



FICHA DE EXERCÍCIO

SupOfensiva - Formas jogadas (3vs1)

Descrição: Exercício onde a superiorização ofensiva é evidente, procurando com naturalidade o golo. O jogador que defende faz o passe para um dos jogadores que atacam e inicia o exercício. O defesa tenta defender a sua baliza e recuperar a bola para poder marcar golo nas duas balizas pequenas.

Objetivo motor/fisiológico: Intensidade média/baixa.

Organização: Depois de cada repetição, o aluno regressa à mesma fila. A troca de posições é feita quando treinador der indicação. Alternativa na rotação: “rodar”, trocando de fila, no sentido dos ponteiros do relógio.

- Podemos colocar uma tarefa (coordenação), diferente ou não, antes da Ação técnico-tática, em cada fila, desde que não se torne perturbadora.

- Outra possibilidade é colocação de duas tarefas (iguais ou não), nas partes laterais do espaço disponível, aproximado da baliza, onde o aluno deve cumprir, depois de realizar Ação técnico-tática e antes de regressar à sua fila (tarefas de desenvolvimento e aperfeiçoamento das capacidades coordenativas e condicionais).

Material: Bolas, sinalizadores e baliza.

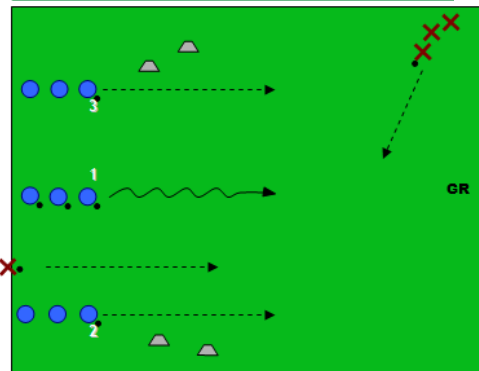
Espaço: 30x15m; 40x20m ou outros de acordo com objetivos do treinador.

Regulamento: iniciar o exercício com a bola no jogador da fila do meio;

Iniciar o exercício com passe do jogador da fila do meio para o jogador da fila da direita ou da esquerda, seguido de desmarcação pelas costas do portador da bola para que este tenha 2 linhas de passe antes de surgir a oposição do defesa.

Componentes Críticas:

Progressão; Condução da bola; O portador da bola deve analisar o posicionamento do defesa e decidir-se pela melhor linha de passe; Os três atacantes, no caso de perda da posse de bola, devem tentar recupera-la rapidamente, passando a defender duas balizas pequenas; Os defesas se conseguirem recuperar bola, devem tentar marcar golo rapidamente numa das 2 balizas pequenas; Simulações em situação 3x1; Contenção.



DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO

Objetivos Tático/técnicos:

Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva e Cobertura defensiva; Mobilidade; Simulações; Rápida recuperação da posse de bola (pressão defensiva imediata por parte dos atacantes caso percam a posse de bola); Condução de bola.

Objetivo cognitivo/psicológico:

Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de análise/perceção, a capacidade e velocidade da tomada de decisão, a criatividade e capacidade de imprevisibilidade

Participantes: 8 a 10 (Forma: 3x1+GR ou 3x1(+1)+GR)

OUTROS ASPETOS

Variantes:

- (2ª imagem) Colocar um defesa que persegue os atacantes, tentando ajudar o colega a recuperar a bola e a defender a sua baliza, se conseguirem a sua recuperação tentam marcar golo nas duas balizas reduzidas. Esta forma é utilizada para os alunos mais novos perceberem na prática o que significa contenção (retardar o desenvolvimento do ataque até chegar a ajuda do (s) colega (s)); forma também utilizada para aumentar a velocidade de execução e progressão dos atacantes)
- Três atacantes tentam marcar golo. Dois defesas tentam defender a sua baliza e recuperar a bola para poder marcar golo nas duas balizas pequenas. Cada defesa tem uma zona limitada para realizar a sua ação e não pode sair da mesma (isto numa 1ª fase de aprendizagem e para os alunos em idades mais tenras, de forma a dar mais probabilidades de sucesso ao ataque).
- 3x2+GR, igual ao anterior mas sem zonas delimitadas.
- 2 atacantes tentam marcar golo. O defesa tenta defender a sua baliza e recuperar a bola para poder marcar golo nas duas balizas pequenas. (2x1+GR)
- O jogador que tem a bola realiza condução e tenta finalizar. O primeiro defesa efectua contenção, o segundo defesa apoia o colega e fica atento às movimentações do atacante. Se os dois defensores ficarem com a posse de bola, podem ir finalizar na baliza pequena. Neste caso, o atacante passa a ser defesa e tenta impedir a concretização. (1x2+GR)