



## FICHA DE EXERCÍCIO

### Rabias

**Descrição:** Vários alunos formam uma roda tentando manter a posse bola; 1, 2 ou mais alunos ficam no meio tentando recuperar a bola.

**Objetivo cognitivo:**

- Capacidade de decisão
- Capacidade de análise e percepção
- Memória médio prazo
- Criatividade
- Improvisação

**Organização e condicionantes:**

- Quem está no meio agarra no colete para ser bem identificado;
- Se os alunos conseguirem realizar um determinado número de passes seguidos, quem está no meio executa uma tarefa a designar pelo Treinador;
- Quem perder a posse bola ou não cumprir a variável aplicada, vai para o meio e quem estava no meio ocupa o lugar do colega.

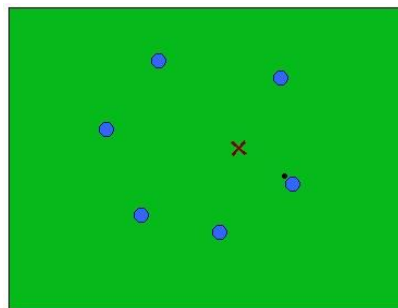
**Material:**

- Bolas.

**Espaço:**

10x10m até 15x15m; 15x10m; 20x15m.

**Forma:** 3x1; 4x1; 5x1; 6x1; 7x1; 4x2; 5x2; 6x2; 7x2; 8x2.



### DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO

**Objetivos Tático/técnicos:**

- Passe
- Recepção
- Recepção orientada
- Pressão defensiva
- Evitar aglomeração

**Objetivo cognitivo/psicológico:**

- Atenção
- Concentração
- Cooperação com os companheiros
- Persistência
- Resistência psicológica ao esforço por parte dos alunos que estão no “rabia”.

**Participantes:**

### OUTROS ASPETOS

**Variantes:**

- Relação do n.º alunos que tentam manter posse bola e n.º alunos que tentam recuperar a bola.
- N.º passes seguidos impostos para a realização da tarefa.
- Obrigatório passe rasteiro e com parte “dentro” do pé.
- O aluno pode tocar 1 ou 2 vezes na bola, antes de a passar ao colega.
- Obrigatório tocar 2 vezes na bola, antes de a passar ao colega (recepção e passe).
- Limite de 1 toque na bola, antes de a passar ao colega.
- Dizer o nome do colega a quem passa a bola.

- A circulação da bola deve ser realizada alternando o nº de toques na bola. Se um aluno efectua um toque na bola, o colega precedente deverá realizar dois e assim sucessivamente.
- A circulação da bola deve ser realizada alternando a utilização do pé esquerdo com pé direito. Se um aluno efectua um toque na bola com o pé esquerdo, o colega precedente deverá utilizar o pé direito e assim sucessivamente.
- O aluno deve contactar a bola apenas com pé não dominante.
- Na situação em que se encontram dois alunos no meio, a bola não pode passar entre eles.
- Utilização de duas bolas em jogo, com limite máximo de dois toques por aluno.
- O aluno antes de passar a bola tem de dizer um número (1 ou 2), que vai ser o nº de toques que o colega que recebe bola pode dar.
- O aluno antes de passar a bola tem de dizer "direito" ou "esquerdo", que vai ser o pé com que o colega precedente pode tocar na bola.
- A circulação deve ser realizada através de passe aéreo.

**Observações:** No mesmo exercício, é possível acumular mais do que uma variável de evolução