



FICHA DE EXERCÍCIO

Jogos de Superioridade

Descrição: A equipa em superioridade numérica tenta realizar X passes consecutivos (5,6,7,8, ou outros) entre os seus elementos, como condicionante de forma a poder finalizar. A equipa em inferioridade numérica quando recuperar a bola tenta marcar golo, ultrapassando a linha de baliza defendida por um guarda-redes que poderá ser um jogador específico ou um dos jogadores da equipa em superioridade numérica (desempenhando o papel de guarda redes avançado).

Objetivo motor/fisiológico: Intensidade alta.

Organização: A equipa em superioridade numérica tenta finalizar nas duas balizas (ou em apenas uma, de acordo com outros objetivos a considerar pelo treinador)

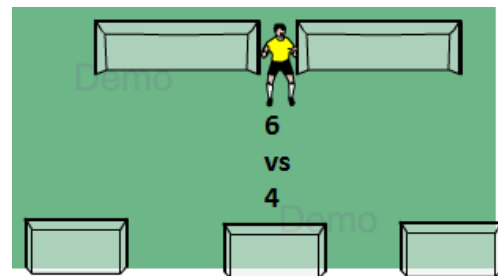
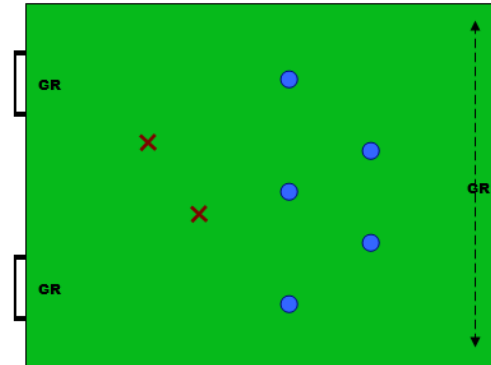
A equipa em inferioridade numérica tenta marcar golo ultrapassando a linha de baliza (toda a largura do espaço considerado) com a bola controlada que poderá ou não ser defendida por um guarda-redes.

Material: Bolas, coletes, balizas e sinalizadores/cones.

Espaço: 30x20m; outras de acordo com sensibilidade e objetivos do treinador

Regulamento: Nr de passes para transição de espaço. A cada golo recomeça do espaço1.

Componentes Críticas: Receção; Passe; Marcação; Desmarcação; Ênfase na condução de bola em condições dificultadas (se o objetivo para os jogadores em inferioridade for a marcação de golo ultrapassando a linha final); Ênfase no drible, na espontaneidade do remate e na imprevisibilidade das suas ações, se o objetivo para os jogadores em inferioridade numérica for a marcação de golo em qualquer das 3 balizas (vide varáveis de evolução)



DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO

Objetivos Tático/técnicos: Além de receção e passe:

- Desmarcação e procura de linhas de passe ao portador da bola (através de ações de dispersão e descentração em relação ao centro de jogo), proporcionando-lhe múltiplas e diversas linhas de passe (atrás, ao lado, à esquerda, à direita, à frente);
- Marcação e recuperação rápida da posse de bola, especialmente por parte dos jogadores em superioridade numérica, educando e cumprindo os seguintes princípios: marcação rápida com muita pressão ao portador da bola e às linhas de passe mais próximas;
- Aumento da capacidade de visão periférica, desenvolvendo a capacidade de observação;
- Estimular iniciativas individuais / dribles dos jogadores em inferioridade numérica;
- Educar e desenvolver os princípios específicos jogo ofensivo, especialmente a cobertura ofensiva a mobilidade e o espaço por parte dos jogadores em superioridade numérica, especialmente na fase inicial do exercício (realização de um nº determinado de passes consecutivos), seguido da progressão para finalização, mantendo e cumprindo os outros princípios;
- Estimular a pressão muito forte ao portador da bola e às linhas de passe mais próximas, por parte dos jogadores em inferioridade numérica, de forma a evitar que o pré-objetivo da equipa adversária seja atingido (realização de um determinado nº de passes consecutivos entre os elementos da equipa em superioridade numérica) antes de poderem atacar a baliza (a pressão depois da equipa adversária concluir o nº passes consecutivos

definidos pelo treinador, terá de ser efetuada numa forma mais racional e inteligente, sustentada nos princípios específicos do jogo defensivo);

• Para o Gr:

Atenção e concentração

Escolha da melhor solução para cada ação com ênfase na técnica de saída aos pés dos avançados, pois na variante de defesa de toda a linha de fundo os avançados só terão êxito se o conseguirem ultrapassar utilizando o drible; ênfase nas técnicas de defesa da baliza a todo o tipo, forma, espontaneidade e imprevisibilidade de remates pois os avançados ao disporem de 3 balizas para finalizar (vide variáveis de evolução) relativamente próximas, poderão optar por olhar para uma e rematar para outra ou simular o remate para uma e passar ao colega e este rematar para outra.

Objetivo cognitivo/psicológico:

Desenvolver e aperfeiçoar a velocidade e capacidade de análise, antecipação e decisão na sua relação com as condicionantes técnicas, táticas, físicas e psicológicas presentes no jogo; Desenvolver capacidade de improvisação e imprevisibilidade por parte dos jogadores em inferioridade numérica; Educar a criatividade e a inteligência emocional tática.

Atenção e concentração; Cooperação; Determinação; Capacidade sofrimento/resistência psicológica ao esforço por parte da equipa em inferioridade numérica; educar o coletivismo dos jogadores em superioridade numérica, levando-os a perceber que através da união de esforços terão maior probabilidade de vencer os adversários mais dotados; Aumentar a auto-confiança e auto-estima dos jogadores, especialmente os que jogam em inferioridade numérica, pois elevadas percentagens de sucesso contra adversários em maior número, é gerador de sentimentos de satisfação e motivação, traduzindo-se em aumentos dos níveis atrás referidos.

Participantes: 8 a 11 (**Forma:** 2Gr+2x5+Gr ou 2Gr+3x5+Gr ou outras de acordo com esta estrutura)

OUTROS ASPETOS

Variantes:

- Grau de desigualdade numérica (alunos + aptos na equipa em inferioridade numérica);
- Aumento/redução nº de passes para poder finalizar, dificultando/facilitando a tarefa;
- Limitar o nº de toques na bola por jogador da equipa em superioridade numérica (2,3,4);
- Colocar 3 balizas de 5x2 defendidas por 3 guarda-redes para os jogadores da equipa em inferioridade numérica poderem finalizar.