

**FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM**  
Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo

## Indice

<b>DEFESA.....</b>	<b>4</b>
Defesa à Zona .....	4
Defesa 2-2-1 .....	5
Defesa 2-2-1 com dois caçadores/perseguidores .....	6
Defesa 1-3-1 .....	6
Movimentos Típicos.....	7
Pontos Essenciais da Defesa à zona .....	9
1 Manter a posição .....	9
2 Desviar os atacantes .....	9
3 Placar.....	9
4 Fora dos 6 metros.....	9
5 Organizar a defesa .....	9
6 Deixar passar.....	9
Movimentos atacantes.....	10
Passe seguinte .....	10
Homem a homem (Defesa) .....	11
Defesa 4-1 .....	12
Cantos .....	12
O Guarda-Redes .....	12
Recuperação da bola - Mudança da defesa para o ataque .....	13
Passe para fora.....	13
Os avançados recuperam a bola .....	14
O contra-ataque .....	14
Todos-fora.....	15
Impasse .....	15
<b>ATAQUE .....</b>	<b>17</b>
Bloqueio.....	17
Estratégias Ofensivas.....	18
Ataque com entrada .....	19
Os 45's.....	19
Entrada a Cruzar.....	20
Deixar a bola.....	20
Dupla entrada 1 .....	21
1-2-3.....	22
Entrada na defesa 1-3-1 .....	22
Ataque com vantagem numérica .....	23
Vantagem numérica em toda a zona .....	23
Euro-a-3 .....	24
Vantagem numérica contra a defesa 1-3-1 .....	24
Ataque com movimentação .....	25
Ataque com movimentação.....	25
Dupla entrada 2 .....	26
Homem-a-Homem (ataque).....	27
Cantos .....	27



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo

Movimento pela linha de baliza .....	27
Canto com vantagem numérica .....	28
Rematar para Golo .....	29
Remate .....	29
Posição .....	29
Esconder a bola .....	30
Simular o remate .....	30
Ressaltos .....	30
Recuperação da bola - Mudança da defesa para o ataque .....	30



## DEFESA

### **Defesa à Zona**

A defesa à zona é o posicionamento dos jogadores para proteger a área ou a zona à volta da baliza. Cada jogador ocupa e mantém uma posição na zona. Existem várias configurações e técnicas de defesa à zona mas o objectivo final é sempre o mesmo: manter os atacantes fora da zona e da baliza para que os remates efectuados tenham uma baixa percentagem de sucesso.

O estilo de defesa à zona, que se escolhe, depende das capacidades técnicas e físicas dos jogadores, do número de jogadores que estão em jogo e da compreensão que esses jogadores têm das técnicas de defesa e como estas funcionam. 2-2-1 e 1-3-1 (sendo que o primeiro número se refere aos defesas mais avançados, o segundo número aos defesas mais recuados e o terceiro ao guarda-redes) são consideradas as configurações de defesa mais fortes, no entanto, todas as configurações são utilizadas. A defesa à zona pode ser estática ou dinâmica (em rotação). As duas técnicas têm muito em comum, por isso, a defesa estática é ideal como uma primeira abordagem para aprender a defesa dinâmica.

Na defesa à zona estática os jogadores estão fixos nas suas posições e defendem essas posições vigorosamente quando estão a sofrer um ataque.

1. A sua função é não deixar nenhum atacante passar por eles.
2. Os atacantes podem serem afastados de um defesa para outro mas os defesas não trocam as posições.
3. Os defesas não saem da sua posição a não ser que seja certo que conseguem recuperar a bola e dar início ao contra-ataque, porque ao abandonarem as posições vão criar um “buraco” que pode ser explorado pelos atacantes.

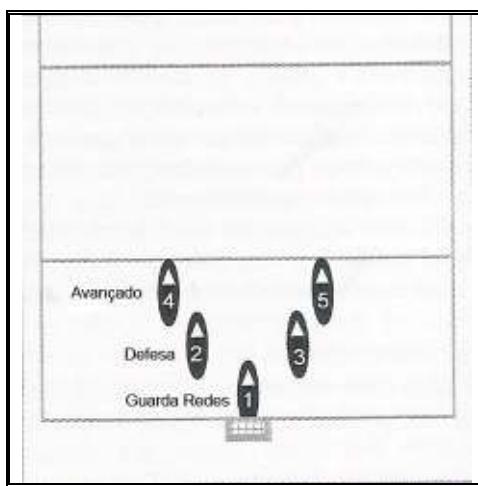
Na defesa dinâmica os jogadores ocupam as mesmas posições da defesa estática mas ao invés de manterem as suas posições, eles trocam ou rodam toda a defesa para afastar os jogadores atacantes para as linhas laterais ou para a linha de baliza. Este estilo de defesa aproveita o movimento ofensivo do atacante para o afastar da zona e consegue ser mais eficaz do que simplesmente fazer uma barreira fixa contra o ataque.

Em todas as formações de defesa, os jogadores mais avançados são a primeira linha de defesa que trabalha para prevenir que os atacantes consigam romper a defesa e chegar mais perto da baliza. Os defesas mais recuados protegem os lados e a parte de trás e são também a segunda linha de defesa em relação aos

mais avançados. Os caçadores/perseguidores pressionam o jogador que tem a bola para forçar a perda de bola. O guarda-redes mantém a posição debaixo da baliza.

### Defesa 2-2-1

A defesa 2-2-1 dá uma boa protecção à volta da baliza. Quando bem implementada é muito difícil de romper. A formação tipo é a indicada no diagrama.

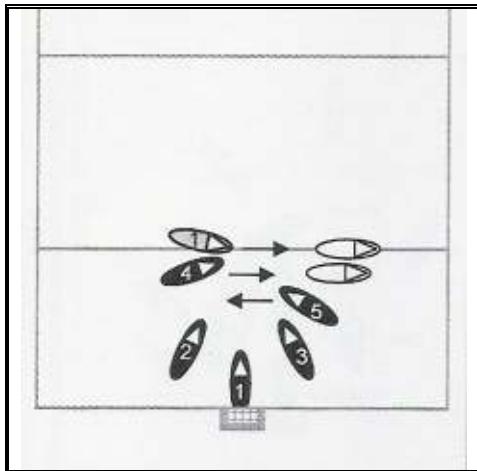


Defesa à Zona 2-2-1 – Posição Standard

Os jogadores mais rápidos e ágeis devem estar colocados como avançados para tirar vantagem das oportunidades de bolas perdidas pela equipa que ataca. Os jogadores mais pesados são mais indicados para as posições mais recuadas porque são mais difíceis de desviar (são a última linha de defesa). As equipas devem treinar estas posições para que possam colocar-se em posição de defesa, o mais rapidamente possível, sempre que tal for necessário. Pode ajudar nomear um jogador especificamente para cada uma das posições, especialmente o guarda-redes, mas é melhor estimular os jogadores a jogarem em todas as posições.

Os jogadores atacantes que tentam entrar na zona podem ser parados, ao sair ao encontro deles, ou ao desviá-los para outro defesa para o desviar para as linhas laterais ou para a linha de golo.

No diagrama está exemplificada a defesa 2-2-1 dinâmica. Se o atacante 1 se aproxima do defesa 4, então 4 deve alinhar o seu kayak para o atacante e remar para alterar a trajectória do atacante para a linha lateral e consequentemente impedi-lo de tomar parte na jogada ofensiva. Para ultrapassar esta situação, o jogador 5 apercebe-se da acção de 4 e rema para ocupar a posição à esquerda.


**Defesa à zona 2-2-1 com rotação**

O defesa 4 bloqueia o jogador atacante e ao mover-se com ele, desvia-o para a linha lateral. Preenche a posição deixada aberta por . Preenche a posição inicialmente ocupada por .

Esta troca de posições é a defesa à zona dinâmica. Pode ser utilizada em todas as configurações de defesa à zona e qualquer jogador pode fazer parte dela. Isto é: os avançados podem trocar entre si; os defesas mais recuados podem trocar entre si ou os avançados podem trocar com os defesas de trás.

É necessário ter em atenção que nem sempre é necessário fazer a troca com o colega de equipa porque em certas situações o atacante pode ser desviado para outro defesa sem necessidade de trocar posições.

**Defesa 2-2-1 com dois caçadores/perseguidores**

Ao invés da defesa à zona com dois jogadores avançados e dois recuados como indicado anteriormente, podem ser utilizados dos caçadores de bola. Os caçadores saem da zona para pressionar o ataque. Trabalham em conjunto para forçar a recuperação da bola, um caçador pressiona o jogador que tem a bola enquanto o outro prevê (analisa qual o jogador atacante que está em melhor posição de receber a bola) o próximo passe e placa o jogador que a recebe.

**Defesa 1-3-1**

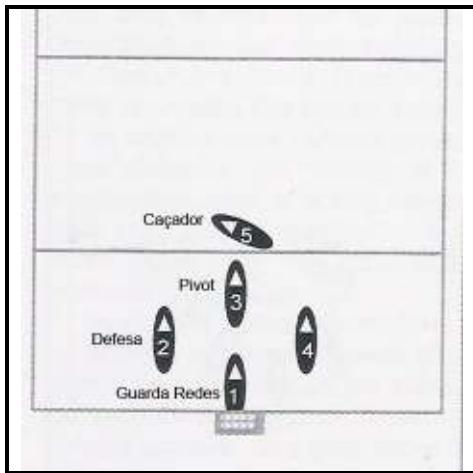
A defesa à zona 1-3-1 pode ser organizada com uma formação em triângulo ou em linha. Ambas as formações utilizam um caçador para pressionar o jogador que tem a bola para forçar a sua recuperação ou pelo menos um passe menos bom. Os outros jogadores mantêm posições de defesa à zona. Estas são duas formações de defesa à zona estática muito fortes mas as posições podem rodar e ser trocadas, inclusive o caçador pode trocar com o pivot.

Os jogadores em formação em linha estão bem posicionados para tirar partido das oportunidades de contra-ataque. Vê os diagramas.



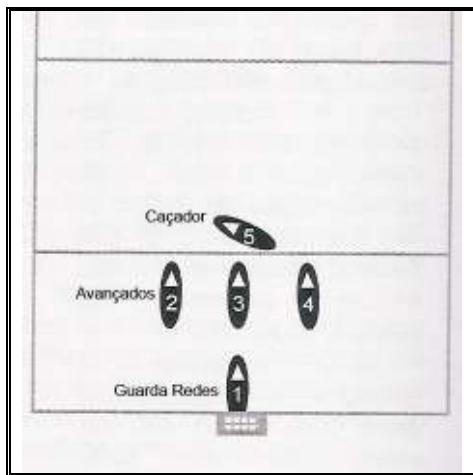
## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo



#### Defesa à zona 1-3-1

1. Um caçador é utilizado para pressionar o jogador com a bola enquanto o pivot e os defesas mais recuados asseguram a defesa da zona.



#### Defesa à zona 1-3-1

2. Em linha. O caçador pressiona o jogador que tem a bola enquanto os avançados protegem a zona.

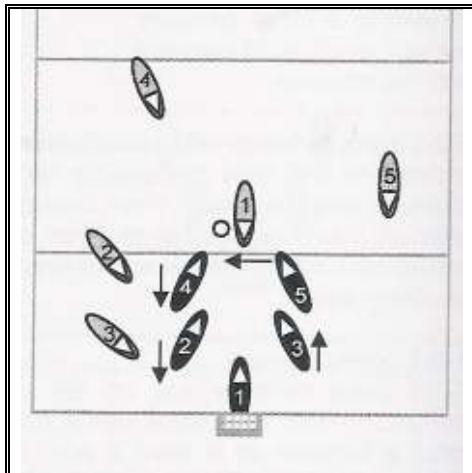
## Movimentos Típicos

Perceber as táticas ofensivas para entrar na zona dá-nos uma ideia das intenções dos atacantes o que é um pré-aviso para o que vem a seguir. Os diagramas mostram alguns movimentos para abrir a defesa à zona 2-2-1, com os movimentos defensivos típicos de troca de jogadores, em resposta ao ataque. O objectivo do ataque é abrir um buraco na zona para permitir a outro atacante entrar por esse buraco e tentar o remate. Eles conseguem criar esse buraco ao empurrar ou levar/atrair a defesa para fora da sua posição.



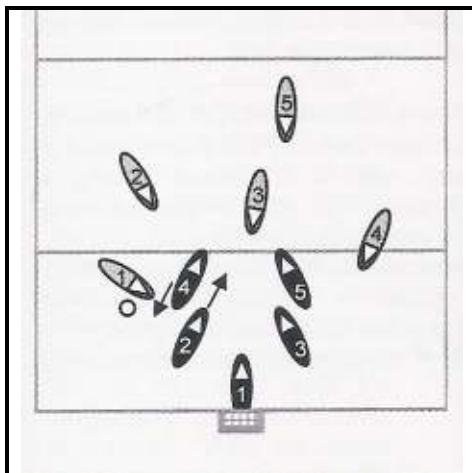
## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo



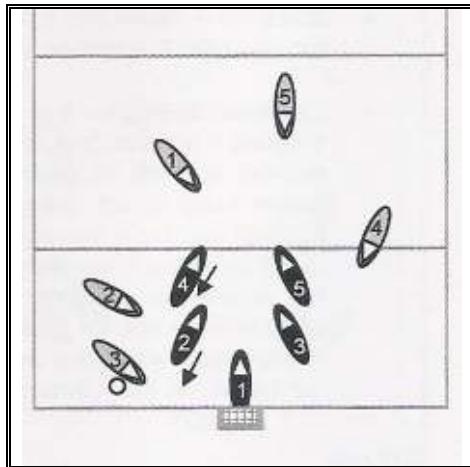
#### 1. Ataque à zona pelo centro

1 ataca pelo centro da zona com a intenção de ir até à baliza ou levar os defesas para fora das suas posições para que outros jogadores atacantes possam entrar pelos lados. 4 e 2 vão precisar de remar para trás e desviar os atacantes para a linha de baliza. 3 intercepta 1 e leva-o para a linha lateral. 3 ocupa o buraco criado por 3 porque existe ainda um atacante a vir pelo lado direito.



#### 2. Ataque à zona pelo lado

1 tenta movimentar-se por trás de 4. 4 rema para trás para desviar o atacante para a linha de baliza. Este movimento cria um buraco na posição do avançado que 2 vai preencher. Em alternativa 4 pode mover-se para parar 2, permitindo ao 2 parar o 1.



### 3. Ataque à zona por trás.

3 tenta mover-se por trás de 2. 2 rema para trás para bloquear o ataque. Este movimento provoca um buraco entre 2 e 4, forçando 4 a também remar para trás. 5 tem de se preparar para bloquear 1.

## Pontos Essenciais da Defesa à zona

- 1 **Manter a posição** – não tentar apanhar uma bola perdida, excepto se tivermos a certeza que a conseguimos apanhar. Deixar a nossa posição na zona vai criar um buraco que é uma oportunidade para os atacantes.
- 2 **Desviar os atacantes** – desviar os atacantes para longe da baliza, para as linhas laterais ou para a linha de baliza. Assim os atacantes deixam de fazer parte da jogada ofensiva ou ficam afastados/desenquadrados da baliza o que é mais eficaz que levantar a pagaia para bloquear o remate.
- 3 **Placar** – é necessário placar o atacante que tenha a bola e se dirija para a zona. Se não for contrariado, o atacante, aproxima-se e está melhor posicionado para o remate.
- 4 **Fora dos 6 metros** – Manter a defesa fora dos 6 metros. Os remates para além dos 6 metros são mais fracos e dão tempo ao guarda-redes para se preparar.
- 5 **Organizar a defesa** – voltar para a defesa à zona, imediatamente, após a equipa atacante passar a bola pela linha de meio-campo, em direcção à baliza.
- 6 **Deixar passar** – nem sempre é necessário impedir os atacantes de entrar na zona. Em determinadas situações, a defesa torna-se mais eficaz se os atacantes poderem entrar na zona, sem serem dificultados. Deixar um jogador (que não vai ser uma ameaça para a baliza ou para a defesa) entrar, pode ser uma táctica melhor porque consegue-se manter a posição de defesa pronta para contrariar um movimento ofensivo mais perigoso. Devemos tentar identificar estas situações, vendo para onde o jogador se dirige, quais são as oportunidades que tem de receber a bola e



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo

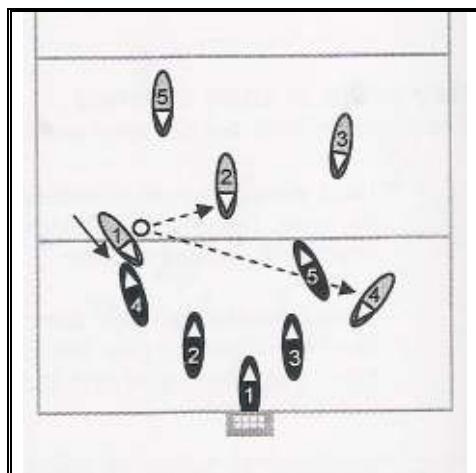
que ruptura pode provocar dentro da defesa. Se a resposta a estas perguntas for “não existe ameaça”, devemos deixá-los passar.

### Movimentos atacantes

Os jogadores que se movimentam para a baliza são uma ameaça adicional porque podem criar oportunidades de passe que se tornam difíceis de contrariar. Os movimentos com a bola têm de ser contrariados antes que o jogador chegue à zona e tome o controlo do jogo. O jogador defensivo vai precisar de sair da zona para placar o adversário mas tem de regressar para a zona imediatamente após a tentativa terminar. Os movimentos atacantes podem também ser feitos com a intenção de levar o defensor atrás para depois passar a bola ao colega de equipa (passe seguinte).

### Passe seguinte

Um jogador com a bola pode passar para o colega de equipa. Este passe em potencial tem o nome de “passe seguinte” e deve ser antecipado para que o jogador que recebe a bola seja placado assim que receber a bola. O diagrama em baixo mostra a defesa de um movimento ofensivo com oportunidades de passes seguinte.



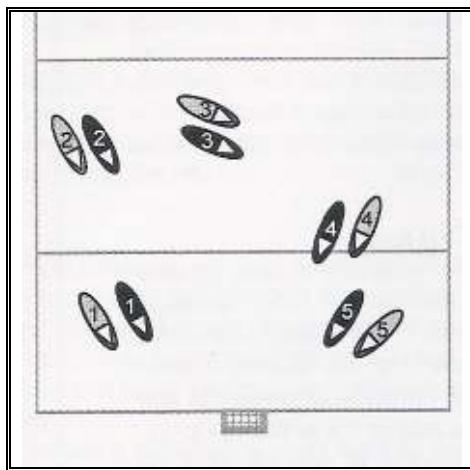
#### Passe seguinte

1 movimenta-se para o remate. 4 sai da sua posição na defesa para placar 1 e desviá-lo para longe da baliza ou para bloquear o remate. Se 1 não for bem sucedido, a bola pode ser passada para 2 ou possivelmente para 4. Este é o passe seguinte que deve ser antecipado por 2, 3 e 5.

### **Homem a homem (Defesa)**

A pressão sobre os atacantes, também chamada de homem-a-homem ou um-contra-um, não tem guarda-redes mas requer que cada defesa cubra um jogador atacante. A pressão aplica-se em toda a área de jogo e não apenas em frente à baliza.

Os jogadores colocam-se, sempre, entre o jogador atacante e a baliza para impedir que os jogadores da equipa atacante troquem a bola entre si. Sem um guarda-redes, todos têm de estar alerta e preparados para proteger a baliza se for necessário. Com a baliza desprotegida, devem ser especialmente marcados os jogadores atacantes que têm mais perícia nos remates de longa distância. Ao contrário da defesa à zona, muitas vezes os jogadores defensivos vão estar de frente para a sua baliza porque copiam todos os movimentos dos atacantes.



**Homem-a-homem**

Os defensores (de preto) colocam-se entre o atacante e a baliza.

A função do jogador que defende no homem-a-homem varia com a posição no campo. Se o jogador está para além da linha de 6 metros, a concentração está na bola para impedir que esta seja passada na direcção da baliza. Nesta situação, afastar-se em sprint, do jogador que se está a defender, para tentar apanhar a bola pode compensar mas se a bola não for recuperada é obrigatório regressar para junto do adversário. Dentro da área dos 6 metros, a função do defesa é impedir que a bola chegue ao atacante. Para cá da linha dos 6 metros, o atacante, está em boa posição de remate e a probabilidade de conseguir marcar golo é muito grande. Não é aconselhável afastar-se do atacante para tentar apanhar uma bola porque se deixa um atacante sem oposição, pronto para marcar golo.

A posição do barco é crucial para uma pressão eficaz. A posição típica do defesa é com o seu corpo à frente do outro jogador, mais ou menos ao nível do



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo

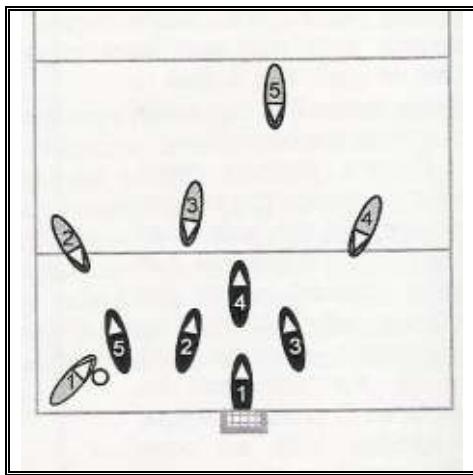
fim do saíote do adversário. Esta posição é eficaz para bloquear os passes e remates e dá uma boa posição para placar o adversário. O defesa tem de ter cuidado para não impedir os movimentos do atacante e tornar-se um obstáculo, o que pode provocar uma obstrução e consequentemente a falta.

#### Defesa 4-1

Esta é uma defesa homem-a-homem mas com guarda-redes. Os jogadores não mantêm posições fixas e cobrem os adversários. Os defensores têm de manter os atacantes longe do guarda-redes. Uma vantagem desta táctica é uma pressão constante sobre os atacantes sem comprometer a protecção da baliza. Uma desvantagem é que os atacantes têm sempre um jogador livre de marcação.

#### Cantos

Para defender a marcação de cantos, os jogadores adaptam uma formação defensiva de 1-2-1, com o quinto jogador a pressionar o atacante que faz o lançamento de canto. O jogador **5** está em posição de bloquear a bola ou pressionar o **2** se a bola for lançada para ele. Os jogadores **2** e **5** têm de estar preparados para recuar se for tentada uma progressão pela linha de baliza.



**Defesa da marcação de canto.**

A equipa que defende adopta a formação 1-2-1 com o caçador a pressionar o atacante que faz o lançamento de canto.

#### O Guarda-Redes

O Guarda-redes têm um papel essencial e pode ser decisivo no resultado do jogo. Um guarda-redes de grande qualidade limita o número de golos sofridos e

assegura vantagem à sua equipa. Para além de defender os remates, o guarda-redes deve indicar as tácticas de defesa para assegurar que a defesa preenche os potenciais espaços que o ataque pode utilizar. O guarda-redes lê constantemente o jogo e reconhece quando deve sair da baliza para participar directamente no jogos ou quando deve regressar para defender a baliza. Alguns jogadores tornam-se excelentes guarda-redes mas todos devem aspirar sem guarda-redes competentes.

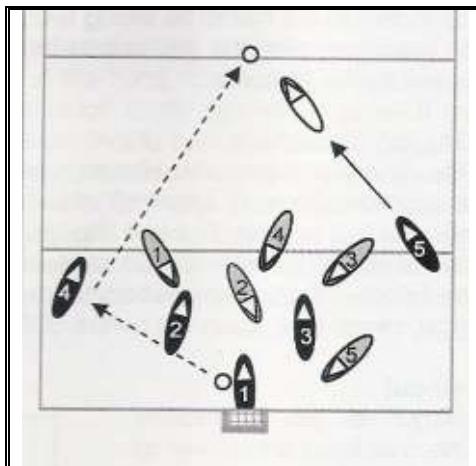
Para mais pormenores sobre as funções especiais atribuídas aos guarda-redes ler **As Regras dos Guarda-Redes** (disponível em [www.fpcanoagem.pt](http://www.fpcanoagem.pt)).

### **Recuperação da bola - Mudança da defesa para o ataque**

A recuperação da bola, transforma a equipa que defende em atacante. Pode ser alcançada de diversas maneiras mas o importante é que os jogadores estejam constantemente a antecipar as jogadas, prontos para a recuperação da bola e mover-se rápido.

#### **Passe para fora**

Cada remate à baliza não é apenas uma hipótese para marcar golo mas também uma hipótese de recuperação da bola quando o golo não é marcado. Um passe para fora combinado com um arranque rápido pode transformar um remate falhado numa hipótese de contra-ataque. A bola deve ser lançada rapidamente para longe da zona de defesa. O passe para fora é o passe que o guarda-redes faz (ou outro defensor) para o colega de equipa (fora da zona de defesa) que está junto às linhas laterais.



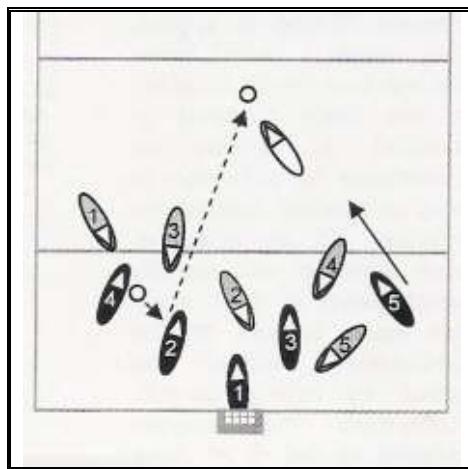
#### **Passe para fora**

O guarda-redes defende o remate, apanha a bola e faz o passe para fora para levar a bola rapidamente para o outro lado da área de jogo.

No diagrama, o guarda-redes recupera a bola após defender o remate e imediatamente indica aos colegas de equipa para se colocarem na posição de 45's (o ângulo formado entre o kayak do jogador e as linhas dos 6 metros e lateral). O jogador 4 e 5 colocaram-se nessas posições e olham para o guarda-redes, prontos para receber a bola. O guarda-redes passa para o jogador em melhor posição para receber a bola, que nesta situação é o **4** porque não existem adversários na trajectória da bola. Enquanto isso o jogador **5** sprints para o meio-campo contrário e tem de estar sempre pronto para receber a bola. Este passe deve ser feito para a água para permitir apanhar a bola sem perder velocidade. **2** e **3** seguem para dar apoio mas asseguram também uma posição um pouco mais recuada para o caso de ocorrer uma recuperação de bola.

### Os avançados recuperam a bola

Quando os avançados recuperam a bola, esta pode ser lançada para os defesas mais recuados ou para o guarda-redes. Esta acção, muito provavelmente, chamará a atenção do adversário que vai olhar para a bola e não para a sua baliza que se encontra desprotegida, permitindo que a bola seja lançada por cima, para os avançados continuarem o contra-ataque.



#### Avançados recuperam a bola

A bola é passada para trás para chamar a atenção do adversário e permitir que a bola seja lançada por cima, para os avançados continuarem o contra-ataque.

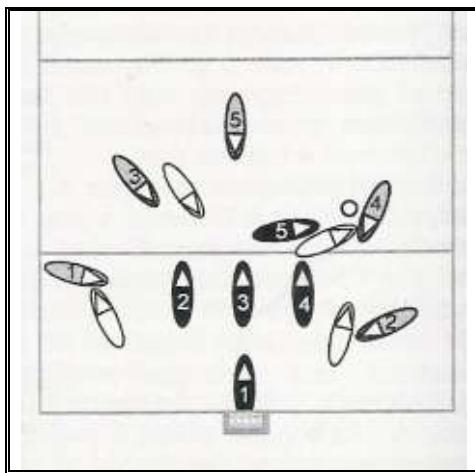
### O contra-ataque

O jogador em contra-ataque procura uma vantagem, arrancando rapidamente para longe dos outros jogadores, em direcção à área da baliza adversária que se encontra desprotegida. O jogador faz uma trajectória directa à baliza e marca golo (no contra-ataque perfeito). A bola é passada para o jogador que faz o sprint, para a água em frente ao seu kayak (+/- um metro) para permitir apanhar a bola sem perder velocidade. O contra-ataque pode ter início em qualquer

posição mas é mais fácil passar a bola para um jogador a sprintar de um dos ângulos em direcção à baliza do que pelo centro do campo.

### Todos-fora

"Todos fora" é um movimento agressivo da defesa para forçar a recuperação da bola, limitando as hipóteses de passe aos jogadores atacantes. Este movimento requer um acção imediata dos defesas que abandonam a defesa à zona e assumem posições de defesa 4-1 ou homem-a-homem. Ao fazer isso as opções de passe da equipa que ataca são cortadas repentinamente.



#### Todos-fora

A equipa que defende movimenta-se rapidamente para assumir as posições de 4-1 ou homem-a-homem, imediatamente após o capitão ou do guarda-redes dar indicação de "todos-fora".

No diagrama, **2 3 4** e **5** movem-se rapidamente para obstruir ou marcar os jogadores atacantes. O *Timing* é crucial. O movimento defensivo de "todos-fora" tem de ser dado quando a bola se encontra no ar, quando se deixou cair ou existe uma atrapalhação dos atacantes para dar oportunidade ao defensores de tomar as posições em relação aos atacantes. Para ser eficaz, cada jogador deve indicar qual o jogador que vai marcar, quando o capitão de equipa ou o guarda-redes derem a indicação de "todos-fora". Ter em atenção que os jogadores, fora da área dos 6 metros não podem obstruir (a não ser que tenham a posse de bola).

### Impasse

A equipa atacante que escolhe passar a bola entre os seus jogadores, fora da zona, para atrasar o remate à baliza e assim perder tempo cria um impasse que gera frustração nos jogadores que se encontram em defesa à zona. Esta táctica de permanecer fora da zona de ataque pode ganhar um jogo se o ataque permanecer fora e a defesa mantiver a sua posição. Para quebrar o impasse,



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo

dois caçadores têm de sair da defesa à zona e pressionar sobre a bola. Um caçador pressiona o atacante que tem a bola e o outro caçador antecipa o passe seguinte. O *Timing* é muito importante. Deve-se dar início à pressão quando a bola se encontra no ar ou quando o adversário deixou cair a bola ou haja alguma atrapalhação da sua parte. Assim que se obtém a recuperação da bola, a defesa move-se imediatamente para o ataque. Em alternativa, a defesa pode quebrar o impasse, movimentando-se para o 4-1 ou homem-a-homem.

## ATAQUE

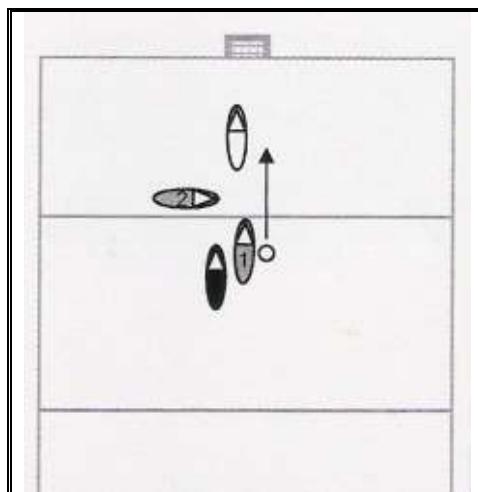
Golos! O que é necessário para ganhar o jogo. Surpreendentemente muitas equipas não têm uma estratégia para os marcar. Preferem remater em todas as oportunidades e esperar pelo melhor. Não é surpreendente que muitos remates falhem o alvo e a equipa fique desapontada.

Neste capítulo abordamos o bloqueio como uma forma de proteger a posse de bola; estratégias para criar oportunidades de marcar; remates e reacções aos contra-ataques.

### Bloqueio

O bloqueio ocorre quando um jogador impede a progressão de outro jogador. Um bloqueio ilegal (obstrução) ocorre quando um jogador impede *activamente* o adversário. Nas regras existem várias excepções que permitem o bloqueio legal; uma delas é quando o jogador que faz o bloqueio se encontra *estacionário*.

O bloqueio legal pode ser utilizado para imobilizar o jogador que está a pressionar outro com a posse de bola. No diagrama, o jogador 2 está estacionário e faz um bloqueio legal quando o 1 passa perto da sua proa para impedir que o outro jogador continue a sua progressão.



#### Bloqueio legal

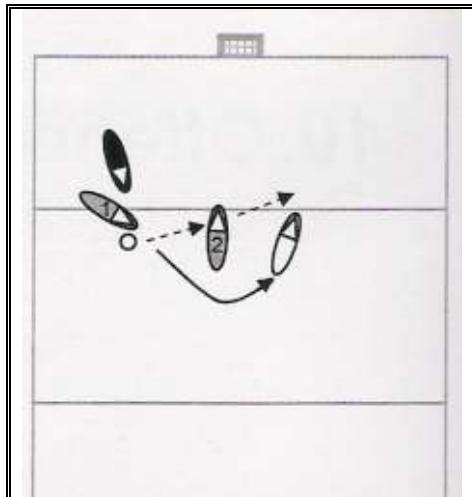
O jogador 2 que está estacionário faz um bloqueio legal para parar o atacante que pressiona 1.

Outro bloqueio legal é passar a bola para o colega de equipa que se encontra estacionário e a seguir remar à sua volta para voltar a receber a bola. O colega de equipa torna-se um obstáculo e faz um bloqueio legal.



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo

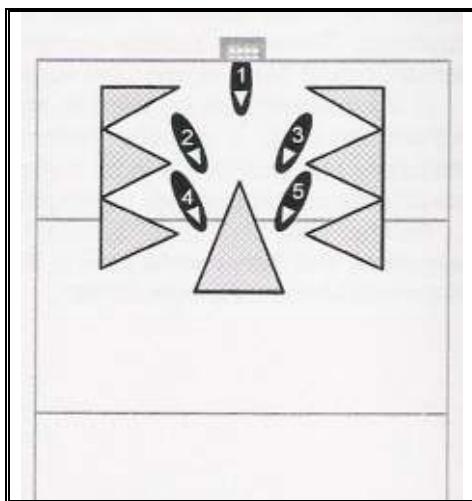


#### Bloqueio legal

O jogador 1 passa para 2 e depois rema à sua volta para apanhar a bola. 2 é um obstáculo para o jogador que pressiona a bola e provoca o bloqueio.

## Estratégias Ofensivas

As estratégias ofensivas caracterizam-se pela maneira como tentam quebrar a defesa e podem ser utilizadas contra qualquer tipo de formação defensiva. Existem muitas formas de atacar a zona e as equipas devem tornar-se proficientes em várias técnicas para assegurar que o seu tipo de jogo não se torna previsível. Oportunidades para quebrar a defesa à zona tipo 2-2-1 são mostradas no diagrama mas são iguais a todas as outras configurações de defesa.



Oportunidades para quebrar a defesa à zona.

As estratégias para explorar as oportunidades de quebrar a defesa estão agrupadas de acordo com o estilo de ataque:

- Ataque com entrada
- Ataque com vantagem numérica
- Ataque com movimentação

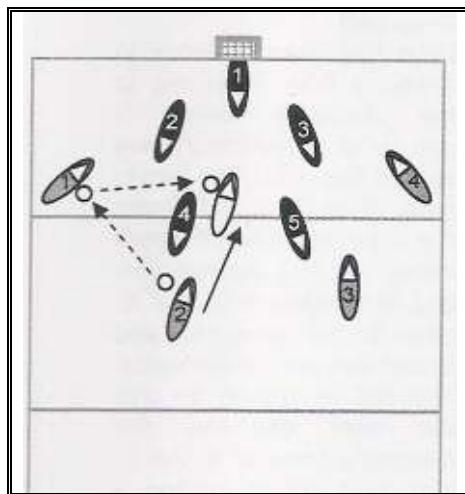
### **Ataque com entrada**

O objectivo do ataque com entrada é colocar um jogador tão perto quanto possível da baliza. Essa entrada na defesa obtém-se através de uma quebra da defesa ou de um movimento ofensivo coordenado.

Na sua forma mais simples, um jogador entra na defesa à zona e coloca-se junto do guarda-redes pronto para receber a bola para rematar. Este movimento não é fácil contra uma defesa forte e requer um passe por entre os defesas, mas pode ser muito eficaz.

### **Os 45's**

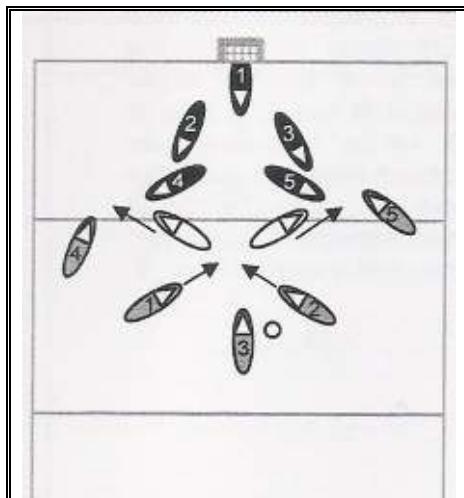
Os 45's são um apoio flexível e muito importante no ataque. Sozinhos, os 45's abrem a defesa à zona, atraindo os defesas para fora da sua posição. Eles estão também em boa posição, para o jogador que tem a bola, fazer o *passa-e-segue*. Como indicado no diagrama: quando **2** se aproxima com a bola, **4** move-se para fora para o placar e a bola é passada para **1** que está na posição de 45. **2** continua na direcção da baliza e recebe a bola de **1** quando já está dentro da defesa.



O 45 numa jogada de passa-e-segue.

## Entrada a Cruzar

Na entrada a cruzar, dois jogadores atacantes cruzam a trajectória quando levam os avançados da defesa consigo para os afastar do centro da defesa. Os jogadores **1** e **2** movem-se para a frente dos avançados **4** e **5** para os afastar do centro e criar um buraco para **3**.

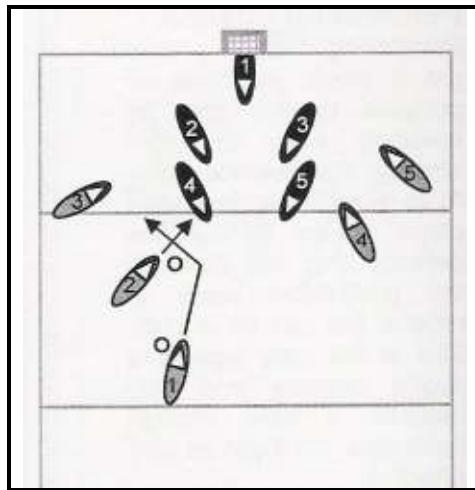


### Entrada a cruzar

Dois jogadores cruzam a trajectória para abrir a zona e permitir ao jogador que tem a bola entrar na defesa.

## Deixar a bola

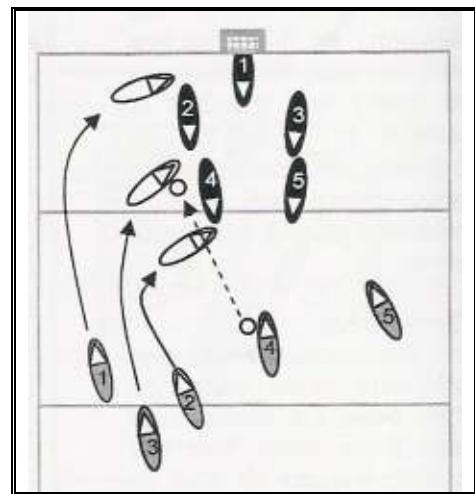
O deixar a bola usa um engodo para criar um buraco. Olhando para o diagrama, o jogador **1** faz um movimento para a baliza. Este jogador tem de virar rápido e criar a ideia que vai rematar. Quando **1** se aproxima e **4** sai para placar, **1** corta para a linha lateral e coloca a bola na água. A bola é colocada de maneira a que o seu kayak a oculte. Quando **1** continua para a linha lateral e tem **4** a pressioná-lo, é criado um buraco no topo da defesa que permite a **2** apanhar a bola e seguir em direcção à baliza.


**Deixar a bola**

O jogador com a bola move-se para a baliza mas corta à esquerda em direcção à linha de baliza para atrair o defesa. A bola é deixada na água para ser recolhida por um colega de equipa e levada em direcção à baliza.

**Dupla entrada 1**

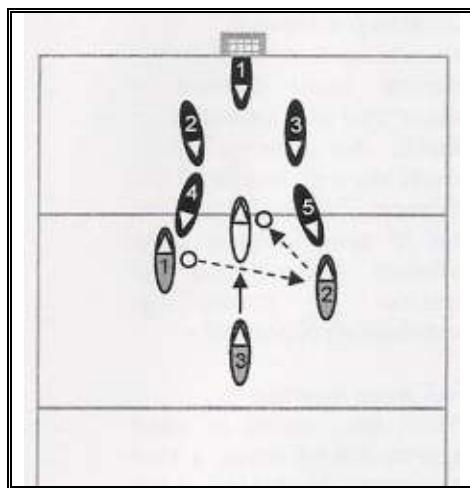
Como o nome sugere, são feitas duas entradas na zona. Nesta estratégia, dois jogadores movimentam-se para a defesa, sem a bola, para preparar o caminho para um terceiro jogador que recebe a bola para o remate à baliza. **1** movimenta-se para trás de **2** e **2** para a frente de **4**. Assim que os defesas se movimentam para bloquear estas entradas, é criado um buraco entre os dois, que permite a **3** avançar e receber a bola de **4**.


**Dupla entrada 1**

Dois jogadores entram por um lado da zona para criar um buraco na defesa para que um terceiro jogador receba a bola e remate.

### 1-2-3

Olhando para o diagrama, três jogadores aproximam-se do topo da defesa. O jogador **1** tem a bola e dá início ao movimento atacante quando é bloqueado por **4**. **2** vem de trás, recebe a bola de **1** e continua em direcção da defesa. Quando é bloqueado por **5** passa para o **3**. O movimento de **4** e **5** cria um buraco no topo da zona onde o **3** pode entrar. Esta táctica também pode ser utilizada nas laterais da defesa.

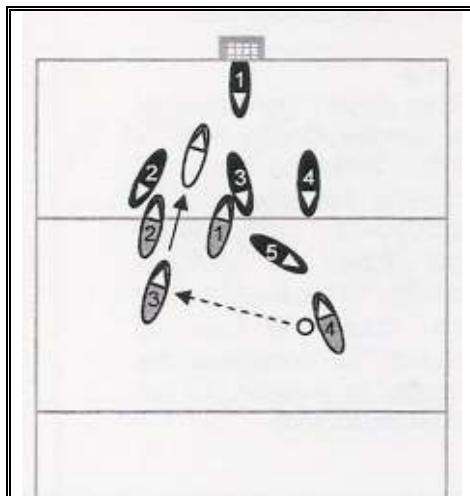


**1-2-3**

Uma táctica com três jogadores para criar um buraco no centro da zona.

### Entrada na defesa 1-3-1

Para entrar na defesa 1-3-1, dois jogadores atacantes criam um buraco para o movimento de entrada, empurrando dois defesas para fora das suas posições. O jogador **1** aproxima-se da zona para empurrar **3** da sua posição no centro. O jogador **2** segue para empurrar **2** para o lado. Os dois jogadores têm de esforçar-se para criar e manter o buraco onde **3** vai entrar. **4** atrai **5** para a bola mas passa-a para **3** que se segue para o buraco.

**Entrada na defesa 1-3-1**

Dois jogadores criam um buraco na defesa para um remate em movimento.

### **Ataque com vantagem numérica**

Um ataque com vantagem numérica, como o próprio nome indica, ocorre quando o ataque consegue livrar um jogador do seu defensor. Com efeito, o ataque está sempre em vantagem numérica porque a defesa tem o guarda-redes em posição e utiliza essa vantagem. Esta tática utiliza a bola para sistematicamente afastar os defesas para fora da sua posição e criar uma oportunidade de entrada sem oposição.

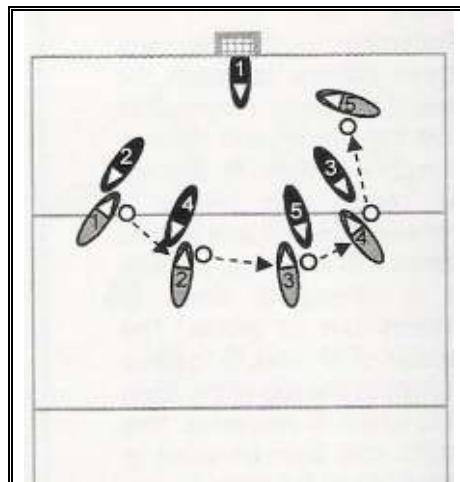
#### **Vantagem numérica em toda a zona**

Quando a vantagem numérica é utilizada contra a defesa à zona completa, a oportunidade de golo é criada junto à linha de baliza. O jogador **1** com a bola atrai **2** da sua posição. **2** vem de trás de **1** e recebe a bola para atrair **4** para fora da sua posição. Esta estratégia continua à volta da zona com **3** a vir depois de **2**, **4** depois de **3** e **5** depois de **4**. A vantagem numérica à toda a zona fica completa e **5** fica de frente para o guarda-redes para um remate sem oposição dos defesas.



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo

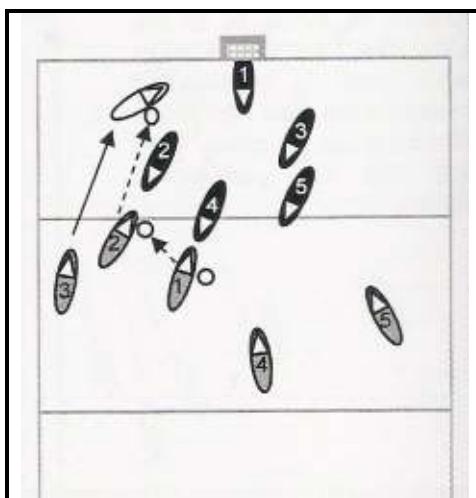


#### Vantagem numérica em toda a zona

A vantagem cria uma oportunidade para um jogador atacante, livre de defesa, se posicione para o remate.

### Furo-a-3

Três jogadores trabalham juntos para obter vantagem numérica e criar um remate. Olhando para o diagrama, o jogador **1**, com a bola aproxima-se da defesa e arrasta **4** para fora da sua posição. **2** recebe a bola e arrasta **2** para fora da sua posição. **3** completa a vantagem numérica ao posicionar-se para um remate sem oposição.



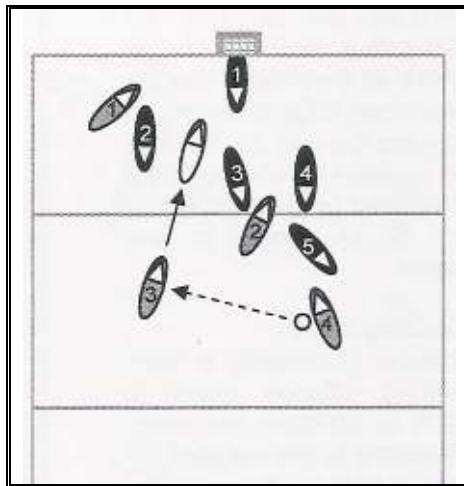
#### Furo-a-3

Três jogadores trabalham juntos para obter vantagem numérica e criar uma oportunidade de remate.

### Vantagem numérica contra a defesa 1-3-1

Dois jogadores atacantes aproximam-se da zona para arrastar a defesa para fora da sua posição. **1** movimenta-se por trás de **2** que rema para trás e para

fora da sua posição. O atacante **2** movimenta-se para a frente da proa de **3** para o atrair para a frente e para o lado. Em ambos os casos, os atacantes não entram em contacto com os defesas mas movimentam-se para o ponto a cerca de meio-metro atrás ou à frente do defesa. **4** atrai **5** para a bola mas passa para **3** que se movimenta para a baliza.



**Vantagem numérica contra a defesa 1-3-1**

Uma táctica com três jogadores para criar um buraco no centro da zona.

### **Ataque com movimentação**

O objectivo do ataque com movimentação é desorganizar ou mover a zona para que os jogadores atacantes consigam aproximar-se da baliza.

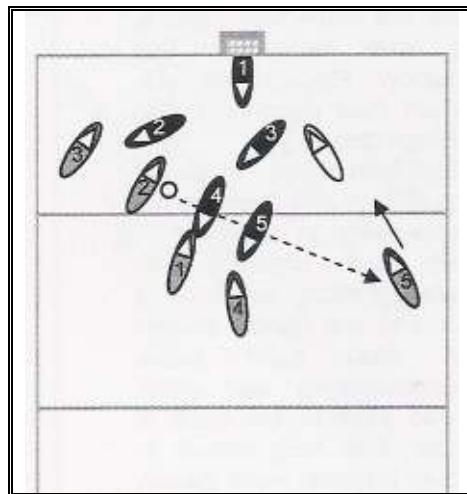
### **Ataque com movimentação**

O ataque faz com que a bola passe (movimentação) por toda a defesa, para o outro lado da área de jogo criando uma oportunidade de remate. Passando a bola para o outro lado e mantendo os movimentos ofensivos concentrados num dos lados, consegue-se iludir a defesa e provocar com que abram espaço por trás.



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo

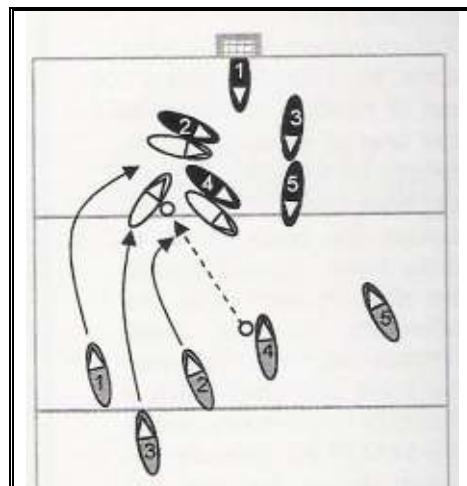


#### Ataque com movimentação

A defesa concentra-se em prevenir um remate da esquerda mas ao fazere-lo, deixa o lado direito desprotegido.

### Dupla entrada 2

Este movimento é semelhante à Dupla entrada 1 mas ao invés de criar um buraco num dos lados da defesa à zona, **1** e **2** encostam aos defensores **2** e **4** para os encostarem para dentro, impedindo-os de manobrar o kayak. Os atacantes não continuam o movimento mas permanecem junto dos defensores manobrando para permanecer o mais perto possível do guarda-redes mas em o tocar. **4** passa a bola para **3** quando este estiver em posição de remate. Também pode ser criada uma oportunidade para **4** remar para a defesa e rematar.



#### Dupla entrada 2

Dois jogadores entram para um dos lados da zona e encostam a defesa.



### **Homem-a-Homem (ataque)**

Ganhar vantagem numa defesa homem-a-homem é muito estimulante e um grande desafio. Cada movimento é copiado pelo adversário e é necessário fugir dessa pressão. Os jogadores podem escapar aos seus adversários com paragens/arranques/viragens inesperadas ou levando o jogo para um lado e depois irem para o lado contrário ou ainda com sprints. Com os adversários tão perto, um passe para as mãos cria uma boa oportunidade de placagem com a mão por isso, um bom passe para a água é mais seguro. Utiliza lançamentos longos para progredir com mais facilidade (usa o passa-e-segue com o colega de equipa) e criar oportunidades para os colegas de equipa sprintarem para a bola. Se não estiver o guarda-redes na baliza, os remates longos podem compensar. Tenta não ocupar muito a zona volta da baliza (com o jogador que te defende, ao teu lado), procura antes manter essa área livre para que o defensor não consiga recuar com facilidade para defender a baliza.

### **Cantos**

A marcação de lançamentos de canto são uma oportunidade para utilizar uma jogada estudada que permita um remate à baliza. Estabelecer as posições e agir com rapidez é essencial, antes que a defesa tenha tempo de se organizar.

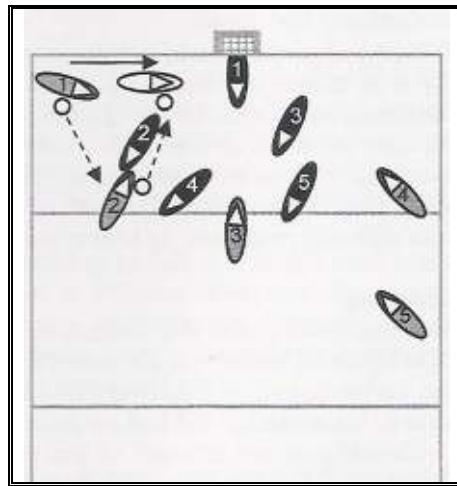
### **Movimento pela linha de baliza**

O movimento pela linha de baliza utiliza a técnica do passa-e-segue para construir uma oportunidade de remate junto ao guarda-redes. Ao marcar o canto, **1** passa a bola para **2** que atrai o defesa **2** e possivelmente **4**, para fora da sua posição. Após o passe, **1** imediatamente, rema ao longo da linha de baliza para receber a bola para o remate. **3** também tem de remar na direcção da baliza para antecipar um passe de **2**, se não for possível realizar o movimento pela linha de baliza.



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo

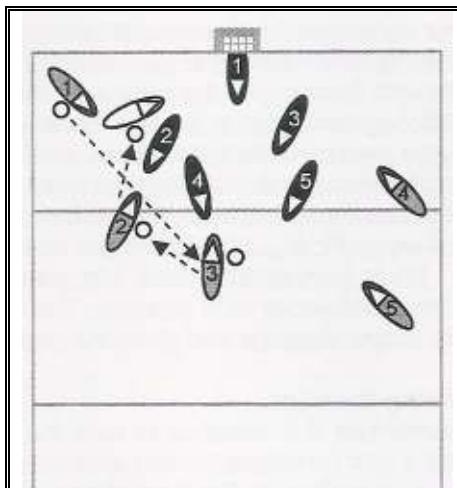


#### Movimento pela linha de baliza

O jogador que faz o lançamento de canto, passa a bola para fora da zona e movimenta-se ao longo da linha de baliza, pronto para receber a bola para o remate.

### Canto com vantagem numérica

A vantagem numérica também pode ser usada para a marcação dos lançamentos de canto. 1 passa a bola para 3 que atrai 4 para fora da sua posição, 2 vem por trás de 3 para receber a bola e atrai 2 para fora da sua posição e passa para 1, reposicionado para o remate.



#### Canto com vantagem numérica

O jogador que faz o lançamento de canto, passa a bola para o colega perto do centro da área de jogo para começar um movimento com vantagem numérica para ganhar oportunidade de remate.



### Rematar para Golo

O que até agora foi desenvolvido neste Manual foi a forma de criar oportunidades para estar mais perto da baliza, mas converter os golos é que ganha jogos. Estar mais perto da baliza aumenta a probabilidade mas o guarda-redes ainda tem de ser batido antes da bola entrar para golo. Os guarda-redes são peritos em reconhecer e recordar os diferentes estilos de remate que os jogadores fazem, por isso, é importante variar o estilo de remate. A variação faz-se com diferentes lançamentos, rematando de diferentes posições, escondendo a bola ou simulando intenções.

### Remate

Remates rápidos e com força são difíceis de parar! Um passe tipo basebol, com força, é o lançamento mais poderoso e o preferido para rematar. Tem boa velocidade que pode ser aumentada se o remate for feito com o kayak em andamento. A velocidade do barco soma-se à velocidade da bola, por isso, remar mais rápido significa um remate mais rápido.

Rematar para os cantos da baliza mantém a bola mais longe o guarda-redes. Os cantos superiores exigem um maior alcance para proteger e os cantos inferiores podem ser desastrosos defender.

O guarda-redes tem de vencer a inércia da pagaia para a mexer de um lado para o outro da baliza. O guarda-redes pode estar mais para um lado da baliza ou mesmo completamente desenquadrado. Avaliar a posição do guarda-redes e rematar propositadamente para o lado mais longe do alcance da pagaia, aumenta a possibilidade de sucesso.

Remates com as duas mãos são fortes, rápidos e directos. Lobs bem colocados também podem ser eficazes para passar por cima da pagaia do guarda-redes, para dentro da baliza.

### Posição

Para os jogadores dextros a melhor posição de remate é do lado esquerdo da baliza, a 30 – 45º com a linha de baliza. O contrário é verdade para os canhotos. Rematar para o lado da baliza que está mais perto é o trajecto mais curto para a bola, mas também é possível e eficaz rematar para o lado mais afastado. Os remates feitos junto à baliza têm mais probabilidade de êxito do que os remates de longe. Os remates feitos ao lado do guarda-redes são praticamente impossíveis de defender. Ao aproximar-se furtivamente do guarda-redes (mas sem lhe tocar) é possível rematar a bola no espaço entre a frente da baliza e parte de trás da pagaia do guarda-redes.

Os remates fora da linha dos 6 metros têm poucas probabilidades de êxito, especialmente se o guarda-redes tiver a pagaia em posição. A bola perde velocidade quando está no ar durante maiores distâncias e dá tempo ao guarda-



redes para se preparar.

### Esconder a bola

Por vezes é possível esconder a bola para que o guarda-redes não a veja e consequentemente tenha menos tempo para se preparar para a defesa. Um remate lateral é perfeito para este tipo de remate. Permanece ou rema em frente à baliza por forma a que o kayak esteja entre a baliza e a bola. A bola fica junto à água e escondida da visão do guarda-redes, pelo kayak ou o corpo. O remate é forte e rápido.

### Simular o remate

Apesar da concentração do guarda-redes estar focada na bola, o movimento do corpo do jogador indica para onde a bola vai. Um movimento retardado do pulso para redireccionar a bola para a baliza, engana o movimento do corpo para dar uma mudança de direcção inesperada. Aproximar-se da baliza com uma cara sem expressão que não denuncia o remate, também é eficaz.

Podes escolher fazer bluff, aparentando rematar à baliza e depois parar e de repente rematar na direcção oposta, ou passar inesperadamente para um colega de equipa ao invés de seguir para a baliza. Estes movimentos são eficazes porque o guarda-redes tem de mudar a sua acção de defesa do remate esperado para o remate actual.

### Ressaltos

Nem todos os remates entram na baliza, muitos ressaltam para a área de jogo. Estes podem ser apanhados pelo jogador mais alerta para um rápido segundo remate que apanhe o guarda-redes em desequilíbrio ou fora da sua posição. São mais as bolas que ressaltam do que as que entram na baliza.

### **Recuperação da bola - Mudança da defesa para o ataque**

A defesa começa imediatamente após o adversário recuperar a bola. A resposta a uma recuperação de bola varia de acordo com a posição da bola e dos adversários no campo. Se a recuperação de bola é perto da baliza que se defende e os adversários estão bem posicionados para rematar, é necessário formar organizar imediatamente a defesa à zona. No entanto, se a recuperação da bola for longe da baliza, junto à outra linha de baliza, pressiona o adversário para forçar a recuperação da bola ou abrandar a progressão da para tua área, dando ao guarda-redes mais tempo para se posicionar e para os colegas de equipa cobrirem os seus adversários.

Muitos remates à baliza não entram mas caem na área de jogo e convertem a



## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM

### Manual de Defesa e Ataque de Kayak-Polo

equipa atacante em defensora. Nesta situação a nova equipa a defender move-se rapidamente para bloquear a bola e atrasar a progressão mas também sprinta para a outra baliza para contrariar um contra-ataque ou um remate de longa distância.

Em todo o trabalho atacante, cada jogador tem de estar alerta para a necessidade de dar “cobertura”. A cobertura é quando um jogador aguenta mais atrás do local onde o jogo se desenvolve, pronto para proteger a baliza. Os jogadores que estão “dentro” do jogo também dão cobertura mas têm de se mover rapidamente para a baliza, quando necessário.