

Habilidades técnicas

CAPÍTULO

Pablo Juan Greco
Gustavo De Conti Teixeira Costa
Camila de Sousa Teixeira
Carolina Drumond P. Carreiro
Fabíola de Araújo Cabral
Juliana C. de Abreu Teixeira
Karina Costa Alcântara
Livia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.2.1 Controle dos ângulos

ATIVIDADE 01

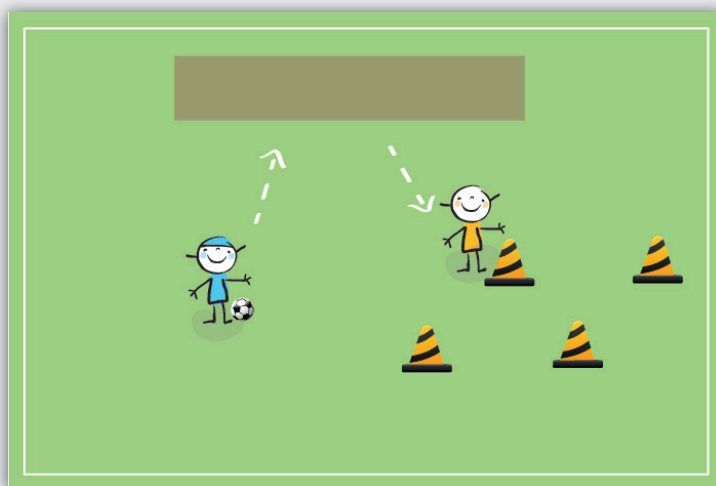
1. Nome do exercício:

Zig banco.

2. Objetivo: Desenvolver o chute e a recepção do passe.

3. Descrição: Dois alunos se colocarão em frente a uma parede ou banco sueco, a uma distância de 3 m e paralelos à parede estarão dispostos quatro cones, em zig-zag. A atividade consiste em o aluno A chutar a bola na parede fazendo com que esta chegue até o outro aluno, B, que se colocará em frente a um dos cones. Variam-se os cones de recepção da bola até que todos sejam contemplados.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas, cones e banco sueco.

6. Variação: Após os dois jogadores realizarem a atividade, pode-se colocar um arco no lugar dos cones, assim o aluno deverá lançar a bola na parede fazendo com que está quique dentro do arco após bater na parede.

ATIVIDADE 02

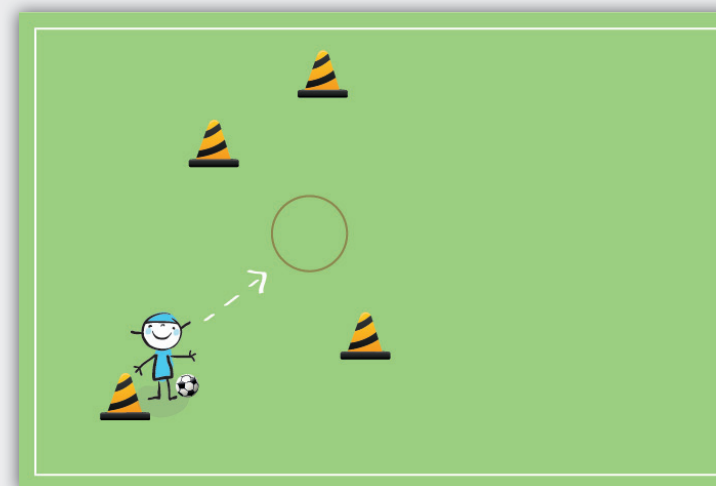
1. Nome do exercício:

Bola no arco.

2. Objetivo: Trabalhar o lançamento com distâncias variadas.

3. Descrição: O professor deve distribuir cones e um arco no espaço de jogo. O aluno deverá posicionar-se ao lado de um dos cones e então lançar uma bola de modo que esta caia dentro do arco. A forma de lançamento é livre e sempre que o aluno acertar o arco, ele deverá realizar o lançamento de outro cone, até perfazer o lançamento a partir de todos os cones previamente dispostos.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas, cones e arcos.

ATIVIDADE 03

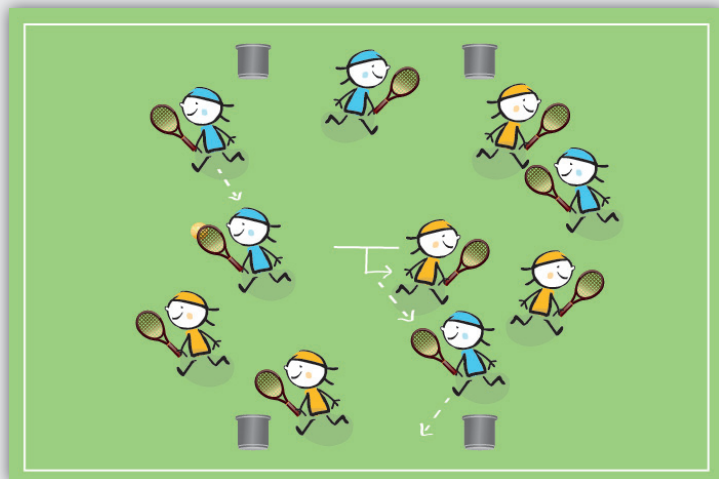
1. Nome do exercício:

Raquetobalde.

2. Objetivo: Trabalhar o passe, a recepção e a antecipação no momento da finalização.

3. Descrição: a atividade será realizada por duas equipes de cinco alunos cada. Cada equipe deverá realizar dez passes, sem quicar a bola ou deixá-la cair, sendo que cada jogador terá um tempo máximo de posse de bola (3 a 5 segundos) para realizar o passe. Caso a bola caia durante a execução de um passe, a sua posse passa a ser da outra equipe. O espaço de realização do jogo será delimitado de acordo com o número de jogadores e do espaço disponível. Nesse espaço estarão posicionados ainda quatro baldes (dois de cada lado), dentro de uma área de 2 m de raio delimitada com riscos a giz. Essa área não pode ser invadida pelos jogadores e é defendida por um aluno em posse de uma raquete. Ao final da troca dos dez passes, os jogadores devem marcar pontos (1 ponto para derrubar, e 2 pontos para acertar a bola dentro do balde).

4. Desenho



5. Materiais: Bolas, giz, baldes e raquetes.

ATIVIDADE 04

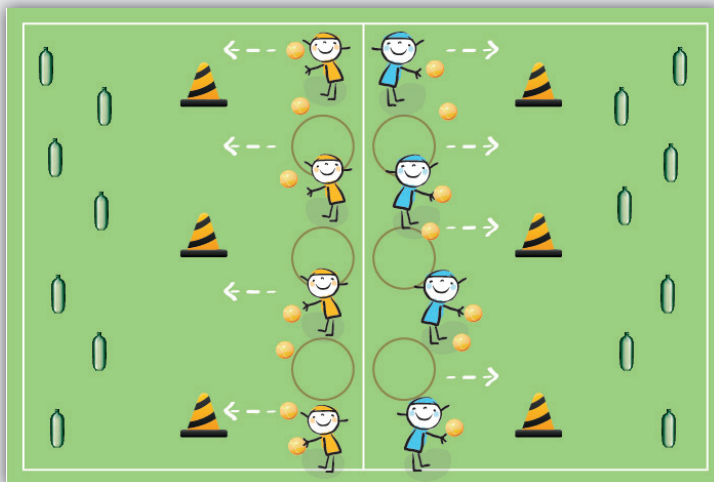
1. Nome do exercício:

Circuito Pet.

2. Objetivo: Trabalhar o arremesso e a precisão.

3. Descrição: A atividade será realizada com oito pessoas divididas em duas equipes de quatro integrantes cada, e organizadas em filas. O espaço de jogo pode ser uma quadra esportiva, e terá alvos posicionados para cada uma das equipes (cones, arcos e garrafas pet). Em frente a cada um dos grupos estarão dispostos três cones, sete garrafas pet e três arcos (os 3 cones estarão em sequência e a uma distância de 1 m estarão as garrafas). As equipes deverão completar um pequeno circuito. O objetivo primeiro de cada equipe é acertar os cones com os arcos e depois de cumprirem a tarefa deverão derrubar as sete garrafas com as bolas. O grupo que realizar primeiro todo o circuito vencerá o jogo. Serão cinco tentativas para realizar a tarefa.

4. Desenho



5. Materiais: Cones, arcos, bolas e garrafas pet.

ATIVIDADE 05

1. Nome do exercício:

Chute à distância.

2. Objetivo: Desenvolver a precisão do chute.

3. Descrição: Coloca-se um arco no chão e ao redor deste colocam-se cerca de quatro cones em posições distintas. A uma distância aproximada de 3 m do arco, o aluno deverá chutar a bola de forma que ela não toque nenhum dos cones e quice dentro do arco.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas, cones e arcos.

ATIVIDADE 06

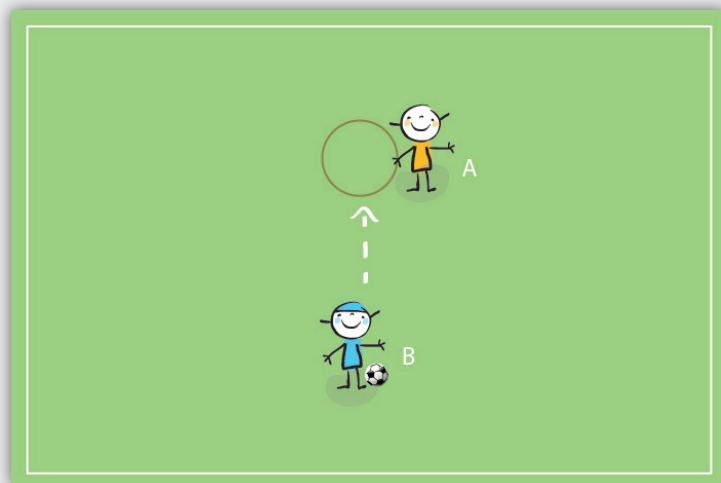
1. Nome do exercício:

Chute ao alvo.

2. Objetivo: Trabalhar formas variadas de chute, bem como a precisão do mesmo.

3. Descrição: Os alunos deverão organizar-se em duplas, sendo que o aluno 'A' estará com um arco, e o aluno 'B' com uma bola. O Aluno 'A' deverá segurar o arco na altura que desejar, de forma que o aluno 'B' chute a bola por dentro deste. A altura do arco deverá variar a cada novo chute.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e arcos.