



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM Kayak-Polo

As 12 Regras do Guarda-redes de Kayak-Polo

Regra 1 – Olhar para a bola

O guarda-redes tem de olhar para a bola 100% do tempo de duração do jogo, mesmo quando a bola está no outro lado do campo. Utiliza a tua visão periférica para alertar os colegas de equipa para a necessidade de estabelecer o jogo defensivo e o coordenar. Utiliza também a visão periférica para te antecipares a um mau passe feito pelo adversário durante um contra-ataque.

Olha para as mãos do adversário, cabeça e ombro – ele pode denunciar o tipo de remate. (Mas nunca percas a bola de vista)

Regra 2 – Manter uma boa posição em relação à bola

Tem a noção da posição do teu corpo, em relação à baliza durante todo o jogo.

Uma boa posição é alcançada da seguinte forma:

1. Verifica a estrutura da baliza por cima de ti;
2. Quando estiveres a aquecer, antes do início do jogo, verifica a posição da outra baliza e isso pode ser utilizado como guia para o teu posicionamento, especialmente quando a tua equipa está a sofrer um contra-ataque e é necessário recuperares rapidamente a tua posição. Observar também a tua posição em relação a qualquer linha ou marca que exista na piscina, pode ser muito útil.
3. Verifica os ângulos:
 - a. Posiciona-te, ou pelo menos a tua pagaia, entre o jogador que remata e o centro da baliza.
 - b. Defende a bola, numa posição perpendicular em relação à linha (imaginária) entre o jogador que remata e o ponto central da baliza.
 - c. Tem em consideração que a estatística prova que se um jogador vem de um lado, ele vai rematar para o canto mais perto.
4. Espera que o jogador que remata lance a bola antes de te fazeres à defesa. Tenta não te mexer quando o jogador ameaça um remate. Move a pagaia entre os lados laterais da baliza ao invés de mais perto ou mais afastado do jogador que remata.

Regra 3 – Posição da Pagaia

Há três posições básicas que o guarda-redes tem de adoptar.

1. Posição de jogador de campo:

Esta posição é igual a qualquer outro jogador na área de jogo e é usada quando a hipótese de remate é mínima. O guarda-redes deve estar descontraído mas concentrado e pronto para interceptar maus passes; ou para antecipar maus passes e remar para apanhar a bola; e marcar lançamentos livres rápidos para oportunidades de contra-ataque.

2. Pagaia na Vertical:

Assim que a equipa adversária passa a bola pela linha de meio-campo, o guarda-redes deve colocar a pagaia em posição vertical. A pagaia pode estar apoiada no saio com uma mão a agarrar o tubo e a outra na água a manobrar para manter a posição.

3. Pagaia na Vertical e Alerta:

Quando a bola se aproxima mais da baliza, o guarda-redes leva a mão à pá e levanta a pagaia para cobrir a baliza. A pagaia pode ser movida para trás e tocar a estrutura da baliza para confirmares a tua posição e depois movida para a posição de prontidão que, para ti, é a mais adequada.

Regra 4 – Posição das Mãos na Pagaia

É utilizada uma variedade de métodos por muitos guarda-redes de sucesso e tu deves escolher de entre as aqui indicadas e depois adaptares ao teu estilo pessoal.

Orientação da pá

1. Face interior virada para o jogador que remata. Esta posição, por norma, dá um maior controlo da bola e torna mais fácil fazer a bola cair nas tuas mãos depois de defenderes um remate fraco.
2. Face interior virada para a baliza. Uma alternativa ao método anterior e geralmente, a sua utilização depende da preferência que tens em relação à posição da mão que fica por baixo. O aspecto negativo deste método é um menor controlo da bola.

Mão que fica em baixo:

1. Mão a agarrar a extremidade da pá. O guarda-redes apoia a extremidade da pá de baixo na sua mão e sobe a pagaia empurrando a pá. Este estilo tem a vantagem de se ganhar mais altura com a pagaia mas falta mais força para aguentar o remate a não ser que a mão que agarra a extremidade seja muito forte.
2. Mão a agarrar o canto da pá. A mão é colocada no canto mais afastado do guarda-redes (lado de fora) e é um bom compromisso entre altura e força. A força para aguentar o remate obtém-se puxando



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM Kayak-Polo

a mão de baixo para junto do corpo quando a mão de cima se move para o remate.

3. Mão a agarrar a pá na zona vertical. A mão é colocada no lado vertical da pá, mais afastado do guarda-redes, perto do canto inferior. Este estilo dá mais força para aguentar o remate mas limite o alcance da pagaia

Mão que fica em cima:

1. Palma da mão virada para o guarda-redes. Este é o estilo mais popular porque permite obter uma maior altura porque se consegue alongar o pulso.
2. Palma da mão virada para o jogador que remata. Com este estilo consegue-se mais força para aguentar os remates mas é limitado pelo pulso inclinado e pode tornar-se uma desvantagem para os jogadores mais baixo.

Orientação da mão:

A escolha da mão direita ou esquerda para ficar por baixo vai depender da preferência pessoal e experiência. Tenta os dois e tenta desenvolver o teu estilo pessoal. Para os jogadores com instabilidade nos ombros, devido a lesões no passado tais como luxações, etc. vai beneficiar se escolherem o braço lesionado para ficar por baixo para prevenir a hiperextensão da articulação do ombro.

Tem estas situações em atenção:

Quando o jogador se aproxima pela direita do guarda-redes, consegue-se alcançar um maior alcance (altura) se a mão esquerda for a mão que fica por cima. O contrário é verdade para a situação oposta. Pode ser útil saber defender a baliza com as mãos em ambas as posições para permitir ao guarda-redes trocar de posição consoante o lado que o rematador se aproxima. Os remates de frente serão, obviamente, melhor defendidos na posição mais confortável.

Obtém-se mais força se mover-mos a pagaia para o canto mais perto do rematador, empurrando a mão de cima e puxando a mão de baixo.

Regra 5 – Passe

Passa sempre a bola à confiança e para o jogador certo.

1. Não passes a bola a não ser que estejas 100% seguro que alcança o objectivo.
2. Passa sempre para uma situação de vantagem. Por exemplo, assegurando que o teu colega de equipa está entre a bola e o seu adversário ou que consegue remar para a bola para permitir continuar, sem sobressaltos, a progressão da bola.

3. Como regra geral tenta passar a bola para o lado do braço mais forte (Ex: esquerda para canhotos e vice-versa), depois de verificar que não se consegue obter uma vantagem mais evidente do lado oposto.
4. Nunca passes a bola para uma pagaia. Passa para o lado “livre”. Se tiveres opção passa para o lado oposto ao que o adversário te está a pressionar.
5. Passa antes (quando o adversário está a pelo menos um barco de distância) para não dar ao adversário a hipótese de interceptar a bola.
6. Usa passes com as duas mãos, quando estás perto da tua linha de baliza, para evitar dar a marcação de um lançamento de canto ao adversário.
7. Se tiveres de lançar com o passe tipo basebol, rema um pouco para a frente, com a mão livre, para evitar o canto.
8. Nos lançamentos da linha de baliza ou depois de interceptares a bola procura os passes para fora para o jogador livre que esteja mais perto da linha dos 6 metros (de preferência para as laterais) ao invés de tentar o contra-ataque com passes de 20 metros. (Mas não faças desta regra um padrão óbvio – conforme a oportunidade, adapta-te).
9. É mais seguro “limpar” a zona de defesa para a lateral da piscina e evitar que o teu passe muito longo seja boqueado ou desviado e dê uma grande vantagem para o adversário.
10. Se estiveres sobre muita pressão quando estás em posse de bola e não a consegues passar então lança-a para fora da piscina ou aguenta-a por mais de 5 segundos para provocar a falta.

Regra 6 – Absorver e controlar a bola

O remate interceptado para a área de jogo é muito perigoso porque pode dar ao adversário a hipótese de rematar de novo. O remate deve ser absorvido pela pagaia e os braços para controlar a bola e permitir que o ressalto te caia nas mãos. Esta situação permite teres a vantagem de iniciar o contra-ataque enquanto o adversário ainda está numa posição de ataque e incapaz de virar para a sua defesa e contrariar o arranque rápido dos teus defesas para o ataque.

Os braços devem estar firmes mas relaxados para absorver a força do remate. O guarda-redes deve ser rápido para apanhar bola que no ressalto tenha caído na água, à sua frente. O guarda-redes deve ser capaz de puxar a bola com a pagaia, para as suas mãos, empurrá-la para os colegas de equipa, atirá-la para fora da linha de baliza para provocar o canto (em casos extremos que permitam ganhar tempo para reorganizar a defesa) ou afastá-la da linha de passe do atacante e dificultar a recepção e o remate.



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CANOAGEM Kayak-Polo

Regra 7 – Recupera rapidamente a posição da pagaia

Depois de teres feito uma defesa, assume a posição de alerta com a pagaia na vertical assim que possível para estares pronto para o remate de ressalto do adversário. Está sempre alerta e pronto para defender.

Regra 8 – Remate tipo lob (chapéu na gíria portuguesa)

1. Assegura-te que as mãos estão na posição correcta para obteres o máximo de altura.
2. Não desvies os olhos da bola.
3. Quando a bola passa por cima de ti, vinda dos lados, tenta afastá-la. Não tentes controlar a bola porque a posição das mãos não te dá muita força para aguentares o impacto lateral e a bola pode descair para dentro da baliza quando a tentas bloquear e controlar ao invés de a afastar.
4. Se num remate não conseguires defender a bola, continua a olhar para ela porque pode ressaltar nos aros da baliza e ressaltar para fora e tu podes puxá-la com a pagaia para as mãos ou para fora da linha de baliza.

Regra 9 – Remates em contra-ataque

Durante o jogo um jogador pode conseguir um contra-ataque rápido e estar em um-para-um contra o guarda-redes.

1. Se a bola estiver prestes a ser lançada para o jogador do contra-ataque:
 - a. O guarda-redes deve antecipar um mau passe e remar em direcção à bola.
 - b. Se o passe for de facto mau, o guarda-redes deve continuar a remar para fora e fazer pressão sobre a bola/adversário para forçar uma recuperação ou um remate sem perigo.
2. Se o jogador adversário tem a bola e está a driblar em contra-ataque:
 - a. Move-te cerca de 20 cm para a frente. Este movimento pode prejudicar o *timing* de remate do adversário.
 - b. Tenta fingir que te estás a fazer ao remate de determinada forma para levar o adversário a apressar o seu remate (Ex: pagaia mais chegada a um dos lados para provocar o remate para o lado contrário).

Regra 10 – Atenção na Defesa

1. Saber todos os tipos de defesa usados, tais como o homem-a-homem, 4-1, 2-2-1, 1-3-1 e apoiar os colegas de equipa a defender dessa forma.
2. Diz aos teus colegas qual o adversário que queres ver bem defendido. (Ex: o seu melhor rematador)
3. Avisa os teus colegas de equipa para qualquer movimentação ofensiva. (Ex: Perigo pela direita; defesa muito perto do guarda-redes, etc.)
4. Mantém os teus colegas de equipa afastados de ti para evitar que te mexam o barco inadvertidamente. A distância de um barco é uma boa posição inicial para a tua defesa.
5. Nas marcações de canto fica alerta para os passes rápidos, de volta para o jogador que marcou o canto e que pode ter adquirido uma boa posição para rematar.

Regra 11 – Atenção no Ataque

1. Quando os teus colegas de equipa ganham a posse de bola arranca para o ataque.
2. Tem confiança nas tuas capacidades para fazeres parte do jogo em geral.
3. Conhece os diferentes movimentos que o teu treinador quer que sejam feitos.
4. Assegura que os teus colegas de equipa sabem defender a tua baliza se tentas uma aproximação à baliza do adversário.
5. Regressa rapidamente à baliza, depois do teu colega de equipa ter marcado um golo, para evitar o golo rápido pelo adversário antes que estejas pronto para defender. Coordena e combina com os teus colegas de equipa que eles têm de defender a baliza se tu não conseguires recuperar rápido o suficiente.

Regra 12 – Treinar

1. Faz o teu treino específico de guarda-redes sempre que possível.
2. Pede ao teu treinador para estabelecer exercícios que testem as capacidades que vais precisar no jogo:
 - a. 5 minutos de lob's
 - b. 5 minutos de remates de longa distância
 - c. 5 minutos de remates dos lados
 - d. 5 minutos de remates em contra-ataque, etc...