



FICHA DE EXERCÍCIO

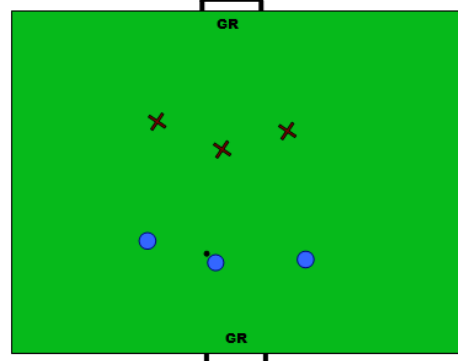
Mil-Remates

Descrição: O objetivo do jogo é marcar golo. Os guarda-redes não podem marcar golo a partir do pontapé de baliza.

Objetivo motor/fisiológico: Intensidade alta. Tentar em equipa potenciar espaço para conseguir finalizar.

Organização: Equipas de igualdade numérica. Proximidade entre balizas/alvos.

Espaço: 15x20m / 20x20m / 25x25m



Regulamento: Os alunos que estão no c. lateral jogam na equipa que tem posse bola. Os outros colegas de equipa e adversários não podem entrar no c. lateral. Esta condicionante deverá ser aplicada apenas numa fase inicial de aprendizagem e para os alunos mais novos, de forma a dar-lhes mais espaço e tempo para decidir o que fazer, permitindo assim maior continuidade das ações.

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:

Desenvolver/aperfeiçoar a finta/drible; Simulação; muito ênfase nas técnicas de remate e de defesa da baliza; Cabeceamento; Princípios de jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço, contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração); Pressing e pressão defensiva; Marcação/desmarcação; Ocupação racional do espaço

Objetivo cognitivo/psicológico:

Atenção; Concentração: Coragem; Auto-confiança; Auto-estima; Persistência; Altruísmo; Solidariedade; Desejo de sucesso; Desenvolver capacidade de imprevisibilidade e improvisação; Desenvolver a criatividade Desenvolvimento da inteligência emocional tática; Velocidade e qualidade da tomada de decisão; Capacidade de antecipação do comportamento adversário.

Participantes: 6 a 8 (Forma: G.r. +2x2+G.r. ou G.r.+3x3+G.r.)