Semana Nacional de Formação Desporto Escolar

Localização: Pavilhão Complexo Desportivo Serpa

Grupo: Grupo: Rodrigues

Data & Tempo: 03/07/2025 - 10:30

Dura??o: 90 min

Notas:
Objetivos:
Jogos de aquecimento
Jogos de aprendizagem de defesa
Jogos de atacar os espaços (progressões sucessivas)

Explicação inicial dos conteúdos da sessão prática

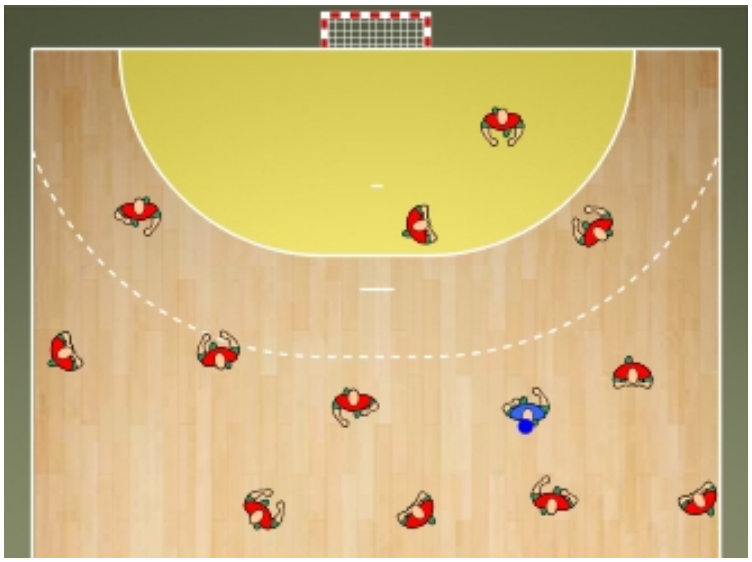
TEMPO: 10:30 MINUTOS: 5

Instrução Inicial

- Objetivos;
- Normas e regras das sessões práticas.

Jogos da apanhada

TEMPO: 10:35 MINUTOS: 10



Um aluno procura apanhar as restantes

Ao sinal um aluno tenta tocar num colega para que este passe a apanhar os restantes. Podem ficar livres de ser apanhados se:
A) Estiverem 2 a 2, uma às cavalitas da outra;
B) Igual mas ao colo;
C) Uma deitada e outra em pé com as pernas afastadas;
D) Estiverem 3 a 3 de mãos dadas formando um triângulo.

Jogo da apanhada (letras)

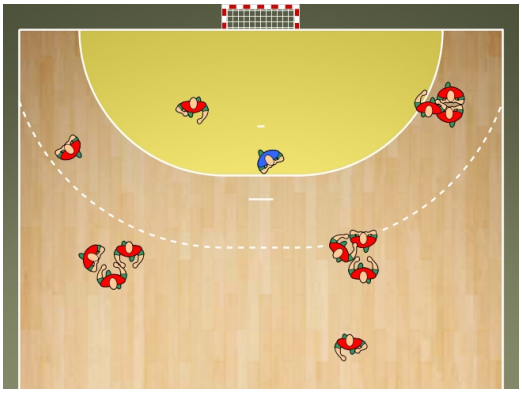
TEMPO: 10:35 MINUTOS: 10

Construção de letras

Descrição:
Dois grupos definidos previamente para o momento em que o professor dá sinal para construirem uma letra no meio campo com o corpo no chão. A primeira equipa a finalizar a letra ganha um ponto.

Jogos de apanhada

TEMPO: 10:45 MINUTOS: 10



Grupos de 4

Regras do jogo:
Num espaço limitado um aluno está responsável por apanhar os restantes. Um aluno deve fugir em drible com uma bola e outros dois devem fugir em passe.

Comportamentos a observar:
- Deslocamentos com mudança de direção e de ritmo

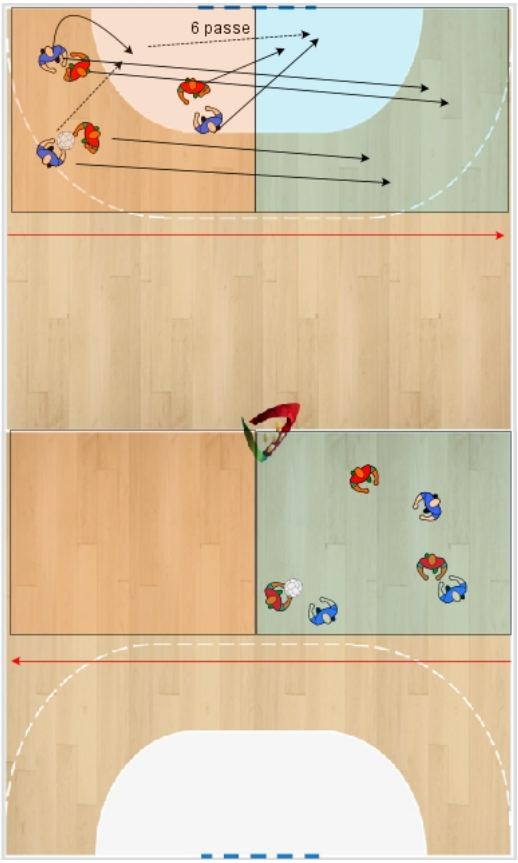
Variante:
- Todos os alunos a "fugir" em passe;
- Todos os alunos a "fugir" em drible.

Hidratação

TEMPO: 10:55 MINUTOS: 1

Jogos dos 6 passes

TEMPO: 10:56 MINUTOS: 15



3x3, 4x4 ou 5x5

Regras do exercício
Num espaço limitado por duas zonas distintas, joga-se 3x3 até uma das equipas realizar 6 passes seguidos. O 6 passe terá que ser realizado na outra área de jogo com todos os elementos a transitarem para lá, ganhando um ponto.
A posse de bola continua na equipa até ser intercetada pela equipa adversária.

Pontuação
-Jogador se bater 3 vezes a bola - 1 ponto
- Jogador agarrado com bola na mão - 2 pontos

Conteúdos a reforçar/ Principios
- Passe e desmarcação
- Passar e receber em movimento
- Alterar as trajectórias, não ser previsível
- Orientação do espaço
- Reação ao momento do 6 passe para se realizar a transição

Variantes
- 2 seg c bola na mão;
- 1 seg c bola na mão;
- Não pode passar ao mesmo;
- Não pode ser tocado na transição
- Apenas passe picado
- Quem sofrer falta perde a posse de bola

Jogo passes - progressões sucessivas

TEMPO: 11:11 MINUTOS: 15

Orientação Ofensiva

Descrição:
Equipa de 3 jogadores no ataque realizam jogo passes em circulação de bola contra 2 defensores e um GRedes. Sem serem tocados com bola na mão procuram finalizar durante 2 minutos. No final do tempo troca de funções.

Pontuação:
Equipa de ataque sempre que realiza 10 passes consecutivos sem ser tocado ganha um ponto e pode finalizar ganhando mais um ponto caso seja golo. Cada vez que a equipa defensora toca no atacante com bola, os passes voltam a zero.

Equipa que consegue mais pontos ao final de dois minutos ganha.
Variante:
- 4x3;
- 4x4.

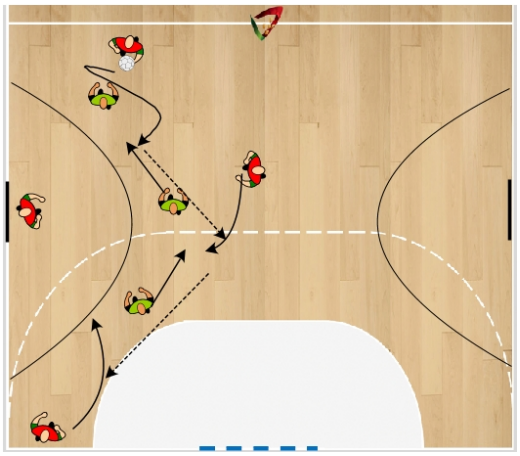
Comportamentos/princípios a observar:
* Qualidade de passe
* Desmarcação sem bola
* Procura de espaços úteis
* Bola alta para continuidade

Hidratação

TEMPO: 11:26 MINUTOS: 1

Miniandebol - vários jogos 4x4

TEMPO: 11:27 MINUTOS: 25



4x4

4x4 jogo

Regras do Exercício:
Passe e vai - defesa zonal profunda
Progressõe ssucessivas - defesa zonal fechada

Conteúdos a reforçar/ príncipios:
Para sermos mais perigosos devemos jogar mais perto da defesa
Atacar espaços úteis
Mudança de ritmo

Variante:
Marcar golo em aérea

Reflexão final

TEMPO: 11:52 MINUTOS: 8

Resumo e perspetiva da próxima sessão