



NOTAS INTRODUTÓRIAS

Este é o segundo 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 projecto das selecções nacionais proposto pelo Vice-Presidente da FPUDD, Pedro Vargas.

De acordo com o projecto 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 correcta assimilação dos conceitos propostos, contribuindo de forma decisiva para o desenvolvimento do nível de desempenho médio dos atletas de Ultimate Portugueses.

PARTE 1 – AQUECIMENTO

O aquecimento é uma componente fundamental do treino e deve ser efectuado antes de qualquer esforço físico prolongado ou explosivo. O objectivo principal é ajudar a preparar os músculos, para a actividade 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 objectivo 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 objectivo 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 trajecto e a resistência ao vento)
- Nos lançamentos planos, o objectivo 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 efectuado 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 recepção do disco, apanhando-o alternadamente com duas mãos, com uma, e “atacando” o disco (esticando os braços para ir buscar o disco)

PARTE 3 – TÉCNICA DE CORRIDA

Um dos grandes problemas da maioria das pessoas que joga Ultimate há pouco tempo é a sua inability de realizar os cortes a 110%, especialmente depois de fazerem um fake e decidirem o lado para onde vão fazer o corte. Um dos aspectos que poderá ajudar a melhorar essa competência prende-se com a técnica de corrida de velocidade. De uma forma geral, quando arrancamos pretendemos:

- Começar “baixo” (tronco inclinado à frente e olhar direccionado para o chão durante as primeiras 5-8 passadas);
- Braços realizam movimentos explosivos e amplos;
- Joelhos “altos”;
- Extensão tripla (Bacia/ Joelho/Pé);
- Pés empurram para trás e não para baixo;

<http://www.youtube.com/watch?v=4Wq5DwcT7B4>

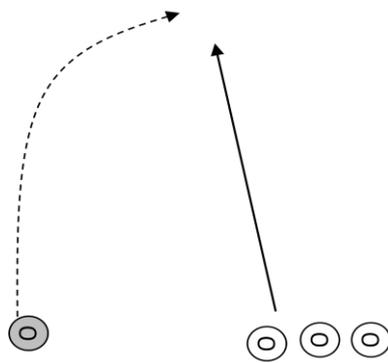
<http://www.youtube.com/watch?v=l9ZaPQV3RTI>

EXERCÍCIO 3.1 – TÉCNICA DE CORRIDA

N. de jogadores: 2+

Objectivo: Treinar a técnica de corrida

Descrição: Um jogador experiente como lançador, todos os outros formam uma fila alinhados com o lançador. Ao sinal realizam sprint, respeitando as componentes técnicas mencionadas. Após 4-6 passadas começam a endireitar o corpo e olha para o lançador que nesse momento lança um disco +- longo, para o espaço em frente do corredor.





PARTE 4 – QUEBRAR A FORÇA

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 recepção 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.

Existem três formas gerais de quebrar um jogador, particularmente se a força não for “straight-up”.

1. Lançamento “à volta” (around) (ex. com a força para o sidearm, o lançamento à volta é feito com o lançamento de backand)
 - a. é por regra mais lateral (i.e. não se ganha tanto terreno)
 - b. é mais fácil de executar
 - c. o lançamento pode ser mais lento e o disco pode ser “colocado no ar” para o jogador que recebe
2. Lançamento de inside-out (o lançamento é efectuado do mesmo lado da força)
 - a. é mais rápido e ganha mais terreno, dando menos hipóteses à defesa de se ajustar
 - b. é mais complicado de executar tecnicamente
 - c. por regra, existe menor margem de erro para acertar no jogador que vai receber o disco (i.e. ele está a correr para o disco com um defesa nas costas e existem outros jogadores à volta)
3. Lançamento por cima (overhead) (ex. hammer ou scoober)
 - a. é mais complicado de executar tecnicamente
 - b. é complicado de lançar para um jogador que esteja a correr para o disco com um defesa nas costas
 - c. a recepção é mais complicada
 - d. o disco é mais afectado pelo vento
 - e. todos os jogadores de ataque são potenciais alvos (não existe possibilidade do disco ser interceptado no meio)

Quebrar a força envolve três etapas principais:

1. Posicionamento em relação ao defesa
 - a. De forma geral, é preferível que o jogador esteja inicialmente relativamente vertical, para permitir o lançamento por qualquer um dos lados. Se o jogador se colocar muito inclinado para um dos lados, isso pode dificultar o movimento de pivot e facilitar a tarefa do defesa, que apenas tem de defender esse lado
2. Movimento de pivot
 - a. É fundamental que exista muita mobilidade quando se simulam lançamentos nos dois lados. O objectivo do movimento de pivot é não só ganhar distância do defesa, mas também desequilibrá-lo com as mudanças de lançamento para abrir o canal de passe.
 - b. As simulações de lançamentos (i.e. fakes) devem ser “reais”: um bom fake é um lançamento que é interrompido uma fracção de tempo antes de ser largado o disco.
 - c. Os movimentos de pivot devem ser amplos o suficiente para obrigar o defesa a mover-se, mas não demasiado amplos que dificultem a recuperação do equilíbrio e a velocidade do atacante quando este quer mudar o lado do lançamento
3. Técnica de lançamento
 - a. É necessário uma boa pega (i.e. grip) no disco, que permite fazer um fake convincente sem largar o disco.

- b. É necessário conseguir fazer transições rápidas entre a pega do backhand e a pega do forehand.

O lançamento de inside-out é das três alternativas a mais eficaz. Pode ser utilizado com e sem vento, para distâncias longas e curtas, não se perde terreno e o disco é rápido e lançado para as mãos do jogador que recebe. O lançamento por cima é também bastante flexível, mas coloca bastante mais pressão na recepção, sobretudo se existir um defesa próxima na marcação. O lançamento à volta é uma solução mais segura, pois pode ser usado como dump e para iniciar o movimento de mudança de lado (swing) quando o disco está próximo da linha lateral.

EXERCÍCIO 4.1 – 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

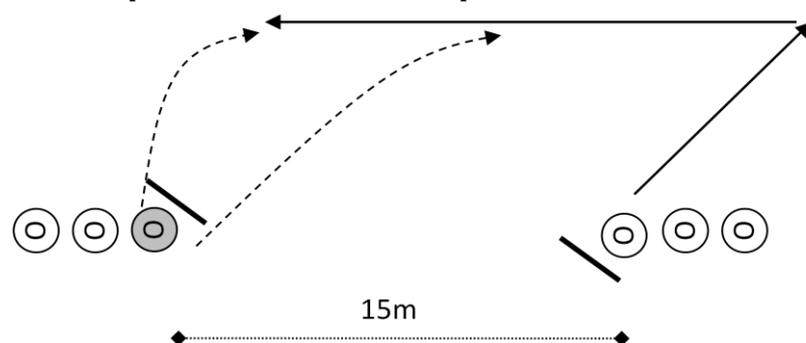
- O defesa deve estar próximo (um disco de distância) do jogador com o disco para colocar pressão no lançamento.
- A movimentação de pivot e os fakes devem ser bons de forma a que o defesa perca o equilíbrio e/ou abra um dos lados para o lançamento
- O lançamento tem de ser tenso. No jogo, o jogador que vai receber tem um defesa a colocar-lhe pressão.

EXERCÍCIO 4.2 – QUEBRAR A FORÇA COM MOVIMENTAÇÃO

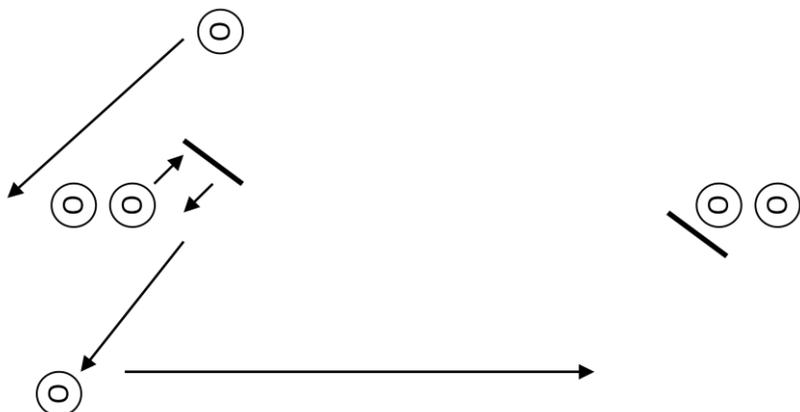
N. de jogadores: vários (mínimo 3), 2 stacks

Objectivo: Treinar a técnica de quebra de força para alvos em movimento

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.



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

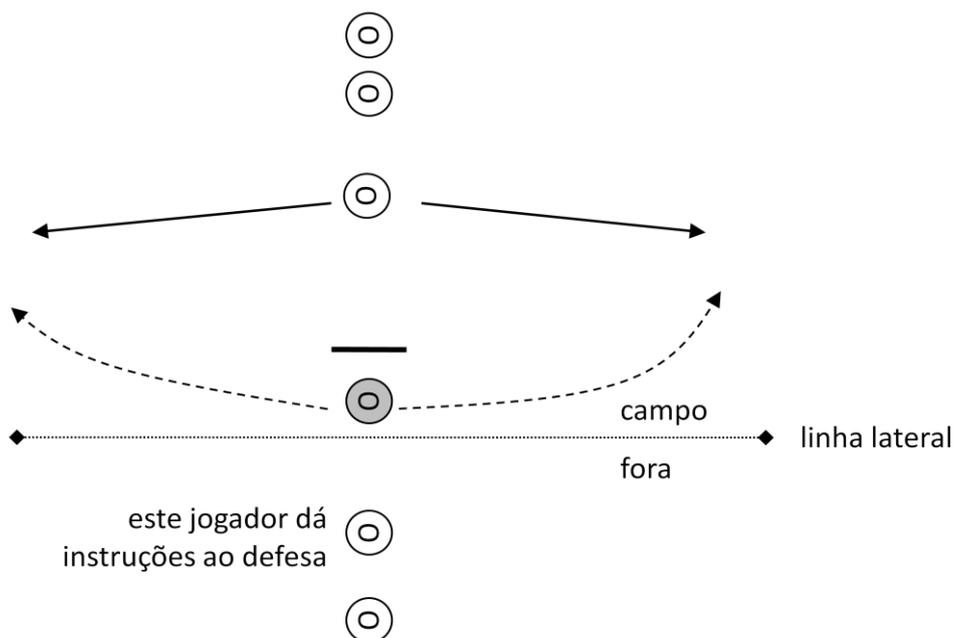
- O disco deve ser tenso e passado para a frente do jogador que o vai receber.
- Deve ser privilegiado o lançamento de inside-out quando o jogador que vai receber está longe.
- Deve ser privilegiado o lançamento à volta quando o jogador está perto do disco. Lançamentos de inside-out com ângulos inferiores a 45 graus são muito complicados e a margem de erro para a recepção é muito curta. Nesses casos, é preferível deixar o jogador continuar a correr até estar atrás da linha de ataque e fazer um “dump”.

EXERCÍCIO 4.3 – QUEBRAR A FORÇA NA LINHA

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

Objectivo: Treinar a técnica de quebra de força na linha lateral

Descrição: Um jogador preso na linha lateral (i.e. com força para a linha) tenta quebrar para dentro do campo. Uma fila de jogadores com disco estão atrás do jogador que vai lançar e uma fila de jogadores que vão receber o disco estão a 10 metros de distância do jogador com o disco para dentro do campo. O jogador que recebe escolhe o lado do ataque e corre paralelo à linha lateral. O primeiro jogador atrás do homem do disco dá instruções ao defesa que marca o disco para o ajudar a corrigir a posição (ex. esquerda, não inside-out, etc). A rotação é: o jogador que recebe vai para o fim da linha que lança, o jogador que estava defender o disco vai lançar e o jogador que estava a lançar vai para o fim da linha dos jogadores que recebem.



PONTOS IMPORTANTES A RETER

- O passe deve ser tenso e para dentro do campo. Evitar um passe muito junto à linha, pois estes diminuem a margem de erro da recepção e colocam o próximo jogador numa situação de passe igualmente complicada.
- O jogador do disco deve fazer movimentos de pivot amplos para fora do campo para abrir o ângulo de passe
- O defesa deve estar a fazer forte pressão no disco e a ouvir as instruções para corrigir a sua posição e complicar a linha de passe
- O jogador que está à espera para lançar dá indicações activas à defesa. **É importante que os jogadores que estão de fora se habituem a comunicar com os jogadores em campo.**

PARTE 5 – QUEBRAR PARA GANHAR VANTAGEM

A capacidade de quebrar o defesa do disco é particularmente útil para iniciar a movimentação do jogo quando a defesa está organizada, e não apenas quando o disco está preso na linha e o jogador é forçado a quebrar. Nesses casos jogar no lado aberto é complicado, pois a defesa está bem posicionada para anular esses cortes. Mesmo que a situação pareça equilibrada, um passe para o lado fechado põe a defesa fora de posição. **Nos casos em que o ataque está organizado em stack vertical, deve ser o jogador com o disco a iniciar a quebra para o lado fechado, sobretudo quando vai jogar com o primeiro ou o segundo jogador da stack. Isto garante que o jogador do disco tem tempo para fazer os fakes necessários para conseguir quebrar.**

EXERCÍCIO 5.1 – “HOME-BOY” COM DEFESA RESTRITA

N. de jogadores: vários (mínimo 6)

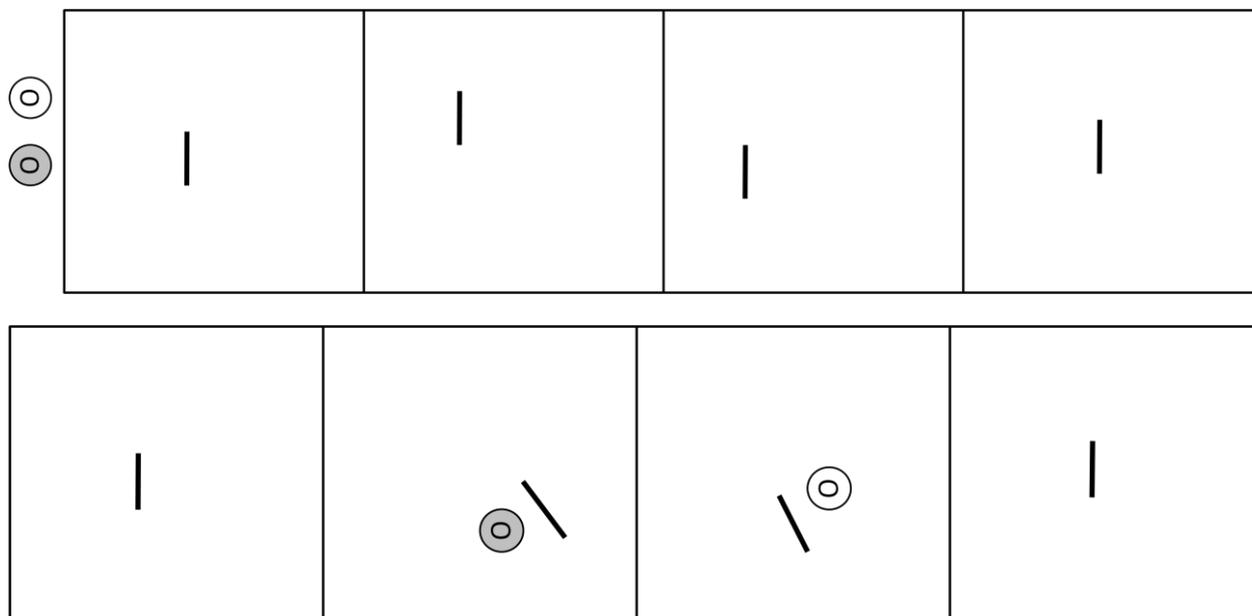
Objectivo: Treinar a técnica de quebra de força em jogo dinâmico com passes limitados

Descrição: Num campo com 4 quadrados de 10m por 10m são colocados 4 defesas, um por quadrado. Os defesas não podem sair dos seus quadrados. Dois atacantes começam fora de um quadrado (os restantes jogadores ficam atrás dos atacantes, em pares). O objectivo é atravessar os 4 quadrados sem perderem o disco. Só podem fazer um máximo de 3 passes em cada quadrado (incluindo o passe para o quadrado seguinte). Cada vez que o disco passa para o quadrado seguinte, não pode voltar para trás. O objectivo é conseguir fazer as transições entre quadrados bem, pois nesses casos, ambos os jogadores estão marcados por um defesa (o atacante com o disco num quadrado



com um defesa e o jogador que vai receber no quadrado seguinte, com o defesa seguinte). A meio do exercício podem baixar o número de passes de 3 para 2 por caixa.

A rotação é: os defesas defendem cada par de atacantes 2 vezes. Depois, os dois defesas de trás mudam para as duas caixas da frente, os dois defesas da frente vão atacar e os dois atacantes que começaram vão defender as duas caixas de trás.



PONTOS IMPORTANTES A RETER

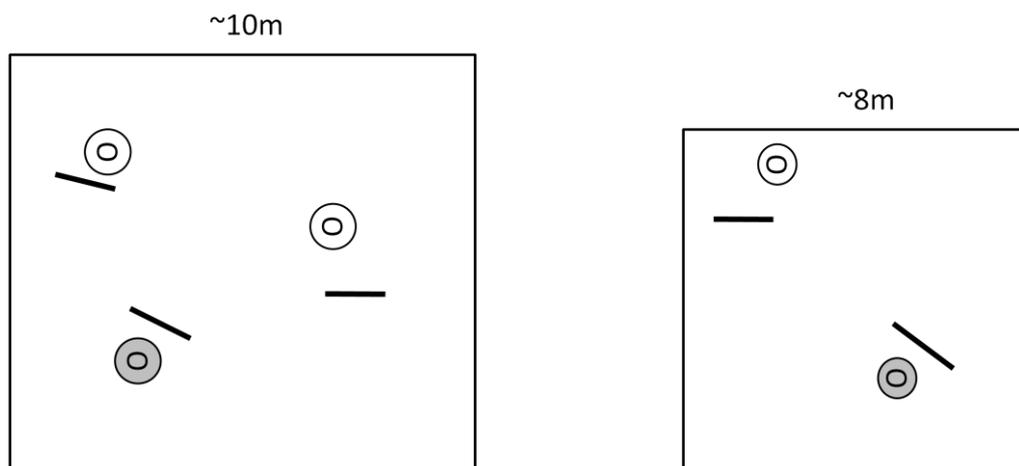
- É importante que o ataque mantenha um ritmo elevado, com bons cortes a 100% e ângulos fechados.
- Não há muito espaço para fazer os passes, por isso uma distância de 1m entre o jogador que recebe e o seu defesa é mais do que suficiente para passar.

EXERCÍCIO 5.2 – 2 PARA 2 E 3 PARA 3 EM ESPAÇO CURTO

N. de jogadores: 4 ou 6 por campo

Objectivo: Treinar a técnica de quebra de força em jogo dinâmico com pouco espaço

Descrição: Num campo quadrado de 8m por 8m ou de 10m por 10m, jogar 2 contra 2 ou 3 contra 3, respectivamente. O objectivo é realizar o maior número de passes sem a defesa interceptar o disco. Os stalls são de 8 e cada vez que uma equipa completa 10 passes, marca um ponto, e 20 passes marca 3. Se completar 20, troca de equipa. Começar com 2 contra 2 e depois passar para 3 contra 3. Depois de algum tempo no 3 contra 3, reduzir os stalls de 8 para 6.



PONTOS IMPORTANTES A RETER

- O movimento de pivot do jogador com o disco é muito importante. Deve ser rápido e os fakes realistas para conseguir tirar o defesa do caminho antes do stall de 5.
- A movimentação dos jogadores que recebem o disco é importante para abrir espaço no lado fechado.

PARTE 6 – SWING

O movimento de swing (mudança de flanco) é fundamental para colocar a defesa em contra-pé e abrir espaços para o ataque. Quando o disco está preso num lado, a defesa está toda organizada para defender esse lado, em especial, se a força for para o mesmo lado (i.e. os defesas estão todos colocados no lado aberto, mais encostados à linha). O swing é o movimento ideal depois do ataque quebrar a força e mover o disco para o meio do campo, pois muda o flanco de jogo para uma área não defendida. Uma de duas coisas acontece: a defesa não tem tempo de se ajustar, e o ataque consegue avançar o disco (e potencialmente marcar) pois está a jogar no lado fechado, ou a defesa corre em sprint para tentar defender o lado fechado, ficando mais vulnerável para quebras de força para o lado contrário. As mudanças de flanco são particularmente úteis quando a defesa joga em zona com uma copa, pois a copa perde coesão e abre buracos quando é obrigada a atravessar o campo de linha a linha mais do que uma vez. O que não deve acontecer é conseguir quebrar-se a força e em vez de continuar o movimento (i.e. swing) para o lado contrário, o ataque passar o disco novamente para o mesmo lado, facilitando o trabalho da defesa que já estava colocada para o defender.

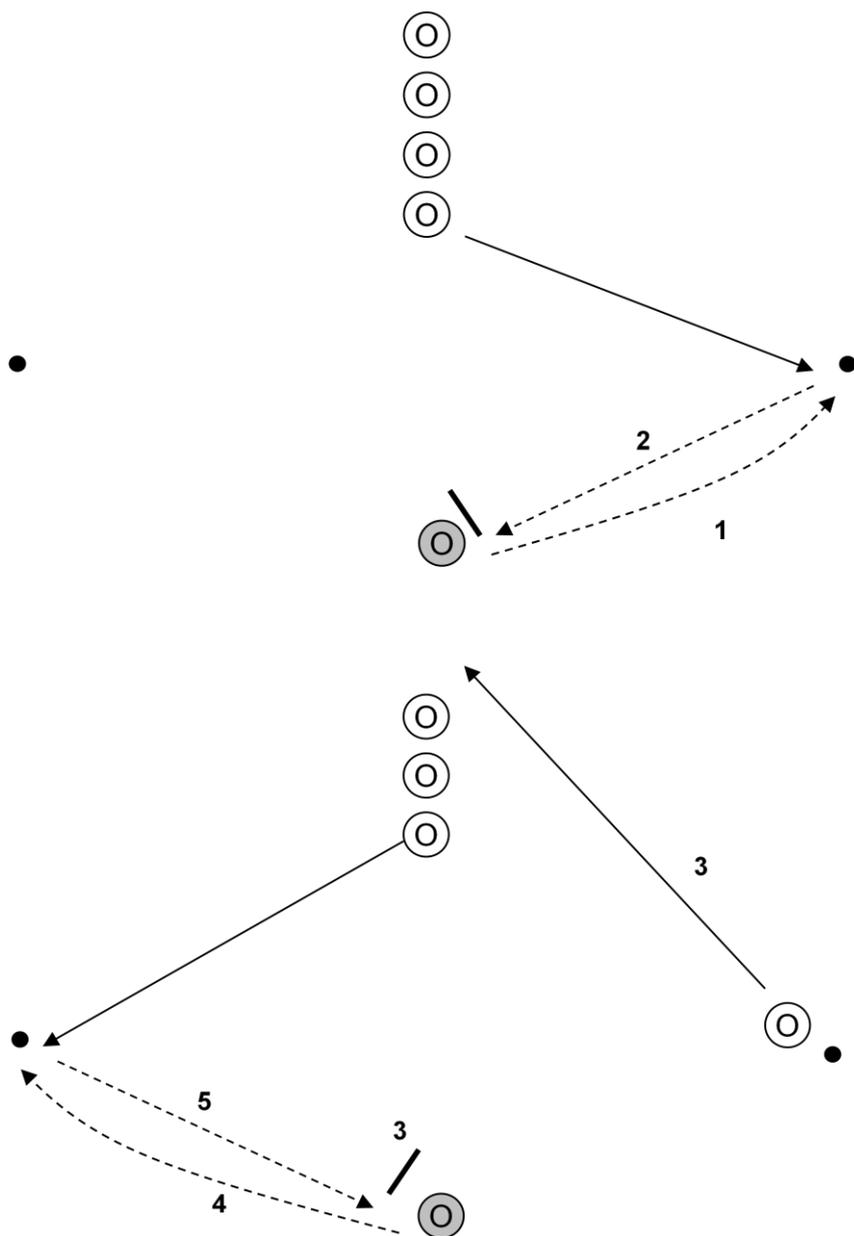
EXERCÍCIO 6.1 – SWING INDIVIDUAL

N. de jogadores: vários (aproximadamente grupos de 8 a 12)

Objectivo: Treinar a técnica de swing com oposição passiva

Descrição: Um jogador com um disco repete o movimento de swing várias vezes, para ambos os lados. Um defesa marca o disco de forma passiva, ou seja, coloca uma força ligeira para forçar o jogador do disco a fazer o movimento de pivot para trás para abrir o ângulo para o swing. Este exercício requer concentração e timing. O jogador que está no swing passa o disco para um jogador que corre da *stack* para o cone, depois recebe o disco desse jogador e passa-o para outro jogador no lado contrário. Isto requer que os jogadores da *stack* tenham bons timings de corrida para estarem a chegar ao cone quando o disco está a ser lançado. Cada jogador faz swings até os jogadores da *stack* terem corrido duas vezes.

A rotação é: o jogador que fez o swing vai para a *stack*, o jogador que estava na defesa vai para o swing e o primeiro jogador da *stack* vai para a defesa.



PONTOS IMPORTANTES A RETER

- O movimento de pivot do jogador com o disco é muito importante. Deve ser feito para trás para garantir que consegue fazer o swing com um lançamento à volta (around).
- O ritmo deve ser mantido: o jogador que do swing deve receber o disco de um lado, rodar o corpo e fazer o lançamento para o lado contrário, tudo em pouco tempo.
- Os passes devem ser feitos tensos, com ligeiro outside-in e para os cones (i.e. para a frente dos jogadores que vão receber).

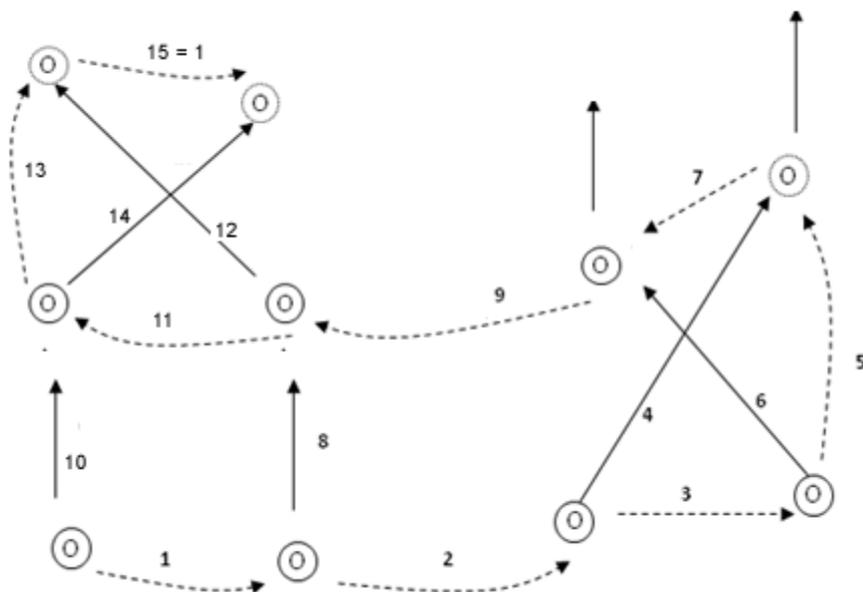
EXERCÍCIO 6.2 – SWING EM LINHA (4 JOGADORES)

N. de jogadores: 4

Objectivo: Treinar a técnica de swing em linha de ataque

Descrição: 4 jogadores estão em linha horizontal de um lado ao outro do campo. O objectivo é avançar no campo, fazendo swings de uma linha à outra e ganhando terreno nas laterais. Os 4 jogadores estão organizados em pares, ou seja, há mais espaço entre os dois jogadores do meio. O disco começa numa linha, é passado em swing para o segundo jogador, depois para o terceiro e finalmente para quarto. O terceiro jogador, depois de fazer o swing, ataca

a linha lateral a 45 graus e recebe um disco passado ao longo da linha do quarto jogador. O quarto jogador corre a 45 graus para dentro do campo (i.e. troca de posição com o terceiro jogador) e o movimento repete-se para o lado contrário e assim sucessivamente de uma end-zone até à outra.



PONTOS IMPORTANTES A RETER

- O movimento de swing deve ser feito com um movimento amplo do pivot e boa rotação do corpo (i.e. idealmente, o jogador que vai passar recebe o disco de um lado, roda o corpo e passa o disco para o outro com o corpo virado para esse lado).
- Os cortes para a linha e a para dentro do campo devem ser feitos imediatamente após o passe, pois a defesa (virtual neste caso) ainda está em desequilíbrio e o atacante tem vantagem.