

#3

BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

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

OBJECTIVOS DO TREINO

Técnicos: Mudanças de direcção, condução da bola nas duas mãos, passe lateral, marcar ensaio;

Tácticos: Avançar, apoiar;

Físicos: Velocidade, agilidade, destreza, coordenação óculo-manual.

Psicológicos: Auto-estima, atenção e concentração, atitude positiva, espírito de equipa.

"AOS POSTES"

Um treino destinado a crianças deve ser organizado, tendo como objectivo primordial o seu desenvolvimento e bem-estar. Para tal, os treinadores devem ter perfeita consciência de que as crianças não são adultos em miniatura.

TEMA

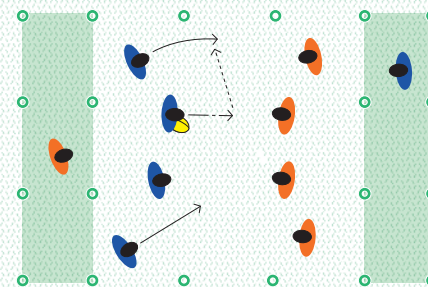
APOIAR O PORTADOR DA BOLA, COMUNICANDO E DESENVOLVENDO TÉCNICAS DE PASSE E RECEPÇÃO DA BOLA.

Devemos desde cedo incentivar os jovens a avançar no terreno. Para tal, neste princípio, devem ser desenvolvidas as técnicas de evasão, acção de correr com a bola, fintar, 1x1 e 2x1.

Outro conceito que deve ser transmitido desde cedo é o apoio. Este conceito consiste no apoio ao portador da bola, assegurando linhas de passe que permitem a continuidade de jogo. São exemplos de apoio, correr atrás do portador da bola, comunicar com o portador da bola, passe e recepção, linhas de corrida e par de mãos.

PAPEL DO TREINADOR

- Encorajar os jovens a avançar e criar espaços na defesa;
- Incentivar os jogadores a comunicar e apoiar de perto o portador da bola;
- Realizar os exercícios em espaços mais reduzidos, por forma a facilitar a aprendizagem, nomeadamente do passe e recepção;
- Corrigir os erros de um forma acertiva, não se limitando a dizer que "Está mal";
- Fazer o reforço pedagógico quando as crianças se empenham nas actividades e são auto-disciplinadas;
- Elogiar os progressos mostrados no desenvolvimento das Habilidades.

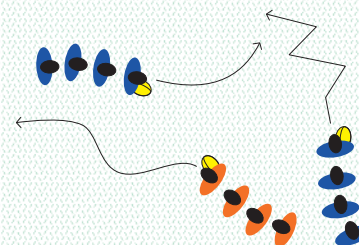


1. JOGO LÚDICO - "BOLA AO CAPITÃO"

Cada equipa vai tentar executar passes entre os seus elementos com o objectivo de progredir e conseguir passar a bola ao colega que está na linha de fundo (capitão). Ao conseguir passar a bola ao "Capitão" a equipa recebe 1 ponto.

O portador da bola pode correr tendo que parar e passar sempre que for tocado com as duas mãos.

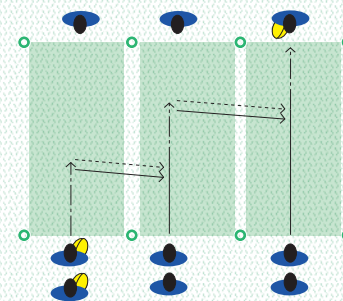
A defesa apenas pode recuperar a bola através de intercepções de passe ou se esta cair ao chão muda automaticamente de equipa.



2. JOGO LÚDICO - "JOGO DAS SOMBRAS"

Organizar grupos. Cada grupo com 1 bola. Os grupos estão nem fila indiana, e o 1º da fila tem a bola. Os restantes membros do grupo, devem imitar (sombras) tudo o que o portador da bola fizer.

Ao sinal do treinador o portador da bola dá a bola ao "apoio" (o 2º na fila) e vai para o fim da fila.



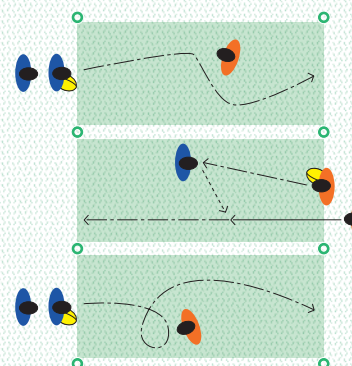
3. PASSE E APOIO - TÉCNICA DE PASSE

Organizar a turma em grupos de 3; cada um com 1 bola;

O portador da bola avança e realiza um passe lateral para o colega ao seu lado; Depois de passar a bola o aluno tem que tocar nas costas do companheiro a quem passou; Quem recebe só pode passar a bola depois do companheiro lhe tocar nas costas; Deve-se variar o lado de saída da bola.

Objectivos: Sensibilizar para o segundo princípio do jogo - Apoiar.

Factores Chave: Comunicar; Mãos alvo; Olhar para onde se vai passar; Rotação do tronco e dos braços para executar o passe (sem efeito);



4. SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO - 2 X 1

3 a 4 estações com jogadores de ambos os lados do rectângulo; 1 bola por estação; O objectivo é realizar uma situação de jogo 2x1, onde o portador da bola tem de fintar o defensor e marcar ensaio; O defensor tem de tocar com as duas mãos no atacante antes que este chegue à linha de ensaio; caso o portador da bola seja tocado com as duas mãos, tem o apoio de um companheiro a quem deverá passar a bola para marcar ensaio. Os jogadores no final trocam de funções.

Objectivos: Desenvolver técnicas de finta com bola.

Variante: Desafiar os jogadores a marcar o maior número de ensaios em apenas 30 segundos.

Factores Chave: Correr em frente; Transportar a bola com as duas mãos; evitar o defensor/mudar de direcção; O jogador em apoio entra na bola em aceleração (mãos alvo);