

# 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

**6.2.6** Atencipar a direção  
do passe



## ATIVIDADE 01

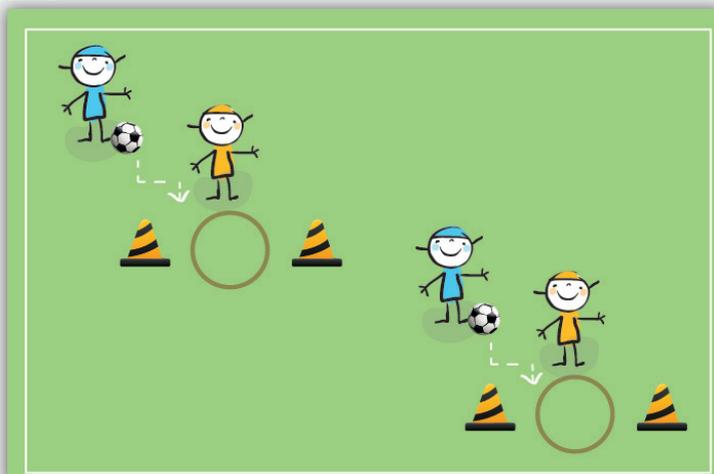
1. Nome do exercício:

### Arco na hora.

2. Objetivo: Precisar o lançamento e a antecipação do passe.

3. Descrição: Um aluno lança uma bola para cima e esta deverá cair próxima a um espaço delimitado por cones. No momento em que a bola atingir o ponto mais alto da sua trajetória, um segundo aluno que está com um arco na mão e a 3 m de distância da área delimitada pelos cones, empurrará o seu arco pelo chão, determinado o local onde acredita que a bola tocará o solo.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas, cones e arcos.

## ATIVIDADE 02

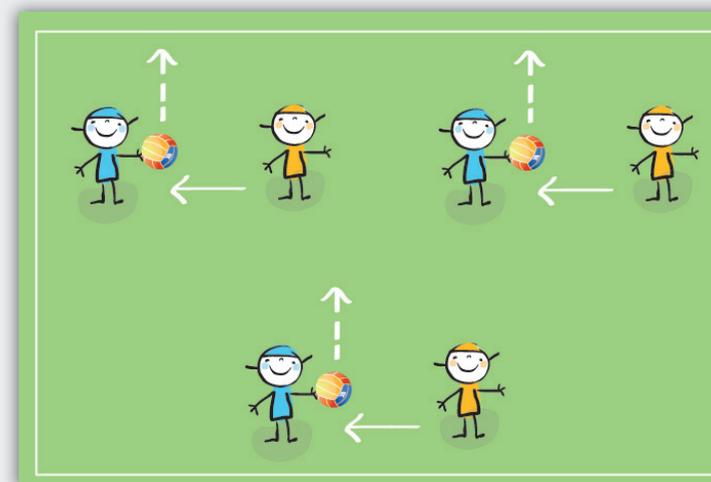
1. Nome do exercício:

### Ponte da bola.

2. Objetivo: Desenvolver a agilidade, o tempo de reação e o deslocamento.

3. Descrição: Em duplas, os alunos se posicionarão de costas um para o outro, sendo que um deles estará com uma bola de vôlei em suas mãos. O aluno com a bola a quicará no chão com muita força procurando a bola se eleve o máximo possível acima da sua cabeça, emitindo assim um aviso sonoro. O estímulo auditivo será o sinal para que aluno sem a bola vire-se, passe por debaixo da bola e a pegue em suas mãos.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas.

### ATIVIDADE 03

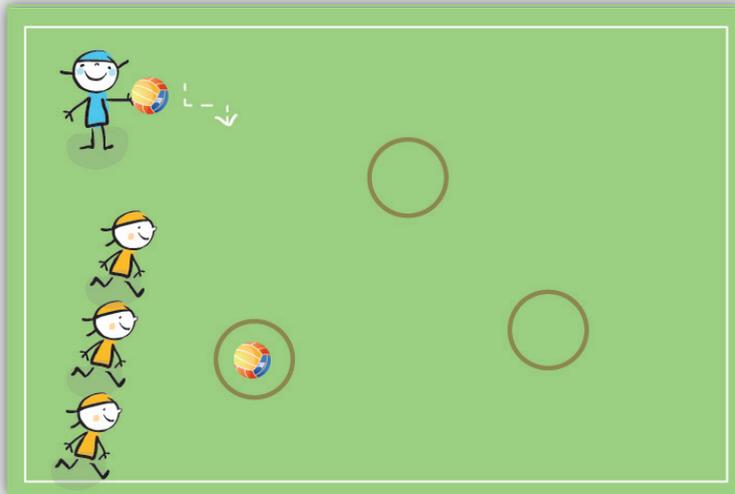
1. Nome do exercício:

#### Bola no arco.

2. Objetivo: Desenvolver o lançamento, deslocamento, tempo de reação e agilidade.

3. Descrição: Espalhe arcos pela quadra. Um aluno com a bola fará um lançamento para o alto, com o objetivo de acertar um dos arcos. Enquanto isso, outro aluno deverá entrar no arco escolhido e tentar pegar a bola antes que ela toque o solo.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e arcos.

### ATIVIDADE 04

1. Nome do exercício:

#### Chute para o gol.

2. Objetivo: Desenvolver a agilidade, tempo de reação e precisão.

3. Descrição: Em trios, os alunos se posicionarão próximos de seus companheiros no espaço de jogo. Um dos alunos que compõe o trio estará em posse de bola e os outros dois alunos deverão estar em posse de um cone. O aluno com a bola a chutará contra a parede. Nesse momento, os alunos com os cones montarão um gol para que a bola rebata na parede e retorne no espaço por eles demarcado.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e cones.

## ATIVIDADE 05

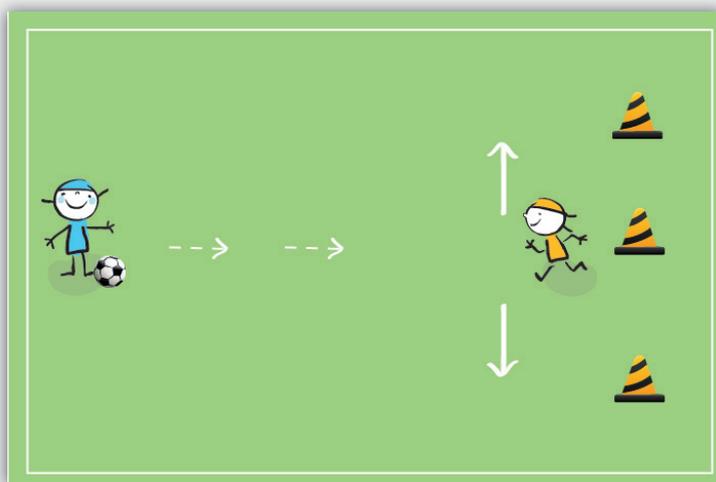
1. Nome do exercício:

### Acerte o cone.

2. Objetivo: Desenvolver a habilidade de chutar, precisão do chute e antecipação.

3. Descrição: Um aluno deverá chutar uma bola para derrubar um dos três cones que estarão posicionados em linha há alguns metros a sua frente. Um segundo aluno, posicionado entre o portador da bola e os cones, tentará interceptar a bola chutada, impedindo que esta derrube os cones. Para isso poderá deslocar-se lateralmente, como um goleiro.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e cones.

## ATIVIDADE 06

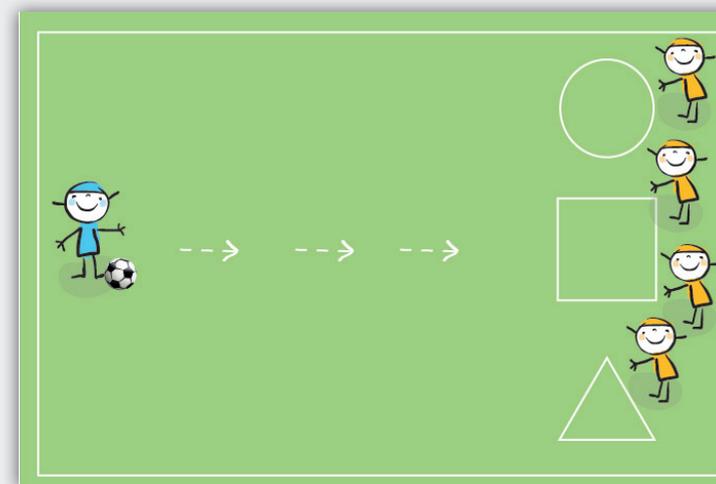
1. Nome do exercício:

### Acerte a figura.

2. Objetivo: Trabalhar a precisão do chute e percepção.

3. Descrição: O professor deverá desenhar figuras geométricas (quadrado, círculo, triângulo) no chão do espaço de jogo. Essas figuras podem ser desenhadas com giz. Um aluno deverá chutar uma bola para que a mesma acerte uma das figuras desenhadas pelo professor. Enquanto isso, os outros alunos deverão mostrar qual foi a figura alvo.

4. Desenho



5. Materiais: Bola e giz.

