



FICHA DE EXERCÍCIO

Jogos Reduzidos

Descrição: Situação de jogo reduzido com regras específicas da modalidade.

Objetivo motor/fisiológico:

Exercício de alta intensidade. Importante enganar o adversário, as vezes que necessitarem para poder finalizar com espaço.

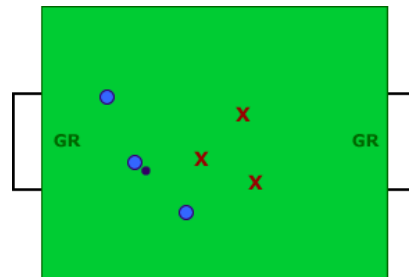
Organização: Rotação G.rs. em cada equipa. Organização de 2 ou 3 espaços conforme número de alunos presentes no treino.

- Igualdade numérica.
- 1x desigualdade numérica. Procurando que as equipas fiquem "equilibradas".
- 1x superioridade numérica ofensiva e 1x inferioridade numérica defensiva, através da colocação de joker. Quando houver uma equipa só com 2 elementos, esta joga com G.R. "avançado".

Material: Bolas, coletes e balizas.

Espaço: 20x15m (dimensões mínimas); 20x20m ou outras de acordo com objetivos do treinador

Componentes Críticas: Princípios básicos de jogo.



DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO

Objetivos Tático/técnicos:

Ocupação racional espaço jogo; 4 princípios específicos do ataque e da defesa

A colocação das balizas a 20m de distância permite o desenvolvimento, aperfeiçoamento e espontaneidade de todas as formas de remate, sustentadas na criação de situações de finalização, através de combinações diretas e indiretas e de iniciativas individuais.

Objetivo cognitivo/psicológico:

Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade da tomada de decisão na sua relação com as condicionantes técnicas/tácitas/físicas e psicológicas, a criatividade, a improvisação e a capacidade de imprevisibilidade que as ações com bola conferem ao seu portador; estimular iniciativa individual; a criatividade, a improvisação e a capacidade de imprevisibilidade que as ações com bola conferem ao seu portador.

Forma: G.r.+2x2+G.r. até G.r.+3x3+G.r ; G.r.+3x2+G.r. ou G.r.+2x1+G.r ; G.r.+2(+1)x(+1)2+G.r. ou G.r.+3(+1)x(+1)3+G.r.

OUTROS ASPETOS

Variante: - Nr de balizas;