

#7

BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

Referência: FPR/Desenvolvimento
Design: www.cargocollective.com/forthetimebeing

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Transporte da bola nas duas mãos, Evitar o contacto, Mudanças de direcção, Manter-se de pé, Marcar ensaio, Cair com bola, Cair sobre a bola, Blocação

Táctico: Avançar, Apoiar.

Físicos: Velocidade e Destreza, Agilidade, Coordenação e Manipulação

Psicológicos: Auto-confiança, Atitude positiva, Auto-estima, Concentração

"AOS POSTES"

A programação da unidade de treino deve fundamentar-se nas exigências do próprio jogo, pelo que a bola, a progressão no sentido da finalização e a ação defensiva de confrontação sobre o portador da bola, constituem elementos muito importantes na construção dos exercícios de treino.



TEMA

ACEITAR A DIMENSÃO CONTACTO, INTEGRANDO-A PROGRESSIVAMENTE EM CONTEXTO DE OPOSIÇÃO-COOPERAÇÃO SOB FORMAS JOGADAS.

Trata-se de um dos conteúdos mais sensíveis de abordar, pelo que interessa fazê-lo de forma progressiva e ajustada às dificuldades resultantes da heterogeneidade dos praticantes no plano físico e ao nível de conhecimento e vivências anteriores na modalidade:

- 1- TOCAR (1/2 toques e com limitações das zonas do corpo);
- 2- AGARRAR;
- 3- BLOCAR;
- 4- PLACAR

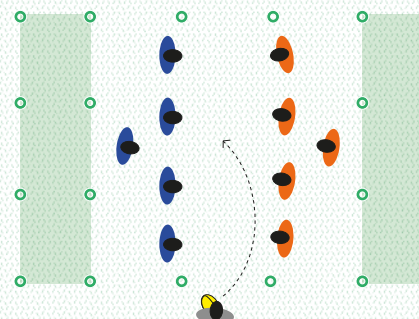
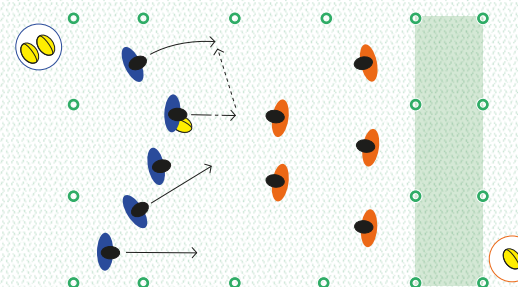
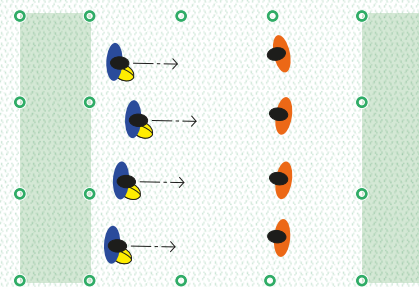
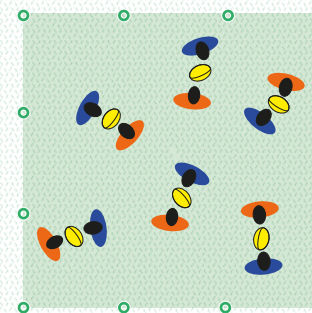
PAPEL DO TREINADOR

Garantir sempre:

- Um elevado RITMO de treino;
- A participação intensiva de TODOS os praticantes;
- A possibilidade de criar VARIANTES nos exercícios.

Preocupar-se permanentemente em:

- Incluir os elementos de jogo, especialmente a BOLA;
- Proporcionar a adequada REPETIÇÃO dos exercícios;
- Proporcionar uma adequada informação de retorno (FEEDBACK pedagógico).



1. LUTAR PELA POSSE DE BOLA

Em pares, em pé, 1 bola no chão entre cada par. Ao 1º sinal do treinador lutar pela posse de bola, ao 2º sinal parar.

Objetivos:

- Recuperar a posse de bola
 - Manter a posse de bola
 - Deitar o portador ao chão
 - Empurrar o portador para fora da área limitada
- (Ao 2º sinal, jogador em posse de bola em pé-2 pontos, jogador em posse de bola no chão-1 ponto, jogador em posse de bola fora da área limitada-1 ponto para quem empurrou).
Variar a posição de partida da luta (em pé, de joelhos, sentados, deitados).
O 2º sinal não muito afastado (no tempo) do 1º (5-10").
Variar a área limitada (estreita > larga).

2. CRIAR/EVITAR A OPOSIÇÃO

2 equipas frente a frente, numa área limitada (que favoreça o contacto). Cada jogador atacante com uma bola na mão, com um opositor direto em frente (cada defensor só defende o "seu" atacante). Após o sinal todos tentam marcar ensaio ultrapassando o opositor direto. Termina com ensaio, saída pelos limites de campo, bola presa. Objetivo: após 5 tentativas cada atacante terá que marcar pelo menos 2x e cada defensor deverá parar o atacante pelo menos 2x. Variar a forma de iniciar o ataque - ao sinal apanhar a bola do chão, após receber um passe ou pontapé do opositor direto. Variar a posição dos defensores - de joelhos, deitados, de costas voltando-se após o sinal. Variar os tipos de oposição - agarrar, bloquear, placar.

3. BANCO - ATAQUE vs. DEFESA

2 equipas, uma área limitada com uma área de validação. Nº de bolas necessárias para várias tentativas de marcar ensaio (8/9/10). Uma das equipas só ataca, a outra só defende. Se a equipa atacante marcar ensaio guarda essa bola no seu banco (arco, saco, etc.), se a equipa defensora conseguir evitar ou recuperar a bola guarda essa bola no seu banco. Objetivo: tentar guardar o máximo de bolas no banco. A equipa defensora tem que defender com 2 defensores à frente (faixa central do campo) e 3 atrás faixa mais próxima da área de validação). Os defensores da faixa central não podem sair dessa zona. Trocar de funções no final.

4. JOGO DE APLICAÇÃO (4X4 ou 5x5)

2 equipas, uma área limitada com 2 áreas de validação. O treinador lança a bola para o campo, as equipas entram no campo, lutam pela posse de bola com o objetivo de a utilizar, cooperando para marcar ensaio. Termina com ensaio, saída pelos limites de campo, bola presa. Variar a forma como é entregue a bola - lançada para o chão, lançada entregue a uma das equipas, entregue a um jogador específico. Variar os tipos de oposição - agarrar, bloquear, placar