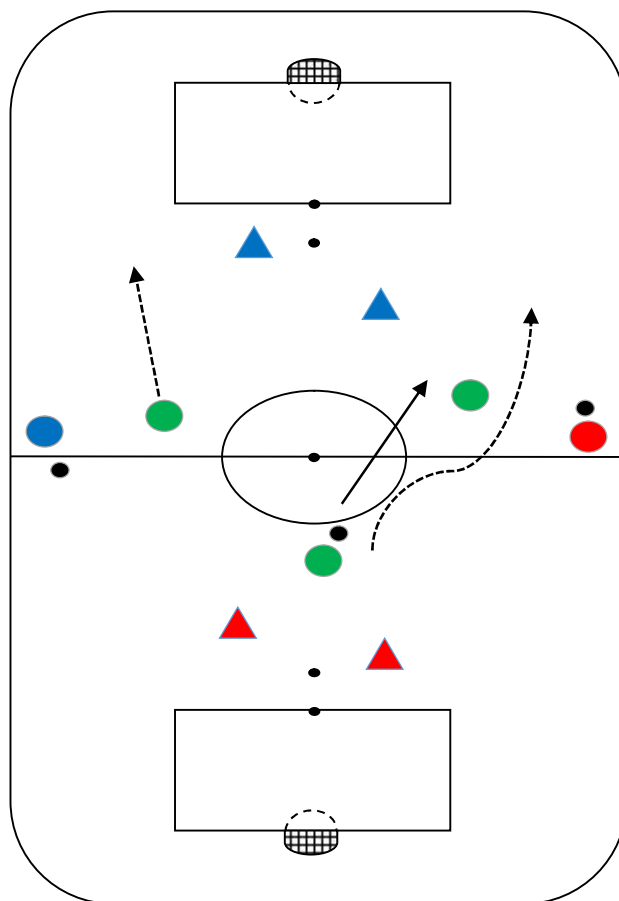




Escalão: Sub15, em fase de especialização dos princípios que sustentam o modelo jogo

EXERCÍCIO "3x2" com corte nas costas
Objetivo específico: executar transições ("3x2") rápidas/objetivas ("bola na baliza") no ataque. Na defesa, promover deslocamentos que originem um "3x3", com recurso à dinâmica do GR.
Elementos do conteúdo Passe, receção, corte, remate
Pontos Chave Critério de êxito ATAQUE: 1º passe sai antes do meio campo para produzir movimento dinâmico; "Play-maker" passa e corta nas costas; jogador c/ espaço (linha defensiva abre) – remate; jogador s/ espaço (linha defensiva fecha) – alimenta em passe nos corredores laterais; 3º H não ataca segunda bola e posiciona-se no corredor central. DEFESA: posicionamento assimétrico, privilegiando lado mais forte da "saída" do GR; linha de penalti como linha limite de deslocamento quando a bola está no corredor central.
Descrição Grupos de 3 atletas + 2 GR. Grupo de 3 ataca, com saída antes do meio campo. 10" para gerir a transição. Os restantes grupos colocam-se em ambos os espaços defensivos, em que 2 atletas defendem e 1 dos membros do grupo, fica com bola na linha do meio campo à espera de sair em nova transição. Alternar as posições de ataque e defesa, permitindo uma dinâmica multilateral. Equipa que produz transição fica em registo defensivo após finalizar a mesma.



Material:

- 2 balizas, enquadramento de jogo formal;
- 10 bolas disponíveis (evitar -pausas no decorrer do exercício);
- coletes de 3 cores.

Dimensões do exercício:

- Baixo volume (5 minutos);
- 3 repetições;
- pausas completas, 2 minutos de recuperação + instrução.

Miguel Camões