

#8

BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

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

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Mudanças de direcção, manipulação de bola, condução da bola com os pés, pontapé rasteiro, pequenos passes;

Táctico: Avançar, Apoiar;

Físicos: Coordenação, Lateralidade e Agilidade, Velocidade, Velocidade de Reacção;

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

"AOS POSTES"

Os jovens gostam de ser desafiados! Um treino diferente e com situações que não são habituais é o suficiente para criar uma nova expectativa e um novo desafio aos nossos jogadores. Desafiem-nos e deixem-se surpreender pelas suas capacidades!



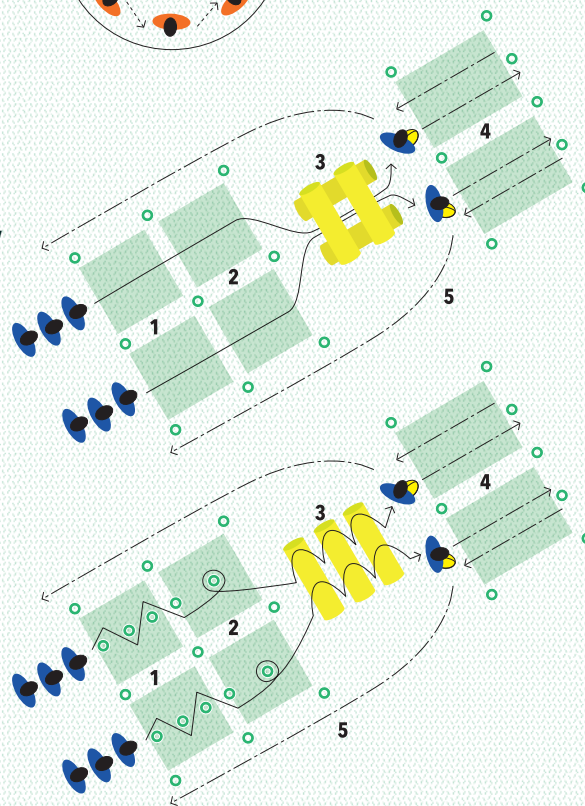
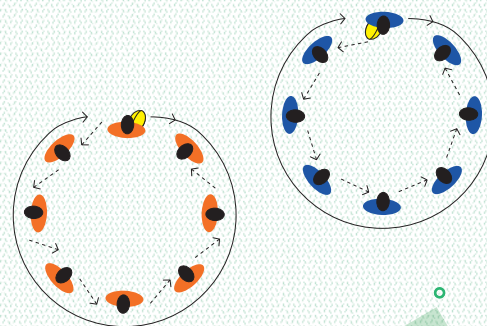
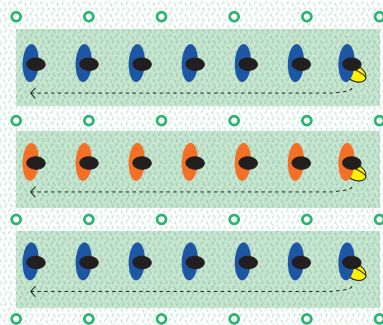
TEMA

DESENVOLVER A TÉCNICA INDIVIDUAL E DESTREZAS MOTORAS COM CIRCUITOS DIVERTIDOS.

É nestas idades que as crianças têm uma maior sensibilidade para o desenvolvimento das suas capacidades físicas como a Coordenação e a Agilidade, bem como a aprendizagem de novas técnicas, mas a motivação e a diversão no treino para criar vontade de voltar são factores essenciais. Os jovens são exigentes, pelo que desde cedo devemos encontrar estratégias para os manter motivados no treino!

PAPEL DO TREINADOR

- Ser criativo e paciente recorrendo a soluções simples, aplicadas de forma divertida, para introduzir as habilidades do jogo;
- Manter um elevado tempo de actividade, reduzindo o tempo de espera e de explicações;
- Criar situações/jogos com número reduzido de jogadores e, regras simplificadas, que permitam:
 - Existir aprendizagem e evolução com oportunidades de prática elevada e de sucesso;
 - Desenvolver a habilidade individual com uma maior presença das técnicas base do jogo;
- Elogiar os progressos e esforço mostrados, com reforços pedagógicos, quando as crianças se empenham nas actividades;



1. JOGOS DE COOPERAÇÃO – MANIPULAÇÃO DA BOLA

Organização: Dividir a equipa em vários grupos de 6 a 8 jogadores. Cada grupo com 1 bola.

Objectivo: percorrer uma distância (entre 15m a 20metros) executando as variantes pedidas pelo treinador.

Jogadores no grupo: passar a bola, de mão em mão, da frente da fila para trás | não se podem mexer | trabalhar em equipa | quando a bola chegar ao último do grupo este corre para a frente e recomeçam.

Variantes: 1. passar por cima da cabeça | 2. passar por baixo das pernas | 3. passar pelo lado, alternadamente (esquerda e direita) | 4. passar por cima da cabeça – o último tem que rastejar por baixo dos colegas até à frente | 5. sem bola: alternadamente, saltar 1 vez ao eixo, passar 1 vez por baixo das pernas.

Treinador: incentivar ao trabalho em equipa | pode variar a distância e/ou o número de jogadores no grupo.

2. JOGOS DE COOPERAÇÃO – PASSE E CORRIDA

Organização: Dividir a equipa em grupos de 6 a 8 jogadores e formar um círculo. Cada grupo com 1 bola.

Objectivo: desafio individual – “jogador vs bola”. Dar 1 volta ao círculo e ocupar o mesmo lugar, antes da bola chegar ao ponto de partida. A bola começa no jogador que corre e o sentido da corrida é oposto à bola.

Jogadores no grupo: passar a bola entre si | não se podem mexer | quando a bola chegar ao ponto de partida, o jogador seguinte começa a correr.

Variantes: 1. passar a bola, com todos os jogadores virados para dentro | 2. passar a bola, com todos os jogadores virados para fora | 3. passar a bola, com os jogadores intervalados (uns para dentro outros para fora) | 4. passar a bola, com competição entre os grupos (ganha o grupo onde todos completam 1 volta).

Treinador: incentivar ao trabalho em equipa | corrigir a técnica de passe (focar-se nos factores-chave).

3. ESTAFETAS EM EQUIPA – DESTREZAS MOTORAS BÁSICAS

Organização: Dividir a equipa em 3 ou mais grupos.

Objectivo: incentivar o jogador que está a executar a estafeta a cumprir todos os obstáculos da melhor forma e no menor tempo possível.

Obstáculos: ZONA 1 – saltar em pé coxinho; andar à “caranguejo” (bola na barriga); salto de coelho (bola presa nos pés) | ZONA 2 – cambalhota à frente (tipo judo); rolar pelo chão (tipo salsicha) | ZONA 3 – rastejar pelo túnel | ZONA 4 – manipulação da bola (“batata quente”; passar a bola na cintura; bola ao ar e apanhar).

Treinador: deve incentivar uma boa execução dos jogadores | variar o tipo de partida (de pé; de costas; sentado; deitado) e os obstáculos.

4. ESTAFETAS EM EQUIPA – HABILIDADES E TÉCNICA INDIVIDUAL

Organização: Dividir a equipa em 3 ou mais grupos.

Objectivo: incentivar o jogador que está a executar a estafeta a cumprir todos os obstáculos da melhor forma e no menor tempo possível.

Obstáculos: ZONA 1 – correr em Zig-Zag (mudanças de direcção e de velocidade) | ZONA 2 – contornar o cone (apoios rápidos no chão – pés a mexer) | ZONA 3 – saltar os batentes a pés juntos (força de pernas) | ZONA 4 – condução da bola com os pés (levar a bola) e pontapé rasteiro (regressar) | ZONA 5 – corrida com bola até ao início da fila.

Treinador: deve incentivar uma boa execução dos jogadores | variar os obstáculos.