



FICHA DE EXERCÍCIO

Caça-Bolas

Descrição: Jogadores com bola e outros sem ela. Os que a têm procuram mantê-la e os que não a têm tentam a sua recuperação.

Objetivo motor/fisiológico: Exercício de baixa intensidade aliado a questões técnicas como o controlo e condução de bola num espaço limitado e com aglomerado de jogadores que pretendem a recuperação da mesma, além de que no mesmo espaço existem outros jogadores com bola.

Organização e condicionantes:

- Delimitar espaço;
- Número de bolas equilibrado;
- Procurar que todos os jogadores estejam focados na tarefa (não estar ninguém parado);
- Quem sair do espaço fica sem bola.
- Os Gr. tentam tirar as bolas com as mãos aos portadores da bola fazendo a "mancha".

Material:

- Bolas.

Espaço:

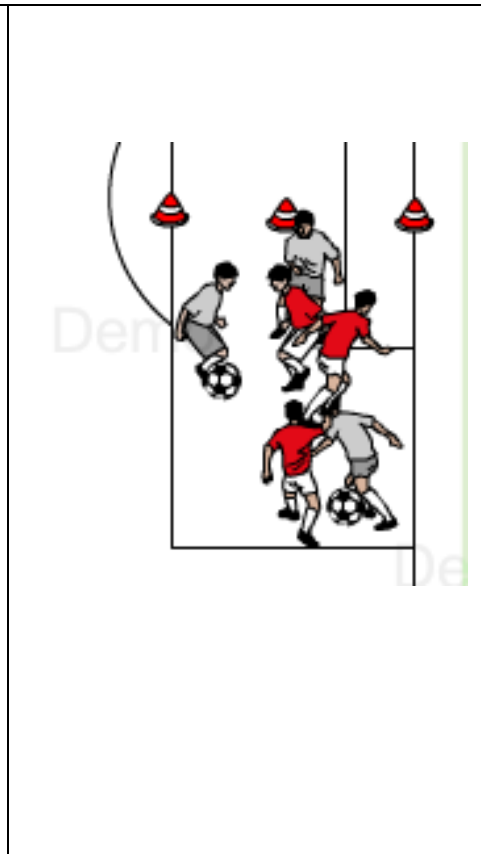
Dependente do numero de atletas em tarefa, além de que se pode ajustar conforme o objetivo. Ou seja, se aumentarmos o espaço a intensidade do mesmo vai alterar.

Regulamento:

Procurar controlo de bola individual com a condução da mesma ser feita com a bola bem pertinho do movimento do corpo. A cabeça do atleta não deverá ser direcionada para a bola mas para a frente procurando um controlo e condução de bola com a cabeça bem erguida de forma a observar e a contornar os obstáculos (adversários).

Componentes Críticas específicas:

- Levantar a cabeça para não chocar com os colegas.
- Quem tem bola deve driblar os colegas sem bola.
- Quem tem bola deve protegê-la com o pé mais afastado do adversário.
- Quem não tem bola deve realizar contenção esperando o melhor momento para o desarme.
- Tentar tirar bola aparecendo por trás dos colegas.



DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO

Objetivos Tático/técnicos:

Controlo de bola e condução da mesma. Curto espaço e desse quase nenhum para progressão livre da bola, estando o mesmo cheio de obstáculos (jogadores com e sem bola).

Objetivo cognitivo/psicológico:

Atenção e concentração. Melhorar a segurança da bola quando na sua posse explorando os espaços vazios para a conservar.

Participantes:

OUTROS ASPETOS

Variantes:

- Aumentar ou diminuir o espaço.
- Os treinadores podem colocar-se por fora do espaço de jogo com uma bola e tentam acertar nas bolas dos seus alunos.
- Condução de bola com o pé menos bom.

Observações: Os treinadores podem participar na tarefa “brincando” com os seus alunos.