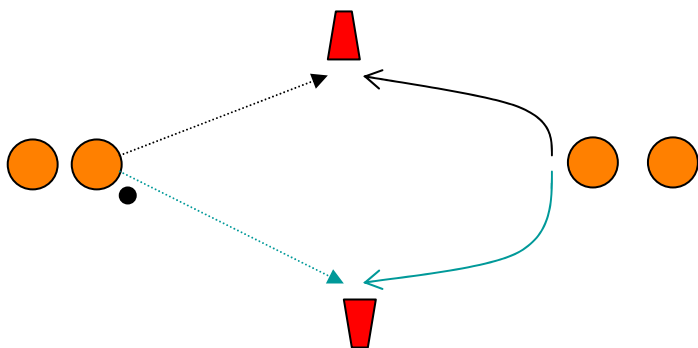
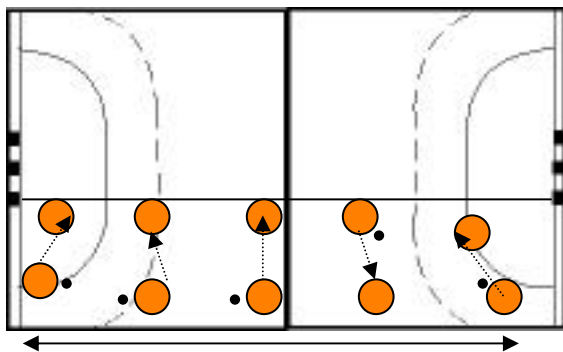


Passa ao jogador que arranca até ao 1/2 da zona
Este recebe e vira-se para a sua coluna
Passa ao primeiro dessa coluna



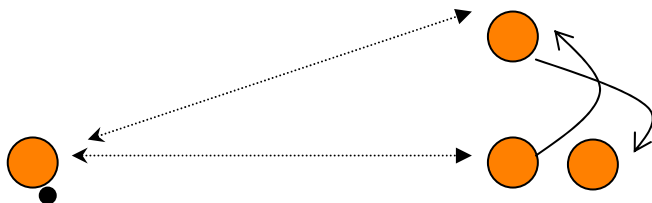
Receptor condiciona o passe, decidindo para
que lado se vai deslocar



Passe e recepção em grupos de 2 em progressão em 1/2 comprimento
 Do campo;
 Só em 1/2 campo;
 Só em 1/2 campo com possibilidade de drible regulamentar e
 interceptação dos colegas

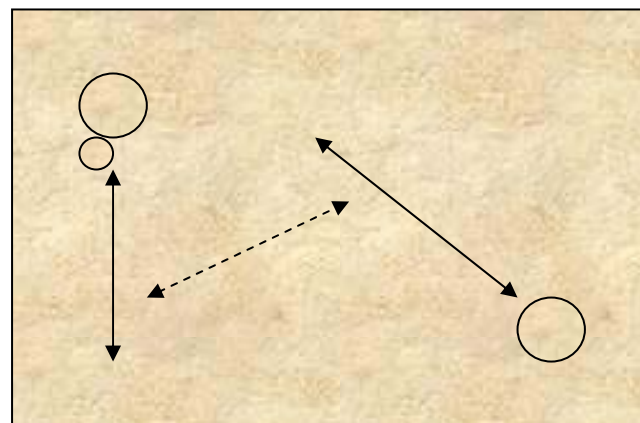
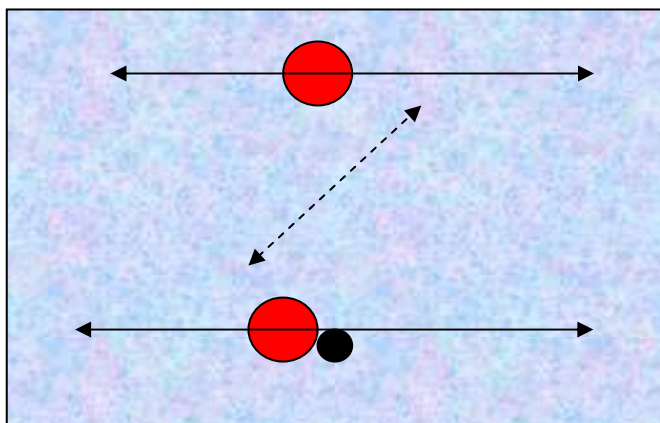
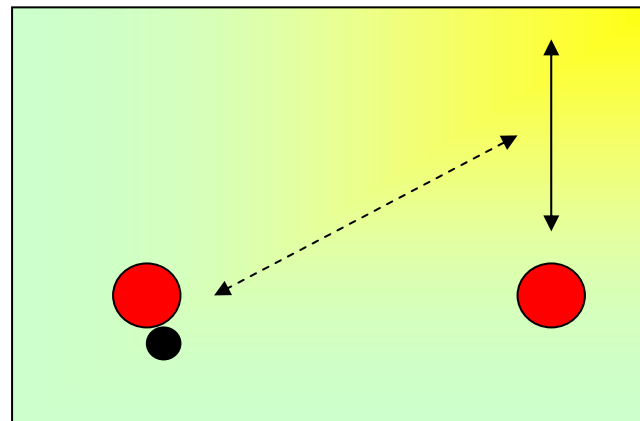
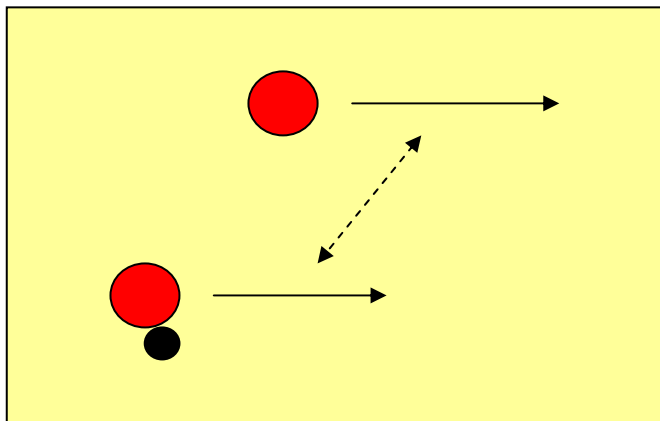


4 jogadores com 2 bolas
 Passe em frente e troca de posição com o colega do lado
 O mesmo do outro lado

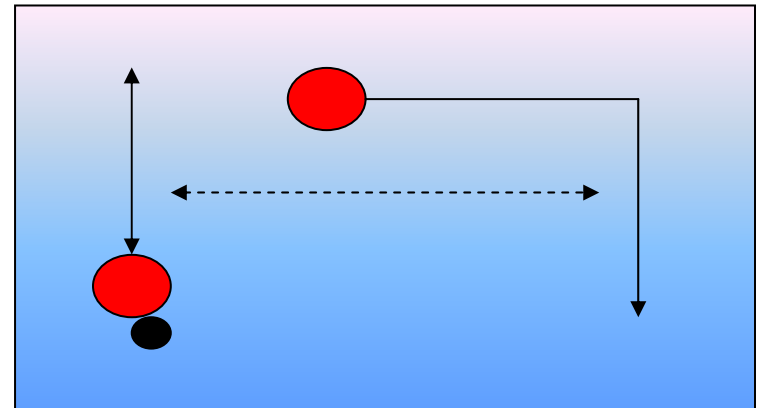
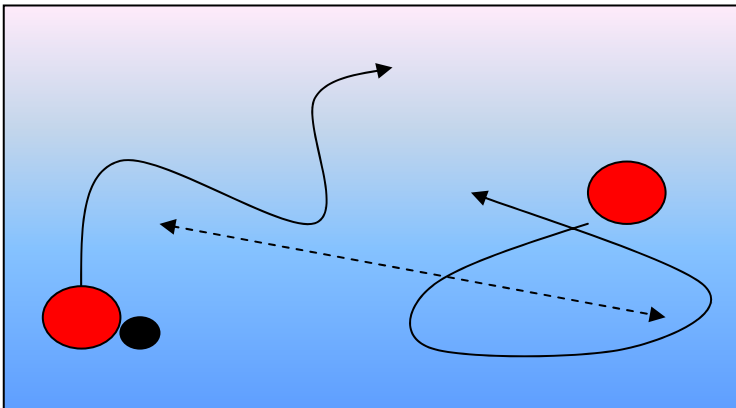
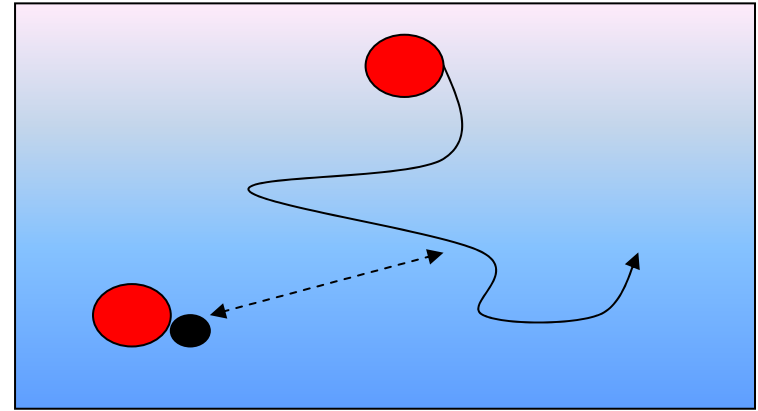
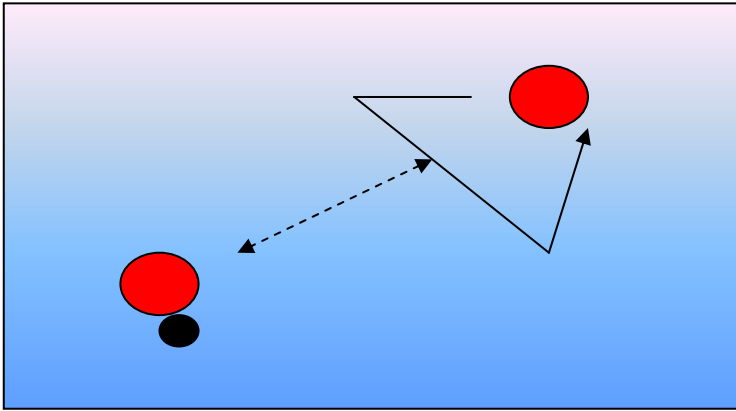


4 jogadores com 1 bola
 1 jogador fixo e 3 em deslocamento
 Passe em frente e devolução
 Após devolução, desloca para trás da outra coluna
 Passador realiza passe com elemento da outra coluna

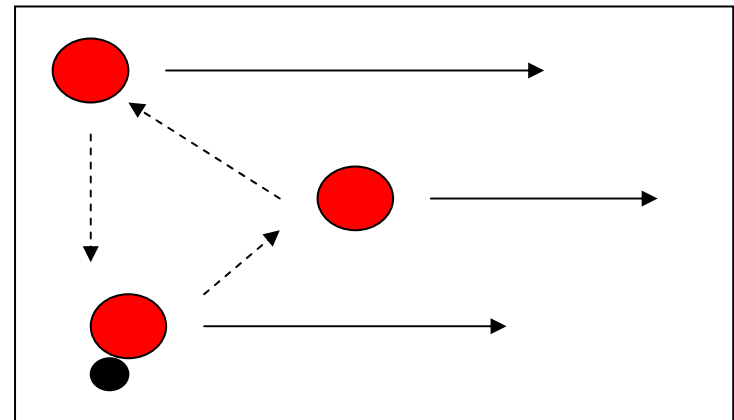
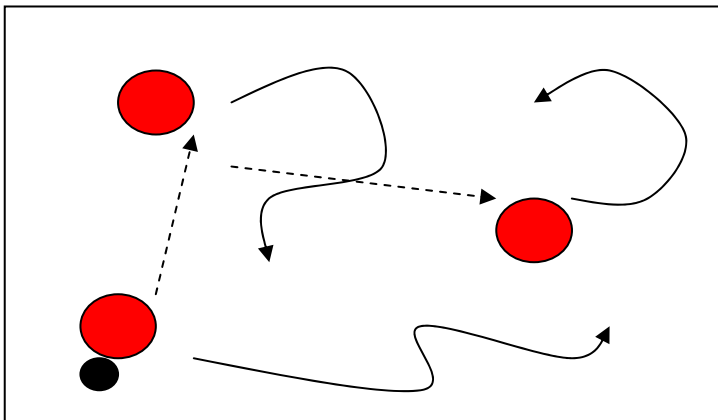
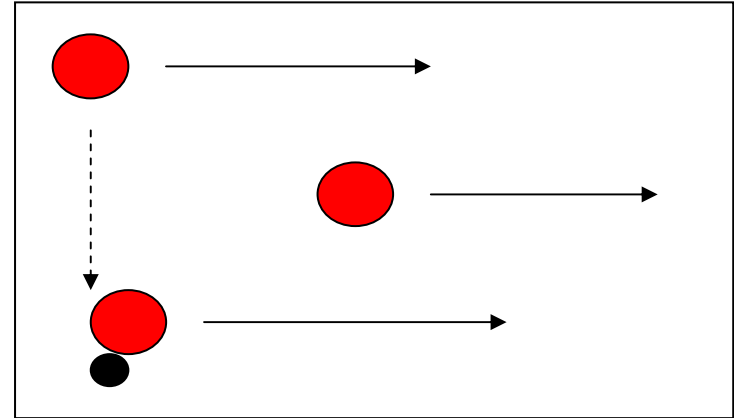
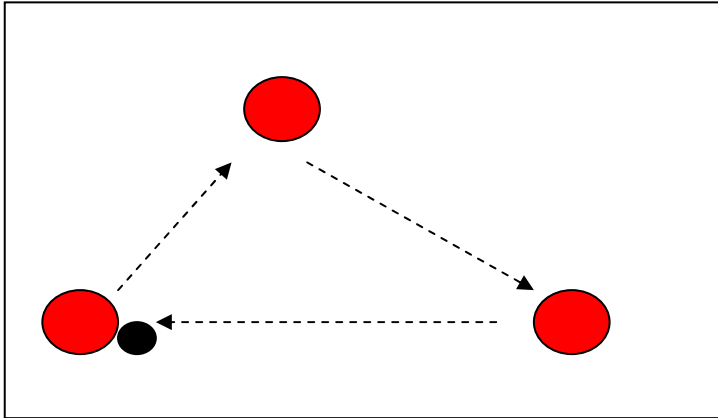
Exercícios aos pares com bola



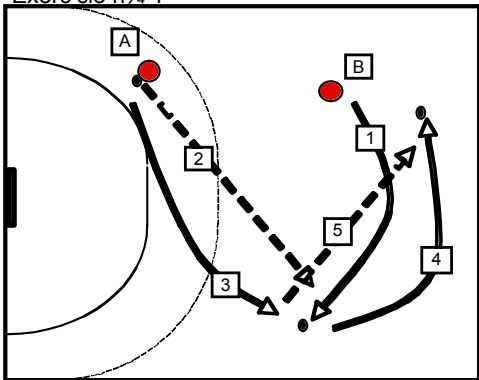
Exercícios aos pares com bola



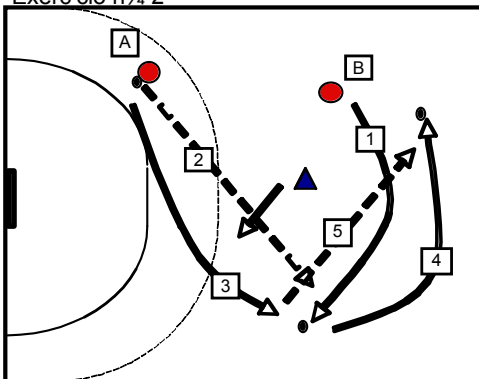
Exercícios aos trios com bola



Exerc'cio n.º 1



Exerc'cio n.º 2



Exercício nº 1

Descrição

Os jogadores organizam-se aos pares com uma bola. B arranca em corrida; A passa a B, que coloca a bola no solo; A aparta a bola e passa a B que, entretanto, voltou a arrancar em corrida.

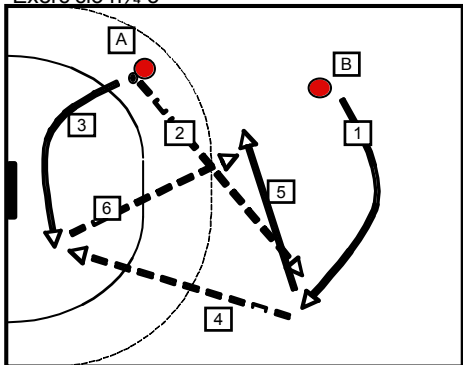
Notas Metodológicas

- Realizar as acções à máxima velocidade;
- Não parar para receber a bola;
- Correr enquadrado com o passador (sem corrida lateral);
- Realizar passes tensos;
- Diversificar as trajetórias de deslocamento (efectuar mudanças de direcção);
- Colocar o pé de apoio (lado contrário braço de passe) bem à frente;

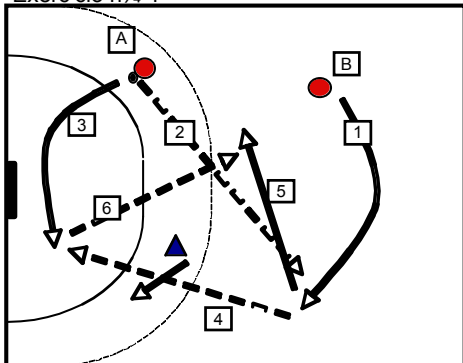
Variantes

- Introduzir rotações do corpo;
- Preceder o arranque de alguns movimentos especiais (por exemplo: flexão de pernas, salto de joelhos ao peito, etc.);
- Introduzir um defensor (condicionado ou não), que procura interceptar a bola (Exercício nº 2)

Exerc'cio nº 3



Exerc'cio nº 4



Exercício nº 3

Descrição

Os jogadores organizam-se aos pares com uma bola. B arranca em corrida e recebe um passe de A; A arranca em corrida e recebe um passe de B.

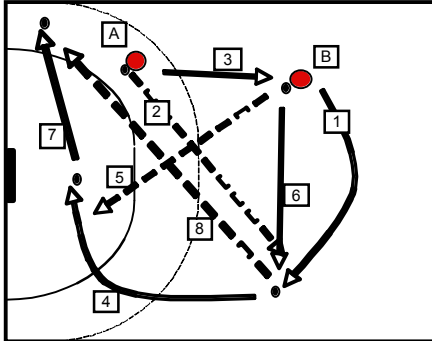
Notas Metodológicas

- Realizar as acções à máxima velocidade;
- Não parar para receber a bola;
- Correr enquadrado com o passador (sem corrida lateral);
- Realizar passes lentos;
- Depois de receber a bola, travar e orientar-se para o receptor;
- Diversificar as trajetórias de deslocamento (efectuar mudanças de direcção);
- Colocar o pé de apoio (lado contrário braço de passe) bem à frente;

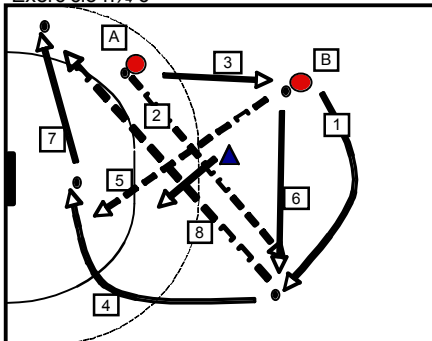
Variantes

- Introduzir rotações do corpo;
- Preceder o arranque de alguns movimentos especiais (por exemplo: flexão de pernas, salto de joelhos ao peito, etc.);
- Introduzir um defensor (condicionado ou não), que procura interceptar a bola (Exercício nº 4)

Exercício nº 5



Exercício nº 6

**Exercício nº 5****Descrição:**

Os jogadores organizam-se aos pares com duas bolas: B coloca a bola no solo e arranca em corrida, recebendo um passe de A e coloca a bola no solo; A arranca em corrida e vai buscar a primeira bola e passa-a para B, que tornou a arrancar em corrida; e assim sucessivamente. Ao fim de um determinado número de passes, invertem-se as funções.

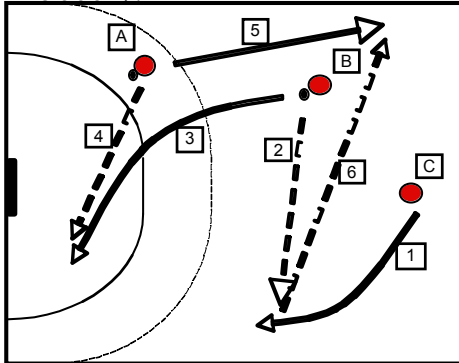
Notas Metodológicas:

- Realizar as acções à máxima velocidade;
- Não parar para receber a bola;
- Correr enquadrado com o passador (sem corrida lateral);
- Realizar passes tensos;
- Diversificar as trajectórias de deslocamento (efectuar mudanças de direcção);
- Colocar o pé de apoio (lado contrário braço de passe) bem à frente;

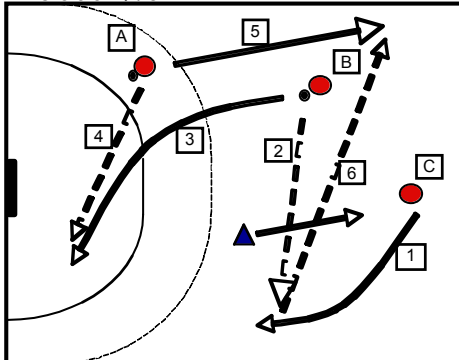
Variantes:

- Introduzir rotações do corpo;
- Preceder o arranque de alguns movimentos especiais (por exemplo: flexão de pernas, salto de joelhos ao peito, etc.);
- Introduzir um defensor (condicionado ou não), que procura interceptar a bola (Exercício nº 6)

Exercício nº 7



Exercício nº 8

**Exercício nº 7****Descrição:**

Os jogadores organizam-se aos trios com duas bolas: C arranca em corrida e recebe de B; B arranca em corrida e recebe de A; A arranca em corrida e recebe de C; e assim sucessivamente.

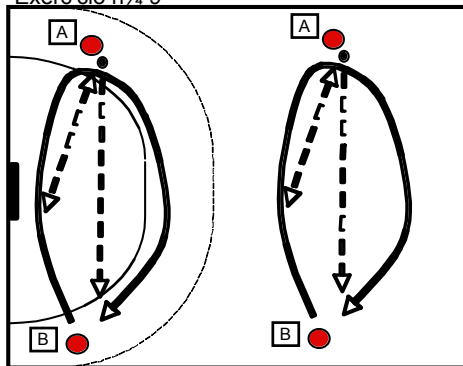
Notas Metodológicas:

- Realizar as acções à máxima velocidade;
- Não parar para receber a bola;
- Correr enquadrado com o passador (sem corrida lateral);
- Realizar passes tensos;
- Diversificar as trajectórias de deslocamento (efectuar mudanças de direcção);
- Colocar o pé de apoio (lado contrário braço de passe) bem à frente;

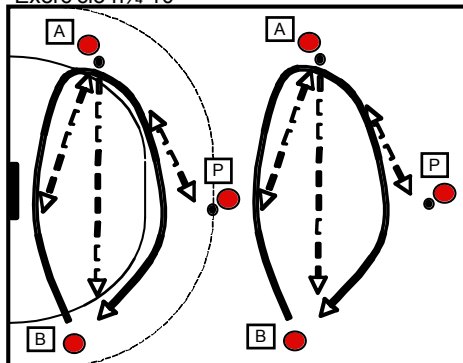
Variantes:

- Introduzir rotações do corpo;
- Preceder o arranque de alguns movimentos especiais (por exemplo: flexão de pernas, salto de joelhos ao peito, etc.);
- Introduzir um defensor (condicionado ou não), que procura interceptar a bola (Exercício nº 8)

Exerc'cio n'º 9



Exerc'cio n'º 10



Exercício nº 9

Descrição

Os jogadores organizam-se aos pares com uma: B aproxima-se de A em corrida moderada, efectuando passes; B arranca em corrida rápida e recebe um passe de A. A seguir, as tarefas invertem-se.

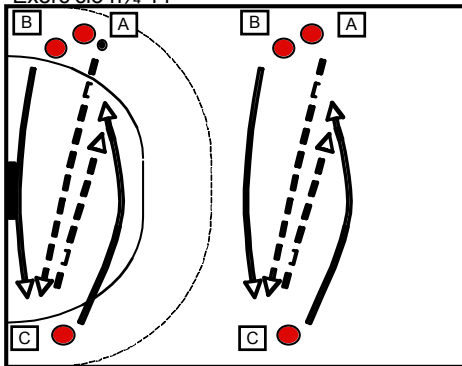
Notas Metodológicas

- Realizar as acções à máxima velocidade;
- Não parar para receber a bola;
- Correr enquadrado com o passador (sem corrida lateral);
- Realizar passes tenacos;
- Colocar o pé de apoio (lado contrário braço de passe) bem à frente;

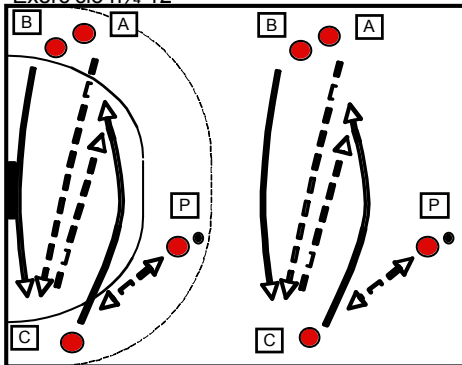
Variantes

- Introduzir rotações do corpo;
- Preceder o arranque de alguns movimentos especiais (por exemplo: flexão de pernas, salto de joelhos ao peito, etc.);
- Introduzir um passador P, que efectua um passe para B, antes da recepção do passe de A (Exercício nº 10);

Exerc'cio n'º 11



Exerc'cio n'º 12



Exercício nº 11

Descrição

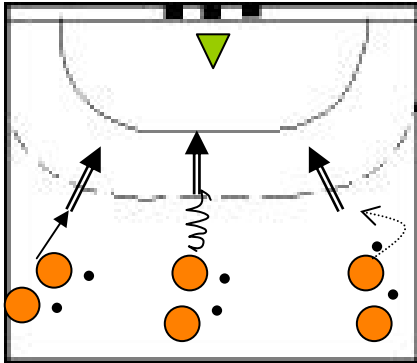
Os jogadores organizam-se aos trios com uma bola. B arranca em corrida e recebe um passe de A. B trava, recorienta-se e passa a C, que entretanto arrancou em corrida. C trava, recorienta-se e passa a A, que entretanto arrancou em corrida.

Notas Metodológicas

- Realizar as acções à máxima velocidade;
- Não parar para receber a bola;
- Correr enquadrado com o passador (sem corrida lateral);
- Realizar passes tensos;
- Colocar o pé de apoio (lado contrário braço de passe) bem à frente;
- Após receber a bola em corrida, o passador deve efectuar uma travagem equilibrada e recorientar-se para o receptor;

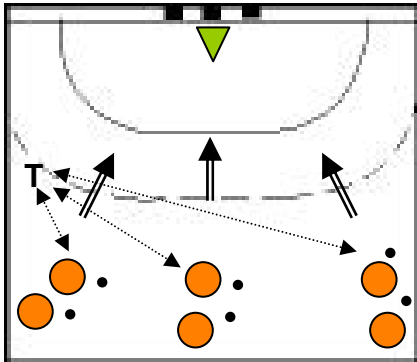
Variantes

- Introduzir rotações do corpo;
- Preceder o arranque de alguns movimentos especiais (por exemplo: flexão de pernas, salto de joelhos ao peito, etc.);
- Introduzir um passador P, que efectua um passe para C, antes de receber o passe longo de B (Exercício nº 12)



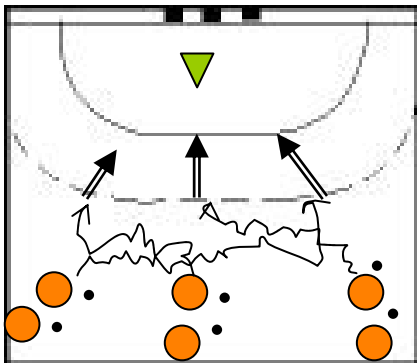
3 colunas, cada jogador com 1 bola
 1ª coluna - 1,2 ou 3 passos e remate
 2ª coluna - drible e remate
 3ª coluna - auto-passe e remate

Variantes: fornecer indicações sobre o tipo de remate a utilizar



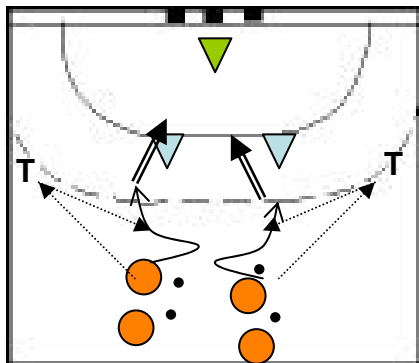
3 colunas, cada jogador com 1 bola
 Passe ao T (treinador/colaborador) e recepção em corrida

Variantes:
 fornecer indicações sobre o tipo de remate a utilizar
 Variar a posição de T



3 colunas, cada jogador com 1 bola
 Arranque em drible e remate após trajetória de invasão de outro posto específico

Variantes:
 fornecer indicações sobre o tipo de remate a utilizar

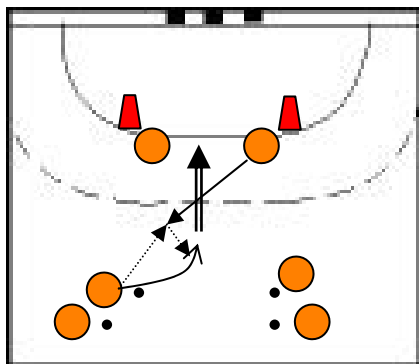


2 colunas, cada jogador com 1 bola

Passa ao T (treinador/colaborador), mudança de direcção, recepção do passe e remate

Variantes: condicionar actuação do defesa

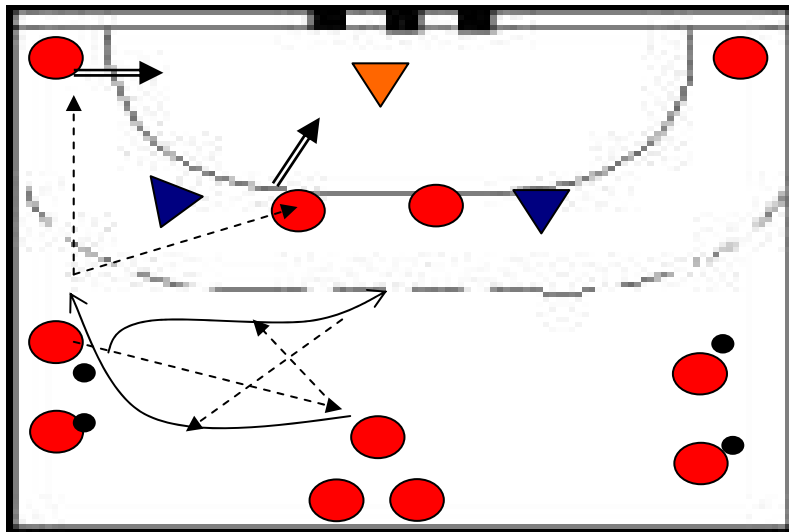
Dar indicações: se defesa tem braços em cima, remate de anca...



2 colunas, cada jogador com 1 bola, 2 pivots

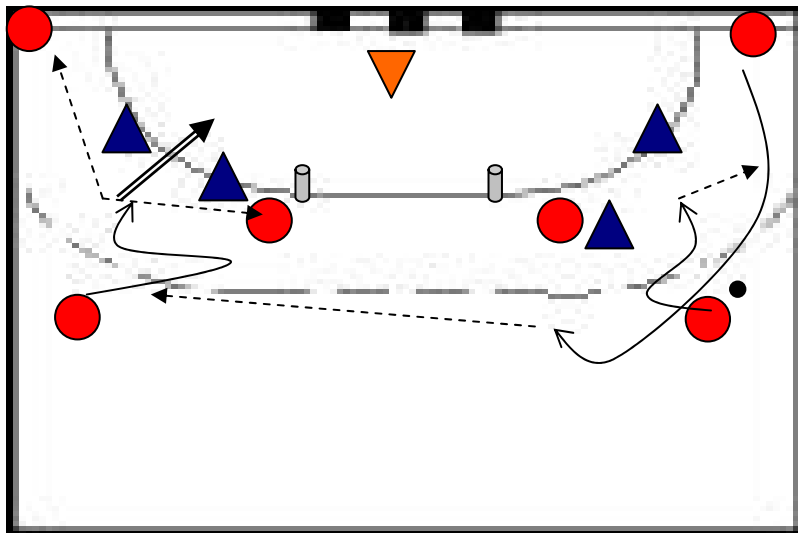
Passa e vai com o pivot contrário e remate

Remate



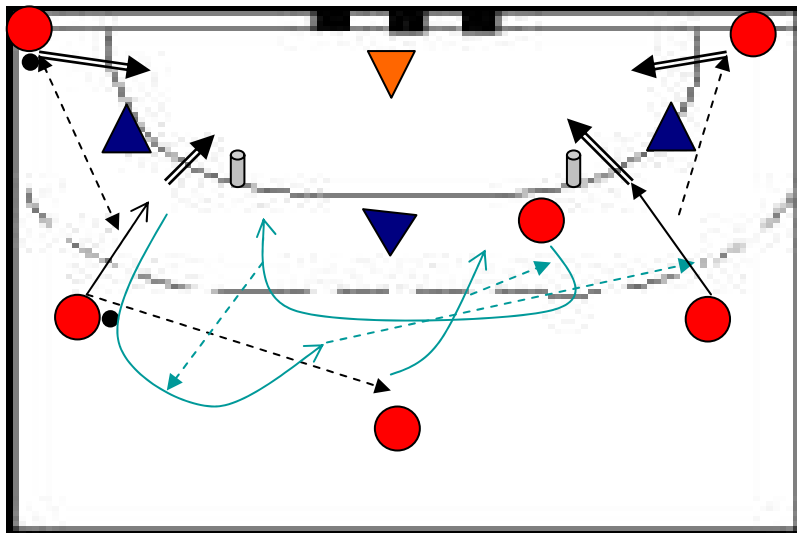
- Cruzamento lateral - central e passe ao pivot ou ponta
- *Variante: condicionar ou abrir liberdade do remate aos laterais*

Remate



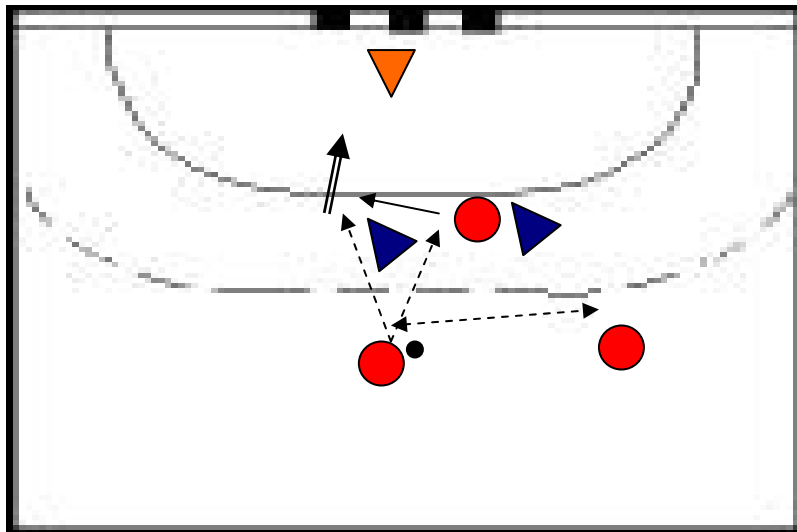
- 3x2
- Remate ponta, pivot ou lateral
- Inicia com passe ponta oposto após cruzamento com lateral

Remate



- Encadeamentos sucessivos
- Passe lateral / central
- 2x1 ponta e lateral
- Central/pivot e jogo com lateral
- Passe lateral oposto
- Jogo 2x1 ponta e lateral

Remate



- Passe lateral / central
- Passe ao pivot que finaliza
- Defesas vão aumentando a sua actividade defensiva
- Ambos os lados

QuickTime™ and a
decompressor
are needed to see this picture.

Jogos de perseguição

Num espaço delimitado, três jogadores (“perseguidores”), de posse de uma bola, deslocam-se em corrida, efectuando passes entre si e tentando tocar com a bola num colega (“perseguido”), que se desloca em drible.

Variantes:

- O “perseguido” desloca-se em corrida com a bola segura atrás das costas;
- Os “perseguidores” efectuam passes com 2 bolas;

Nota Metodológica:

- Quanto menor for a competência dos jogadores, menor deve ser o espaço de realização do exercício;

Jogos de perseguição

Num espaço delimitado, três jogadores (“perseguidos”), em movimento, passam uma bola entre si, enquanto outro jogador (“perseguidor”) tenta tocar no portador da bola. Antes de passar a bola, tem que tocar com esta no solo.

Variantes:

- Não pode passar a bola “ao mesmo”;
- Utilizar só passe picado;

Nota Metodológica:

- Quanto menor for a competência dos jogadores, menor deve ser o espaço de realização do exercício;

Jogos de perseguição

Num espaço delimitado, dois jogadores em movimento (“perseguidos”), passam uma bola entre si, enquanto outros dois jogadores (perseguidores), realizando passes com uma bola, procuram tocar com esta, num dos “perseguidos”.

Variantes:

- Os “perseguidos” realizam passes com duas bolas;
- Os “perseguidos” só realizam passe picado;

Nota Metodológica:

- Quanto menor for a competência dos jogadores, menor deve ser o espaço de realização do exercício;

Jogos de pequena organização

Num espaço delimitado, dois jogadores deslocam-se em corrida, passando uma bola entre si, enquanto outro dois, de mão dada, procuram interceptar a bola.

Variantes:

- Utilizar apenas passe picado;
- Variar a forma de "ligação" dos "interceptadores";

Nota Metodológica:

- Quanto menor for a competência dos jogadores, menor deve ser o espaço de realização do exercício;

Jogos de pequena organização

Num espaço delimitado, dois grupos de dois jogadores, deslocam-se em corrida, realizando passes com uma bola, enquanto dois jogadores, de mãos no peito, dificultam os passes (não tentam interceptar !).

Variantes:

- Utilizar apenas passe picado;
- Par de passadores com duas bolas;

Nota Metodológica:

- Quanto menor for a competência dos jogadores, menor deve ser o espaço de realização do exercício;

Jogos de pequena organização

Num espaço delimitado, evoluem 4 jogadores: dois efectuam passes com uma bola, um desloca-se em drible e o outro em corrida. O jogador sem bola tenta desarmar o que desloca em drible e interceptar a bola; o que se desloca em drible procura interceptar a bola.

Variantes:

- Utilizar apenas passe picado;
- Passadores com duas bolas;

Nota Metodológica:

- Quanto menor for a competência dos jogadores, menor deve ser o espaço de realização do exercício;