



FICHA DE EXERCÍCIO

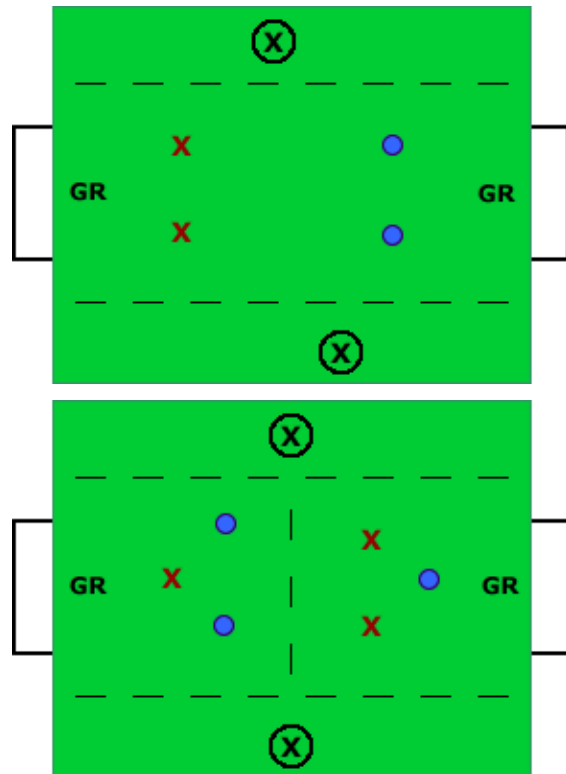
Jogo Dos Corredores

Descrição: Jogo com as características de um jogo normal. Existem sempre 2 jokers, um em cada corredor (não podem sair de lá), de forma criar superioridade numérica.

Objetivo motor/fisiológico: Intensidade média/baixa.

Organização: realizamos exercício com ou sem marcações a definirem os corredores laterais. Ter atenção a:

- Rotação dos alunos pelos G.rs., C. laterais e C. centrais.
- No caso de termos 2x2 no C. central dividimos o tempo do exercício por 4 e rodamos os alunos:
 - 1/4 tempo a) troca G.rs. com C. laterais.
 - 1/2 tempo b) troca G.rs., C. laterais com C. centrais.
 - 3/4 tempo c) troca G.rs. com C. laterais.
- Tentar agrupar os alunos de maneira a que sejam "equilibrados" quando se confrontem no corredor central (c.c.).
- Em cada espaço deve haver um número par de alunos se quisermos colocar igualdade numérica.



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:

Aperfeiçoar o passe; Recepção; Condução e remate sob forma jogada; Combinações (diretas e indiretas) entre 2, 3 e 4 jogadores, através de desmarcações de apoio e rotura; Princípios específicos do jogo ofensivo; Progressão - quando dribla ou simula ou quando o defesa não está entre o portador da bola e a baliza. Aí progride na direção da baliza para finalizar; Cobertura ofensiva - quando jogo para um dos corredores e fico a apoiar o meu colega ligeiramente atrás e ao lado; Mobilidade - quando o jogador do corredor central passa para um dos jogadores do corredor lateral e o outro se desmarca para a zona da baliza para finalizar, abandonando o corredor onde estava; Espaço - porque o desenvolvimento do exercício implica uma ocupação racional do espaço através do desenvolvimento da noção de amplitude e profundidade.

Objetivo cognitivo/psicológico:

Desenvolver a atenção, concentração; Determinação; Cooperação ; Desenvolver a capacidade de análise/percepção de antecipação e decisão e executá-las em relação com as condicionantes técnicas, táticas, físicas e psicológicas, de forma a agir corretamente no tempo certo (velocidade de decisão); Educar, desenvolver e aperfeiçoar a criatividade tática; Educar o coletivismo.

Participantes: 8 a 12 (**Forma:** G.r.+2(+2)x(+2)2+G.r. ; G.r.+3(+2)x(+2)3+G.r. ; G.r.+4(+2)x4(+2)+G.r.

OUTROS ASPETOS

Variantes:

- igualdade numérica no C. central.
- 2x superioridade numérica ofensiva e 2x inferioridade numérica defensiva no C. central através da colocação de 2 jockers.
- 1x superioridade numérica ofensiva e 1x inferioridade numérica defensiva no C. Central através da colocação de 1 joker.
- 1x desigualdade numérica no C. central. Equipa em inferioridade numérica fica com os alunos mais aptos.
- Quanto menor for o nível de aptidão dos alunos, maior deve ser a desigualdade numérica.