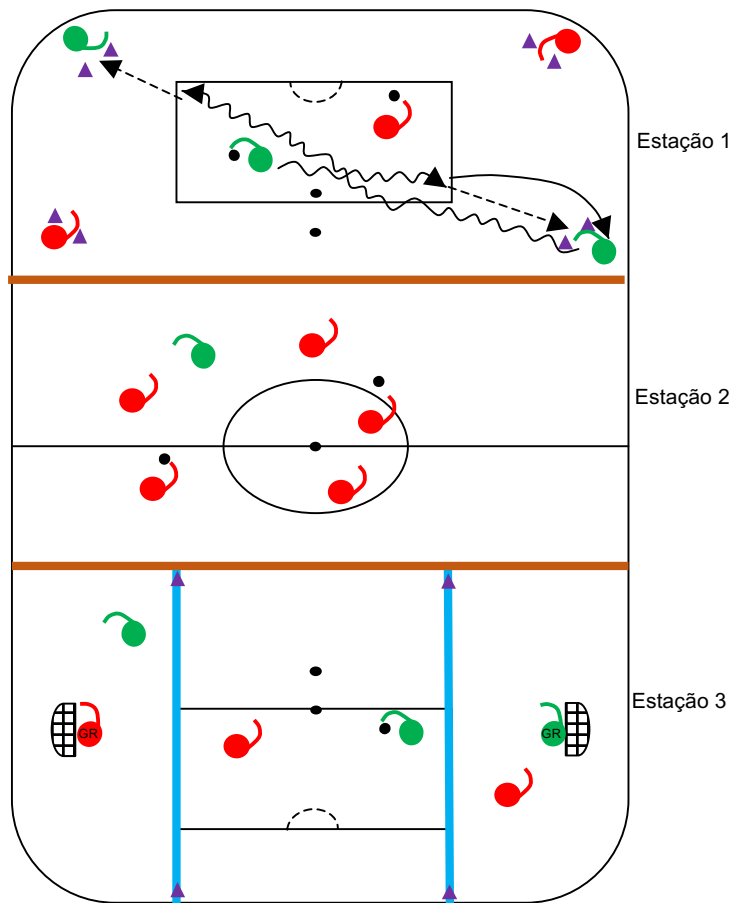




Título: Exercitação de conteúdos técnico-táticos em competição
Categoria: Tática individual Eu – Bola Eu – Bola – Baliza Eu – Bola – Colegas – Adversários
Elementos do conteúdo: Condução de bola, passe/recepção e drible.
Pontos Chave: Posição base, pega do setique, observar os colegas antes do passe, precisão e tomada de decisão
Descrição: Estação 1 – <u>Competição de passes às portas</u> Condução de bola e passe dentro da área para um dos jogadores da sua equipa que se encontra atrás das portas e ocupa esse lugar. Quem recebe a bola conduz a bola para dentro da área e vai passar a bola para o outro jogador da equipa. Cada vez que consiga passar pelas portas formadas com os sinalizadores marca um ponto. Ganha quem marcar mais pontos Estação 2 – <u>Apanhada ao jogador com bola</u> 5 jogadores com duas bolas e um jogador (com um colete na mão) tenta tocar com a mão os jogadores que têm bola. Os jogadores com bola podem fugir de quem está a apanhar ou passar para um colega. Sempre seja apanhado com bola ou passe mal a bola troca a função, recebendo o colete. Estação 3 – <u>Jogo 1x1 com pivot ofensivo</u> Situação de jogo 1x1 com um pivot ofensivo. Para marcar golo, a bola tem de passar pelo pivot ofensivo que não pode sair da zona ofensiva, só ataca e não pode marcar golo.



Material:

12 sinalizadores
5 bolas
Coletes de duas cores

Organização:

3 grupos, subdivididos de acordo com os exercícios.
8 minutos em cada estação

Na estação 1 – competições de 2 minutos para contabilizar os pontos
Na estação 2 – alterar o jogador a apanhar para todos passarem por essa função e não deixar que o colega que esteja a apanhar passe mais de 2 minutos nessa função
Na estação 3 – trocar a função de pivot com o colega aos 4 minutos.