

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

6.2.5 Oferecer-se e desmarcar-se

ATIVIDADE 01

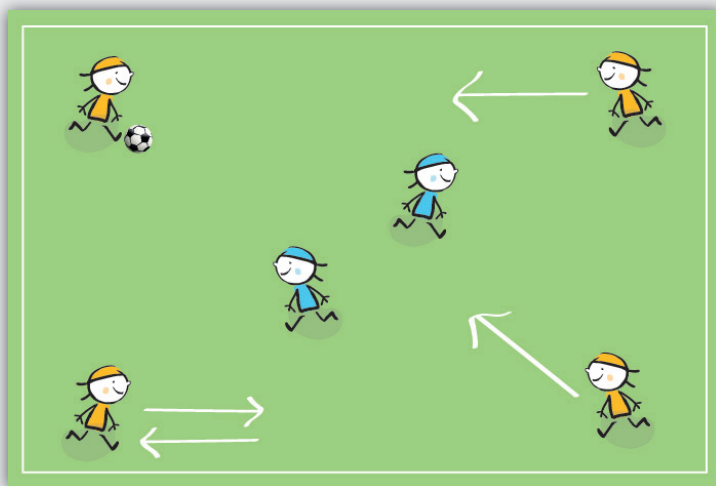
1. Nome do exercício:

Jogo do quadrado.

2. Objetivo: Oferecer-se, preparar-se ou iniciar o movimento no momento certo.

3. Descrição: Em um espaço quadrado de 15 m de lado, dispõem-se quatro alunos atacantes nas extremidades e dois defensores ao centro. Ao sinal do professor, os quatro atacantes trocarão passes entre eles com os dois defensores tentando interceptar os passes ou desarmar o jogador com a bola. Os atacantes poderão deslocar-se livremente pelo quadrado criando linhas de passes para os companheiros. Ao recuperar a posse de bola, os marcadores reiniciam a atividade como atacantes, e dois dos atacantes, como defensores.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas.

ATIVIDADE 02

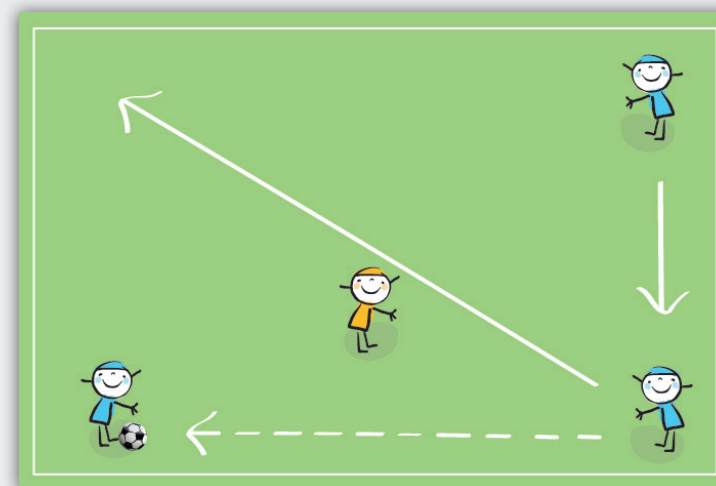
1. Nome do exercício:

Passes no quadrado.

2. Objetivo: Oferecer-se, preparar-se ou iniciar o movimento no momento certo.

3. Descrição: Em um quadrado de 9 m de lado dispõem-se três atacantes nas extremidades e um defensor ao centro. Ao sinal do professor, os três atacantes trocarão passes entre si com o defensor tentando interceptá-los. Os atacantes deverão tocar a bola para o colega ao lado e deslocar-se em diagonal no quadrado. Simultaneamente, o outro atacante, sem a posse da bola, deverá se deslocar para o espaço vazio deixado pelo aluno que correu em diagonal no quadrado. Dessa forma, o aluno de posse de bola sempre terá duas linhas de passe para direcionar a bola.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas.

ATIVIDADE 03

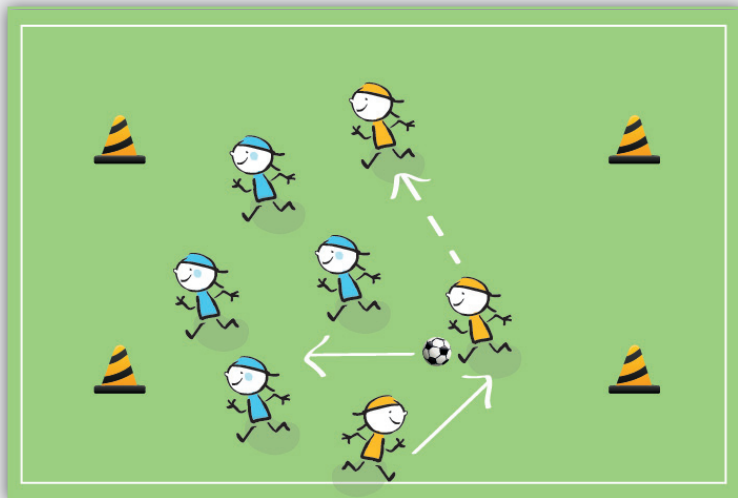
1. Nome do exercício:

Jogo do 'passa e sai'.

2. Objetivo: Oferecer-se, preparar-se ou iniciar o movimento no momento certo.

3. Descrição: Em um pequeno espaço de jogo, os alunos jogarão em estrutura funcional de 4x4, com dois gols demarcados por cones. O jogo possuirá regras comuns ao futsal, porém, os alunos não podem passar e, em seguida, receber a bola do mesmo jogador. Para realizar o gol, um mínimo de cinco passes devem ser realizados.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas, coletes e cones.

ATIVIDADE 04

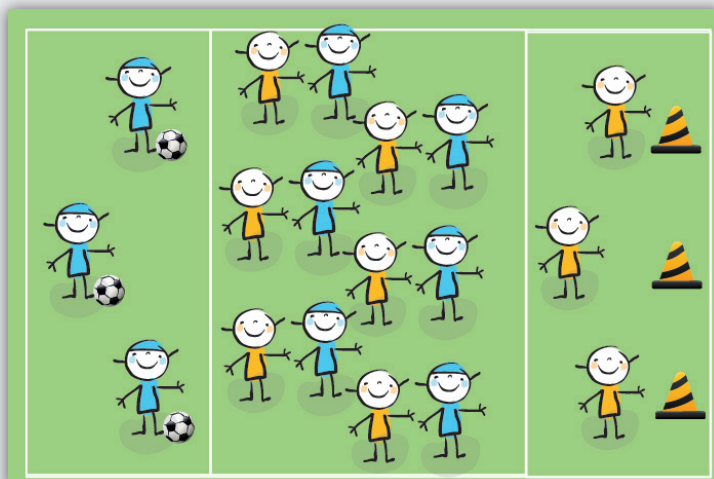
1. Nome do exercício:

Chuva de passes.

2. Objetivo: Desmarcar-se para receber e atacar.

3. Descrição: Antes do início da atividade, o professor deverá dividir o espaço de jogo em três setores. Os participantes serão organizados em dois times, A e B. No setor 1, estarão posicionados os participantes do time A, em posse de bola. No setor 2, estarão os participantes do time A sem a posse de bola, e serão os responsáveis em recepcionar os passes vindos do setor 1. Também estarão os participantes do time B, em defesa. Estes deverão evitar a recepção dos passes pelo time A, recuperando a posse de bola para a sua equipe. No setor 3 estarão os participantes do time B na defesa, que esperarão aos jogadores do time A que receberam o passe para iniciar o processo defensivo. O jogo começa no setor 1 com o time A executando passes para seus colegas no setor 2. O jogador do time A que receber um passe poderá sair imediatamente para o setor 3 e jogar 1x1 para fazer a cesta ou derrubar um dos cones posicionados na linha de fundo do setor 3. O time B no setor 2 poderá tocar o jogador com a bola nas mãos para que não possa avançar ao setor 3. Ganha o time que mais pontos marcar, fazendo cesta ou derrubando cones. O professor determinará o tempo para cada time no ataque.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas de diferentes tamanhos, coletes e cones.

ATIVIDADE 05

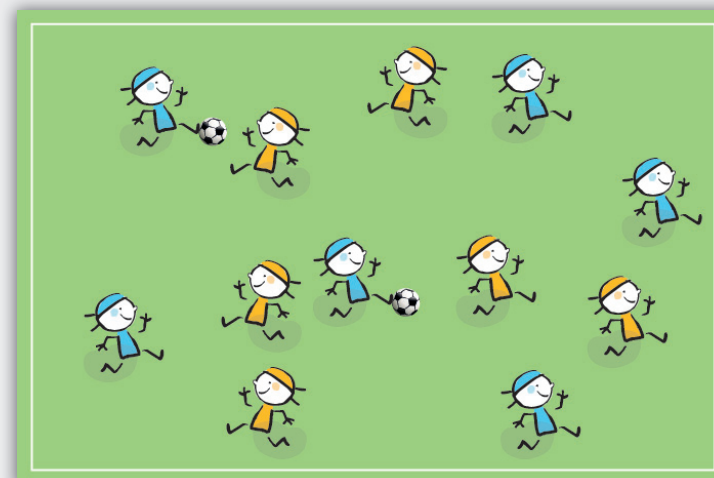
1. Nome do exercício:

Passar para receber.

2. Objetivo: Desenvolver a percepção e o passe com a mão e o pé.

3. Descrição: Os participantes organizarão dois times, A e B. O jogo tem início com uma das equipes em posse de duas bolas. Essa equipe terá como objetivo trocar passes com o pé e com a mão, sendo que o aluno que estiver com a bola na mão não poderá receber o passe com o pé e vice-versa. A equipe que conseguir trocar dez passes com o pé e dez passes com a mão marca um ponto. Caso a equipe adversária consiga roubar uma das bolas, o jogo é interrompido e as equipes trocam de função (a equipe que estava trocando passes passará a defender e a equipe que estava defendendo passará a trocar passes). A equipe que marcar mais pontos em 5 min será a vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e coletes.

ATIVIDADE 06

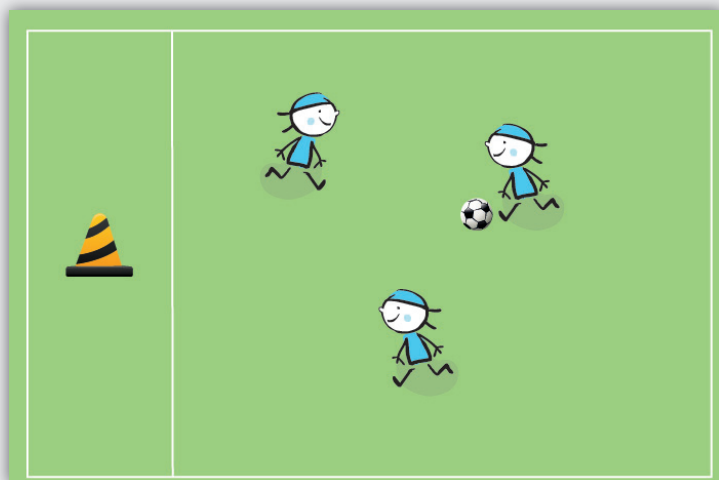
1. Nome do exercício:

Do passe ao ataque.

2. Objetivo: Trabalhar a precisão na finalização, a percepção e a desmarcação.

3. Descrição: Em trios, os alunos deverão trocar passes deslocando-se aleatoriamente pela quadra. Ao sinal do professor, o aluno que estiver sem a posse da bola, e mais próximo ao aluno que está com o domínio da bola, passará a exercer a função de defensor e tentará interceptar o passe entre os outros dois alunos. Os alunos que estão trocando passes deverão, após o quinto passe, tentar derrubar o cone que estará em uma área delimitada por um risco a giz no chão do espaço de jogo. Ao final do processo de ataque contra defesa o exercício tem o seu reinício.

4. Desenho



5. Materiais: Bola, giz e cone.