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

6.2.7 Atencipação defensiva

cap6.2.7.indd 1 27/05/13 18:19

ATIVIDADE 01

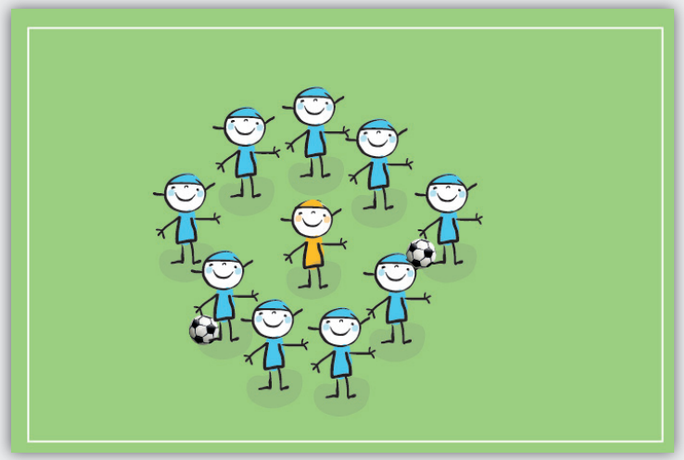
1. Nome do exercício:

Peruzinho com duas bolas.

2. Objetivo: Perceber os deslocamentos dos alunos na defesa para que o passe não seja interceptado ou antecipado.

3. Descrição: Em circulo, um grupo de alunos trocará passes usando duas bolas, sendo permitidos até dois toques na bola. Outros dois alunos tentarão interceptar os passes. O aluno que errar o passe será o próximo peruzinho.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas.

ATIVIDADE 02

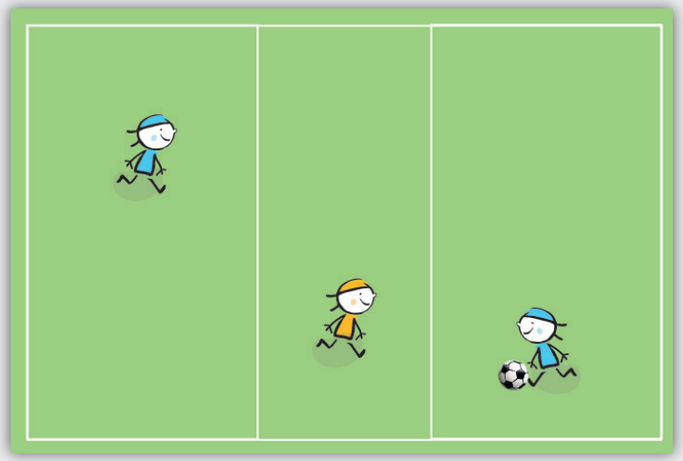
1. Nome do exercício:

Passe antes.

2. Objetivo: Evitar que o aluno na defesa intercepte os passes.

3. Descrição: Em trio, os alunos se posicionarão em uma área conformada por três quadrantes. Dois dos alunos deverão trocar passes entre si, enquanto que um defensor, no quadrante central do espaço de jogo, deverá interceptar esses passes. Cada aluno no ataque nos quadrantes externos, poderá movimentar-se apenas em seu quadrante.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas, pratinhos demarcatórios ou giz.

cap6.2.7.indd 3 27/05/13 18:19

ATIVIDADE 03

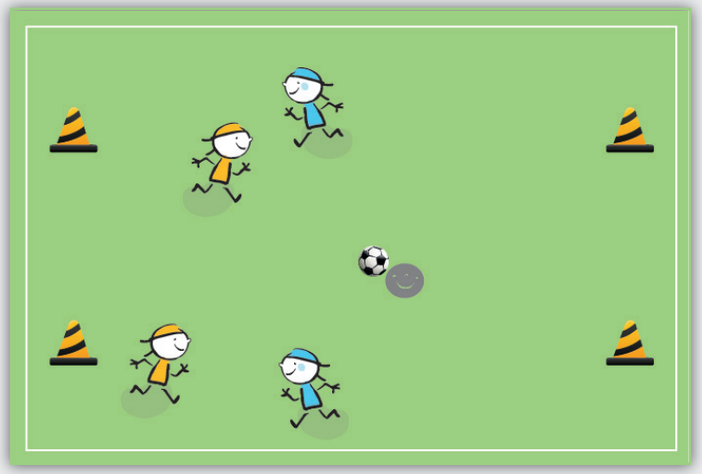
1. Nome do exercício:

Passe e gol.

2. Objetivo: Evitar que os alunos na defesa recuperem a posse de bola.

3. Descrição: Em um espaço de jogo de aproximadamente 20x15m, os alunos deverão jogar na estrutura funcional de 2x2 + 1. O objetivo de cada uma das equipes é marcar o gol, para o qual será necessário trocar um mínimo de cinco passes entre os companheiros de equipe. O curinga irá ajudar a equipe que estiver em posse de bola.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas, coletes e cones.

ATIVIDADE 04

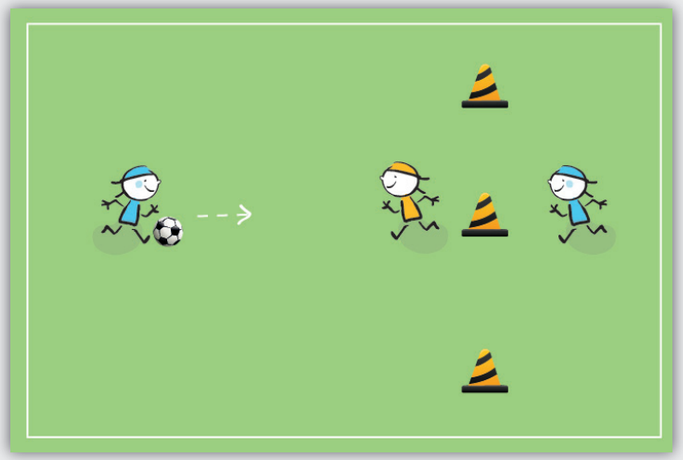
1. Nome do exercício:

Defender o cone.

2. Objetivo: Evitar que o defensor intercepte o passe.

3. Descrição: No espaço de jogo estarão posicionados três cones, em linha, a uma distância de 3 m entre eles. Os alunos se organizarão em trios, sendo dois em ataque e um em defesa. O aluno de posse da bola estará a uma distância de 3 m do cone central. O seu objetivo será antecipar os deslocamentos do defensor, posicionado entre o homem com a bola e os cones, e então realizará o passe para o segundo atacante, posicionado atrás do defensor e dos cones. O atacante sem a bola deverá se posicionar em um dos cones não-defendidos pelo defensor. O professor determinará o tempo para que cada um dos alunos possa executar todas as funções.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e cones.

cap6.2.7.indd 4

27/05/13 18:19

ATIVIDADE 05

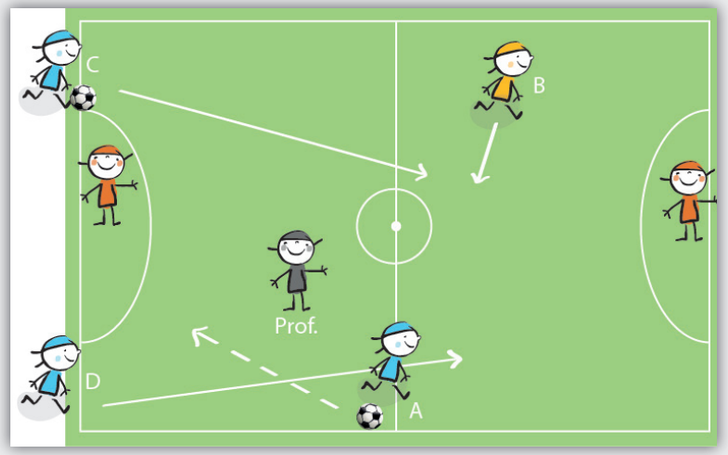
1. Nome do exercício:

Recuperação defensiva.

2. Objetivo: Desenvolver ações ofensivas em situações de superioridade e igualdade numérica.

3. Descrição: Os alunos serão divididos em duas equipes de três integrantes, cada qual identificada por uma cor de colete. A atividade tem início com um aluno (A) da equipe atacante que realizará o passe para o treinador, que o devolve a bola para e para finalização. No mesmo instante em que o professor realizar o passe, os atacantes (C e D) sairão em posse de outra bola, em direção ao seu campo de ataque, contra o defensor B. Assim que finalizar, o atacante A fará a transição defensiva e deverá voltar para seu campo de defesa para auxiliar seu companheiro (B). Dois goleiros estarão posicionados, cada um em uma das metas, e terão objetivo de impedir o sucesso ofensivo.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e cones.

ATIVIDADE 06

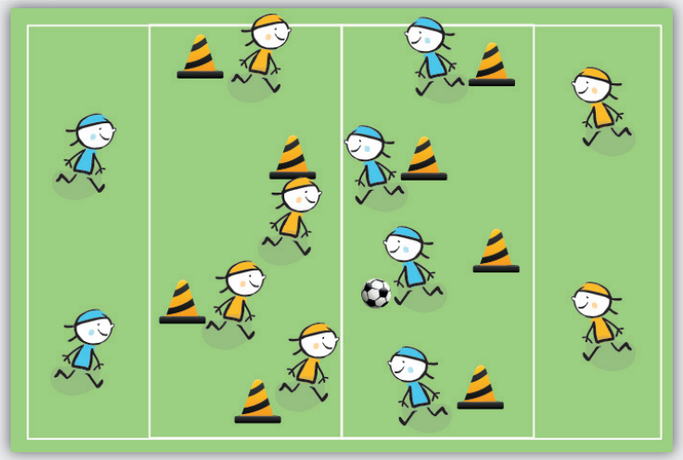
1. Nome do exercício:

O caçador.

2. Objetivo: Manter a posse de bola e evitar que os defensores interceptem o passe ou o arremesso.

3. Descrição: O espaço de jogo deverá ser dividido em quatro setores. No segundo e terceiro setor serão espalhados cones que deverão ser defendidos pelas equipes B e A, respectivamente. No primeiro setor jogarão dois alunos da equipe A; no segundo setor jogarão quatro alunos da equipe B, no terceiro setor jogarão quatros alunos da equipe A e no quarto setor jogarão dois alunos da equipe B. A equipe, em posse de bola, deverá trocar passes entre si, objetivando derrubar os cones da equipe adversária. A equipe em defesa deverá defender os seus cones, bem como antecipar ao passe dos atacantes para reaver a posse de bola para a sua equipe. Vencerá a equipe que derrubar todos os cones do adversário, ou que derrubar mais cones em um determinado tempo.

4. Desenho



5. Materiais: Bolas e cones.

cap6.2.7.indd 5 27/05/13 18:19

cap6.2.7.indd 6
27/05/13 18:19