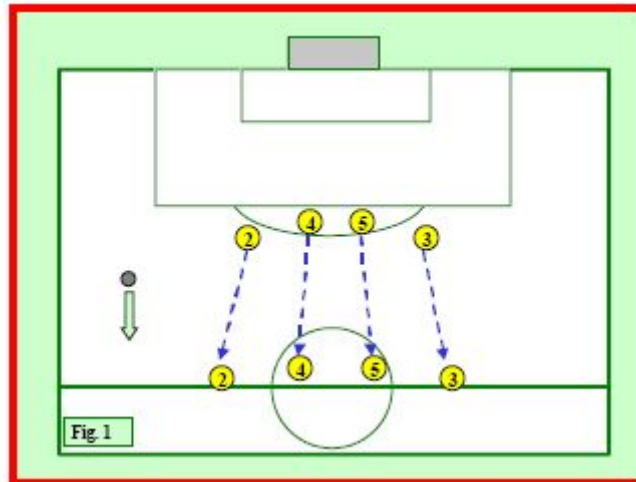
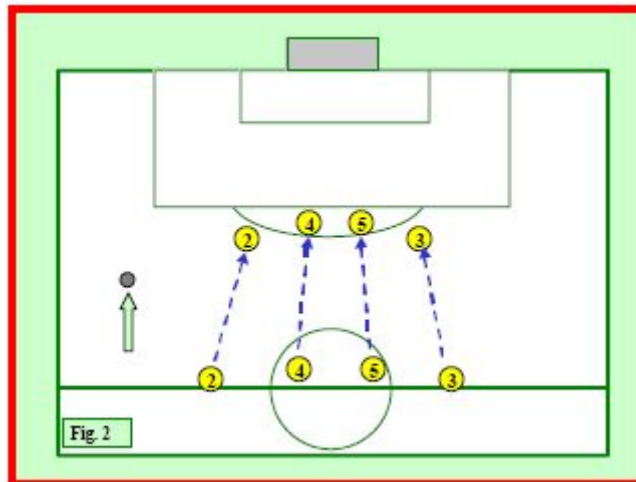
Aspectos favoráveis:

Obriga o adversário a não trabalhar com comodidade.

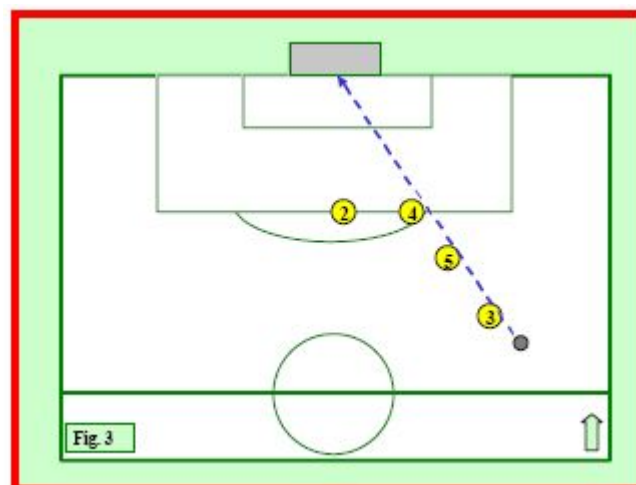
Aspectos Desfavoráveis:

É necessário boa organização, muita comunicação e muito trabalho colectivo.

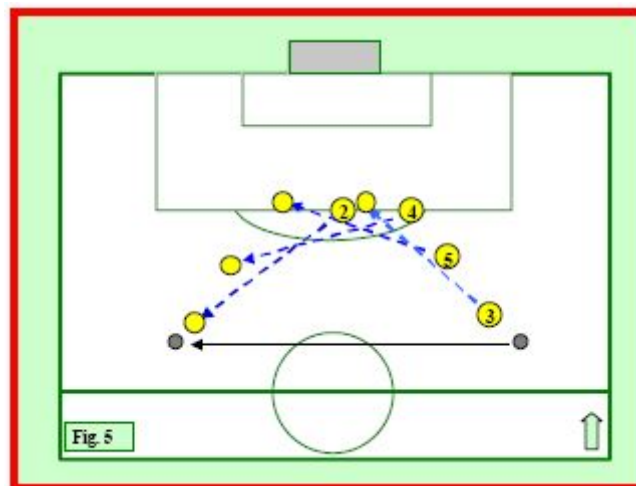
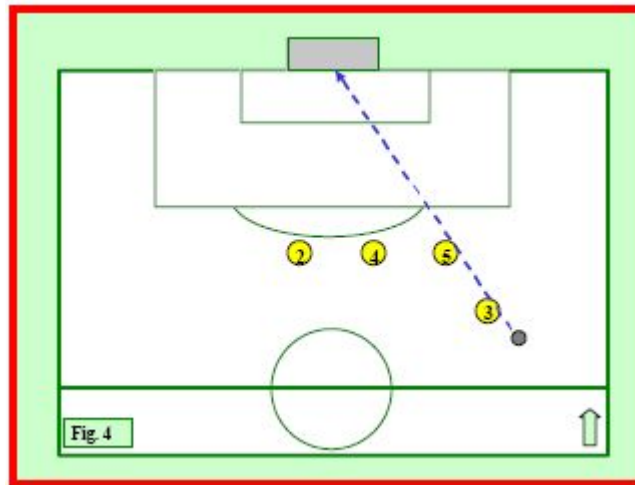
O arco Defensivo



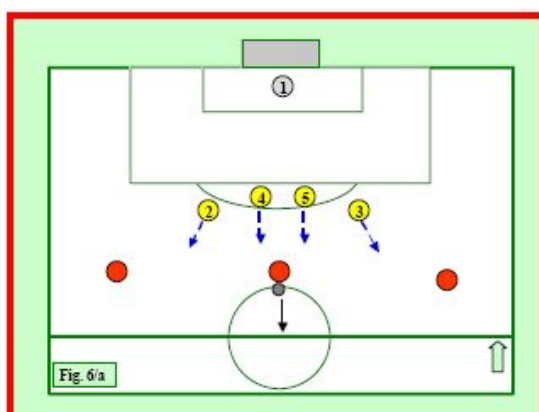
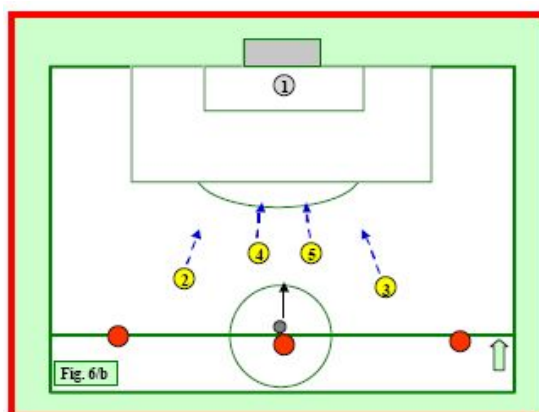
Diagonal defensiva de 3 Linhas



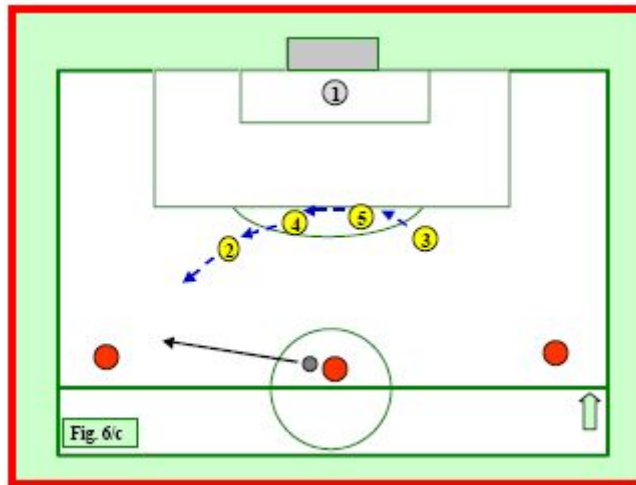
Diagonal defensiva de 2 Linhas



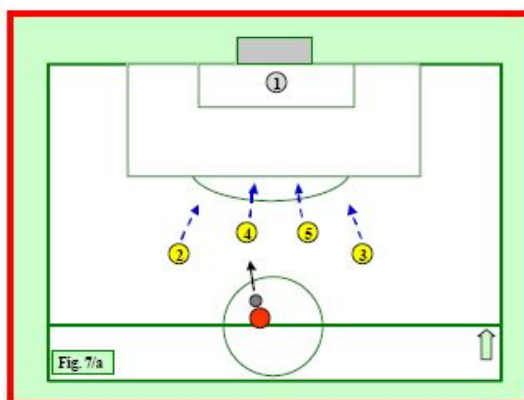
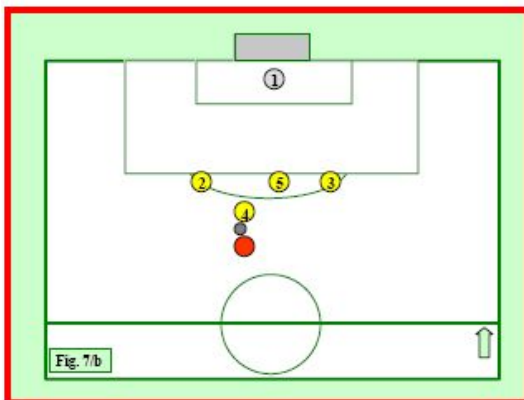
Movimento da linha segundo a posição da bola



Basculação da linha segundo a posição da bola

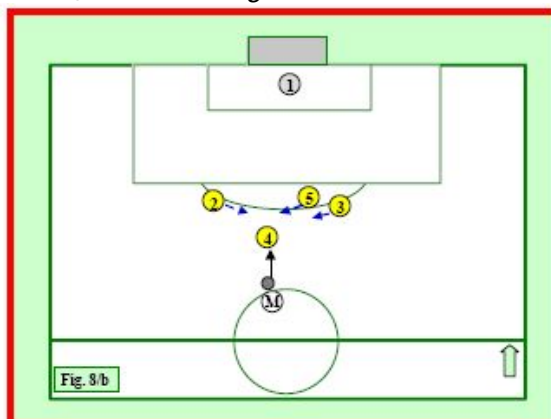
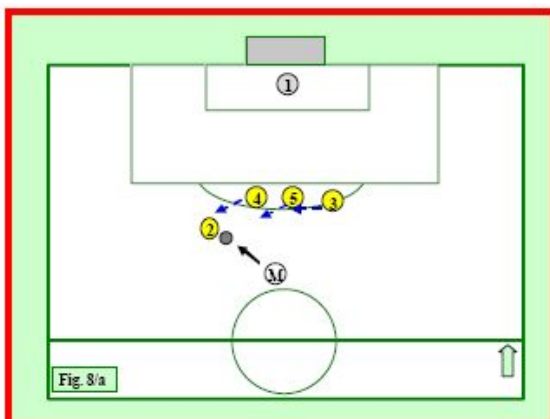


Pirâmide defensiva perante ataque central

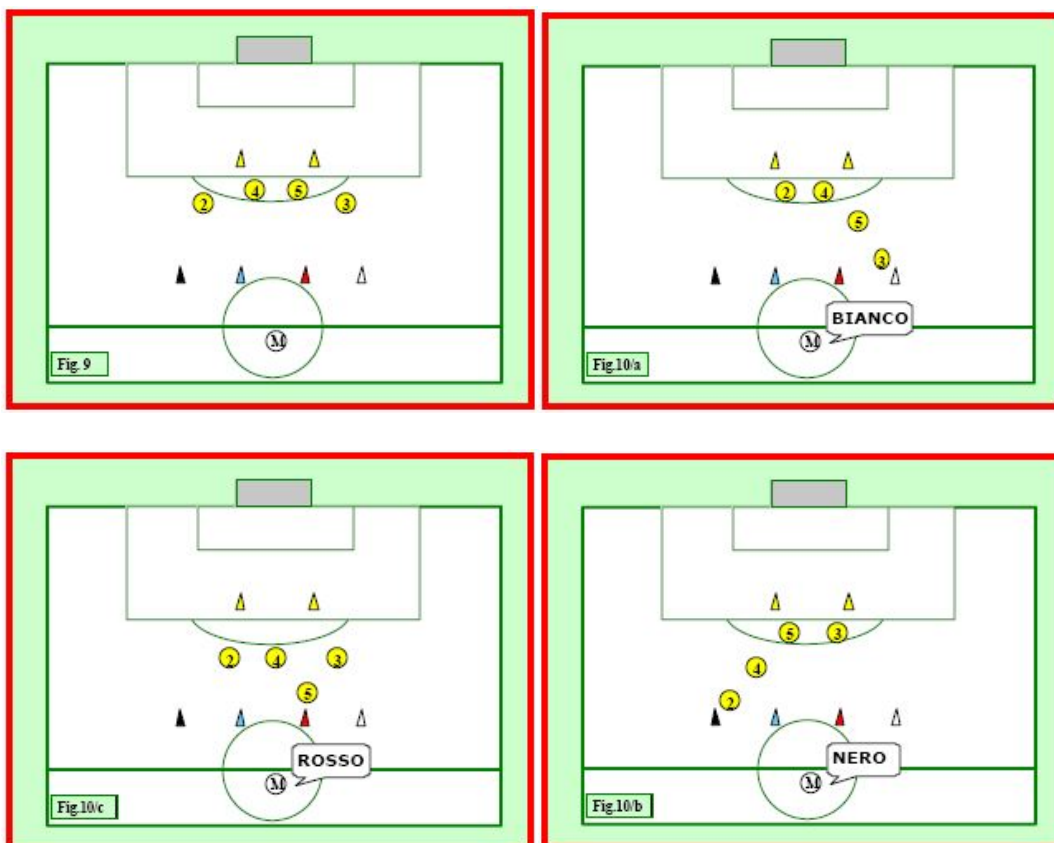


Exercícios

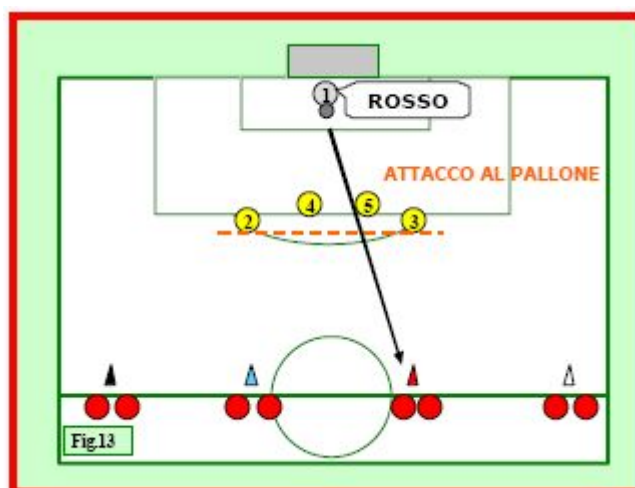
Exercício n.º 1 - Técnica com reacção a mensagem externa



Exercício n.º 2 - Sprint às cores

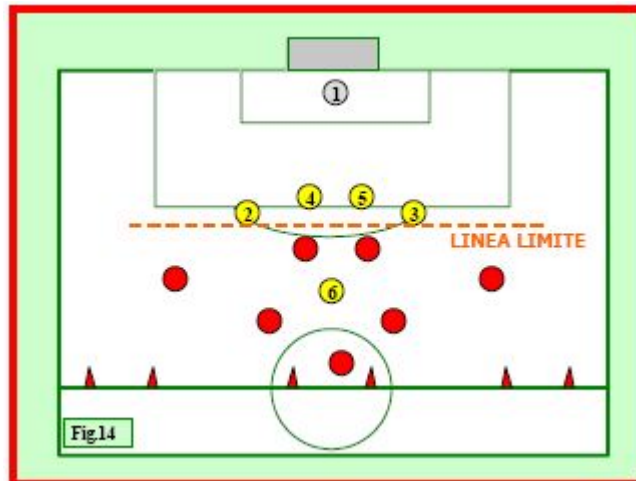


Exercício n.º 3 - Ataque ao portador da bola (Posicionamento perante um adversário a conduzir a bola)



Se o adversário conseguir superar a linha pode fazer golo

Exercício n.º4 - GR+5x7 c /3 Balizas de 1 m



Exercício n.º5 - GR+7x8 c /3 Balizas de 1 m

