6

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
Lívia Penido Alípio
Poliana Gonzaga Rocha

6.2.2 Regulação da força

cap6.2.2.indd 1 27/05/13 18:18

cap6.2.2.indd 2 27/05/13 18:18

ATIVIDADE 01

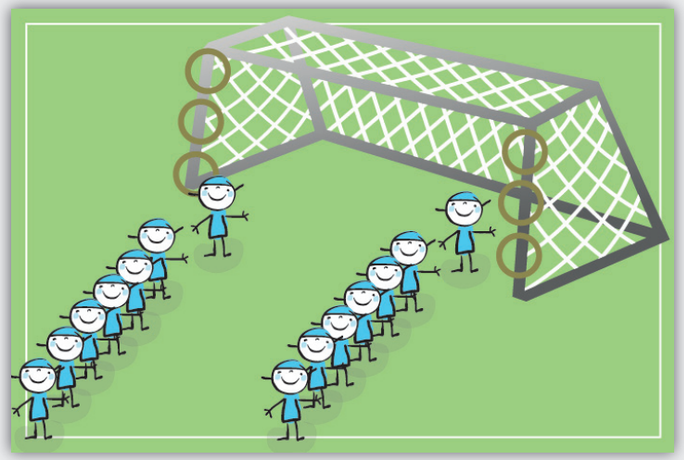
1. Nome do exercício:

Chute ao alvo.

2. Objetivo: Controlar e regular de forma precisa a força de uma bola arremessada, chutada ou rebatida.

3. Descrição: Em um gol, organiza-se arcos em diferentes alturas. O professor dispõe os alunos em duas filas, lembrar que o professor deve evitar longas fileiras. Devem ser poucos alunos por fileira, e se colocar tarefas extras, durante o decorrer do jogo, para trabalhar a distribuição da atenção. O primeiro aluno se adiantará 3 m dos demais e ficará de costas para o gol. Esse participante fará o papel de pivô, passando a bola para a finalização dos demais. Após todos participarem da atividade troca-se o aluno a fazer o pivô.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e arcos.

ATIVIDADE 02

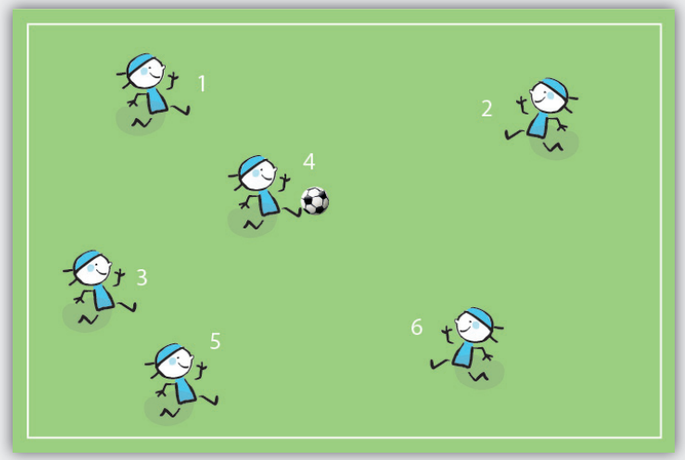
1. Nome do exercício:

Passe ao alvo.

2. Objetivo: Controlar e regular de forma precisa a força de uma bola arremessada, chutada ou rebatida.

3. Descrição: Alunos enumerados de forma aleatória se deslocarão livremente em meia quadra, e realizarão mudanças de direção. Apenas um dos alunos estará conduzindo uma bola. Assim que o professor disser um número, o aluno em posse de bola efetuará o passe para aquele que tem o colete corresponde ao número ditado. Os passes poderão ser variados em rasteiros, de meia altura ou cavados.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas.

cap6.2.2.indd 3 27/05/13 18:18

ATIVIDADE 03

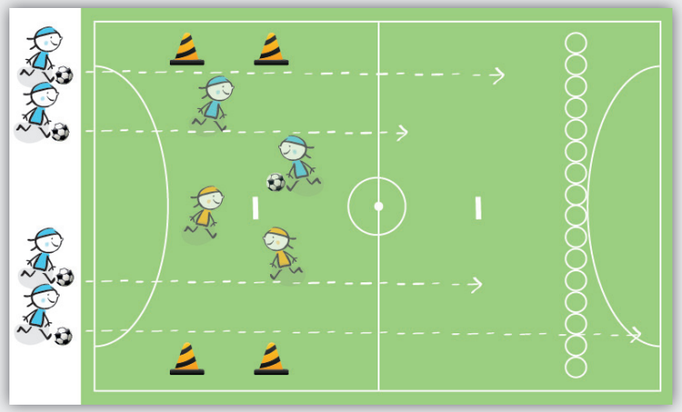
1. Nome do exercício:

Ataque x defesa.

2. Objetivo: Controlar e regular de forma precisa a força de uma bola arremessada, chutada ou rebatida.

3. Descrição: Em uma quadra esportiva delimita-se uma linha de referência com uso de pratinhos demarcatórios ou giz. Delimita-se ainda na transversal um pequeno espaço de jogo, com dois minigols estruturados por cones. O exercício inicia-se com quatro alunos na linha de fundo, cada um com uma bola. Ao sinal do professor, os alunos deverão realizar o chute, com o objetivo de fazer a bola parar em cima da linha demarcada, ou o mais próximo possível da mesma. Os dois alunos que mais se aproximarem do objetivo tornar-se-ão os atacantes, e os outros dois alunos, que realizaram os chutes mais afastados do alvo, serão os defensores. A partir deste momento joga-se a estrutura funcional de 2x2 na quadra reduzida até que a bola saia de jogo ou os defensores roubem a bola. As equipes deverão atacar e defender os dois gols.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas, giz ou pratinhos e cones.

cap6.2.2.indd 4 27/05/13 18:18

ATIVIDADE 04

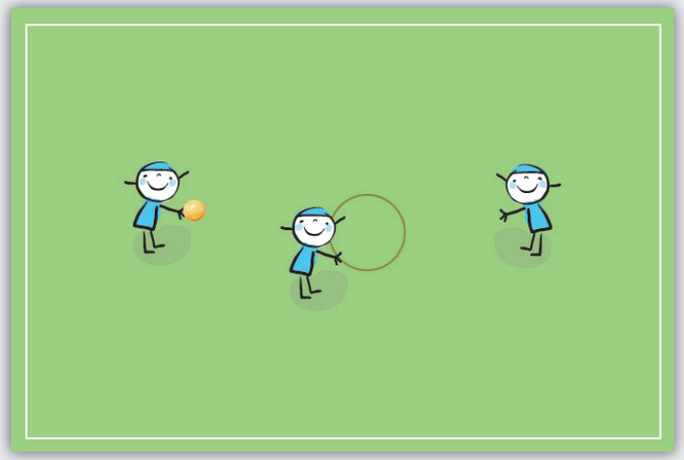
1. Nome do exercício:

Passe aleatório.

2. Objetivo: Fazer a cesta no arco por meio de um arremesso.

3. Descrição: Organizam-se os alunos em trios. Dois desses alunos ficam frente a frente a uma distância aproximada de 5 m. Entre eles estará um terceiro participante segurando um arco em suas mãos. O objetivo da dupla em posse de bola é arremessar e fazer cesta no arco. O objetivo do aluno que está segurando o arco é mudar constantemente o posicionamento do arco para dificultar a marcação da cesta. O professor determinará o tempo para que os participantes possam trocar de posição e funções.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e arcos.

ATIVIDADE 05

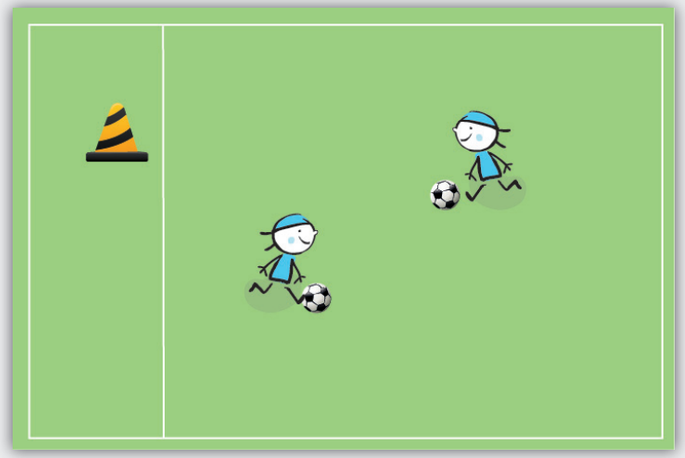
1. Nome do exercício:

Acerte o alvo.

2. Objetivo: Desenvolver a precisão e a força do arremesso.

3. Descrição: O exercício será realizado por dois alunos, sendo que cada um estará em posse de uma bola. Haverá um cone ao final do espaço de jogo, em uma área delimitada que não poderá ser invadida pelos participantes. Os alunos deverão se deslocar aleatoriamente pela quadra e ao sinal do professor, um destes alunos tentará derrubar o cone com a bola e o outro deverá lançar a bola que está em sua posse para impedir que a bola do seu colega derrube o cone. Após a tentativa, os alunos trocarão de função no ataque e na defesa. Vencerá o exercício quem derrubar o cone o maior número de vezes.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e cones.

cap6.2.2.indd 5 27/05/13 18:18

ATIVIDADE 06

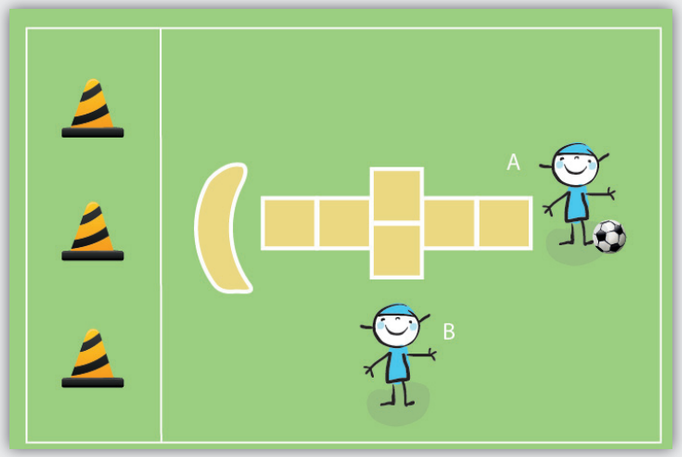
1. Nome do exercício:

Amarelinha dos cones.

2. Objetivo: Trabalhar o arremesso, o passe com o pé e a precisão na finalização.

3. Descrição: O aluno A deverá realizar o jogo da amarelinha, demarcado com giz no chão do espaço de jogo. Contudo, toda vez que estiver em um quadrado deverá realizar o passe para o aluno B que está ao lado, alternando passes com o pé e com as mãos. Após completar a amarelinha, o aluno A receberá o passe do colega B, em um local determinado (denominado céu no jogo de amarelinha), e tentará derrubar cones dispostos a uma distância de 5 m. Ao final da atividade invertem-se as posições.

4. Desenho



5. Materais: Bola, giz e cones.

cap6.2.2.indd 6 27/05/13 18:18