



Semana Nacional de Formação Desporto Escolar

Localização: Pavilhão Complexo Desportivo Serpa

Grupo: Grupo: Rodrigues

Data & Tempo: 04/07/2025 - 11:00

Duração: 60 min

Notas:

Objetivos:

5x5, 6x6 e 7x7

Aplicação de estratégias de treino para jogo 6x6

Explicação inicial dos conteúdos da sessão prática

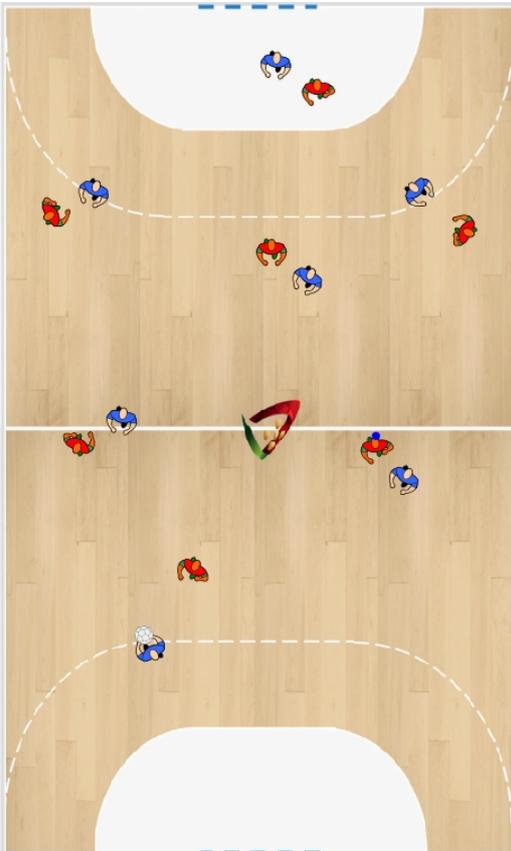
TEMPO: 11:00 MINUTOS: 5

Instrução inicial

- Objetivos;
- Normas e regras das sessões práticas.

Jogo de passe + Marcar golo de cabeça

TEMPO: 11:05 MINUTOS: 10



Jogo 1

Regras do Exercício

Duas equipas tem como objetivo marcar golo passando a bola entre si. De seguida jogam marcando golos usando apenas a cabeça.

A equipa que defende não pode usar as mãos para defender sob pena de ser marcado golo.

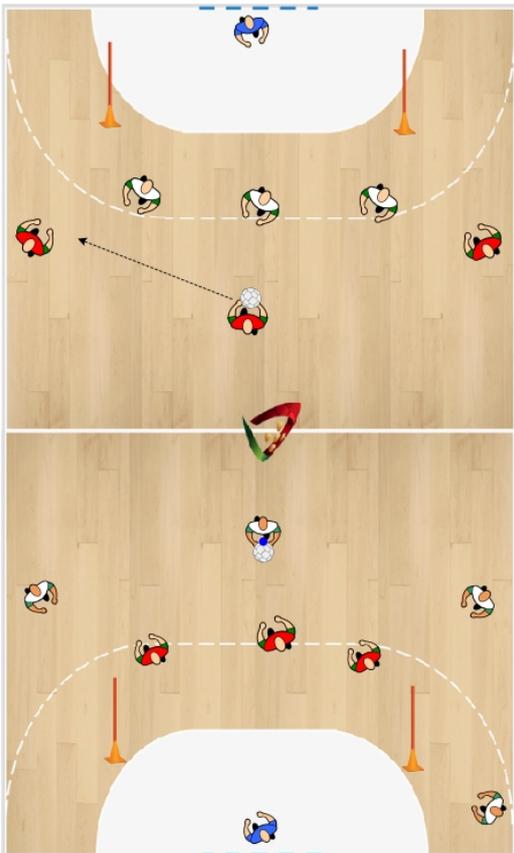
Pontuação

Golo cabeça com passe de companheira=2

Golo de cabeça com autopasse=1

Conteúdos a reforçar/ Principios

- Passe e desmarcação
- Passar e receber em movimento
- Alterar as trajectórias, não ser previsível.
- Libertar a bola rápido, não a manter muito tempo na mão;
- Orientação do espaço;

**3x3 duas balizas****Regras do Exercício**

Objetivo ataque, progressões sucessivas, cruzamentos e permutas.

Objetivo da defesa, antecipar alinhamentos (troca)/ opção de cortar passe (deslizamento)

Jogam 3x3 com ataque forte 1x1 + cruzamento ou permuta ou penetração. Os defensores cooperaram.

Se não for golo, trocam os papeis e atacam no campo contrário (transição...)

Variantes

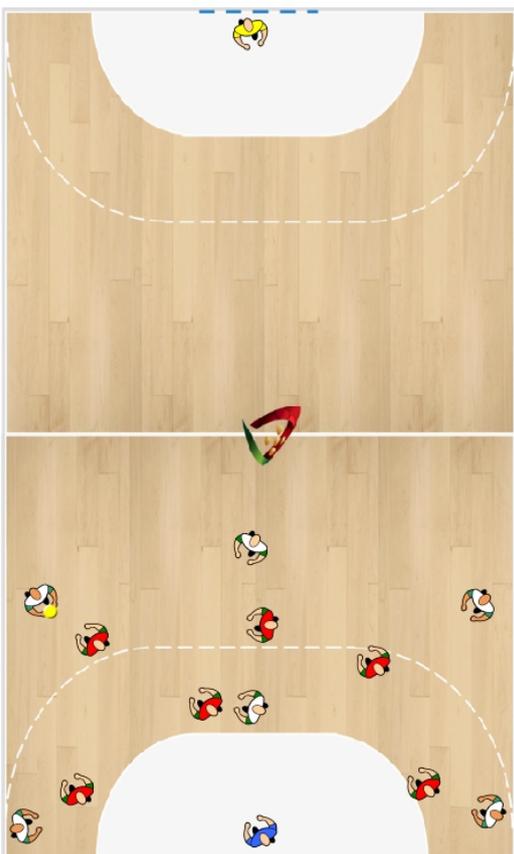
Delimitar o número de passes (6 a 8) para finalizar o ataque.

Hidratação

TEMPO: 11:29 MINUTOS: 1

Jogo 6x6

TEMPO: 11:30 MINUTOS: 15

**Competição Jogos 6x6****Regras do Exercício_**

Jogo formal 6x6

Descrição/Regras:

Várias equipas competem entre si. Os jogos decorrem até uma equipa conseguir marcar dois golos. A equipa que ganha continua em jogo e quem perde sai.

Pontuações:

Golos

Defesa:

- Marcação;
- Contacto sobre portador;
- Dissuasão/Interceção;
- Comunicação;
- Ajustamento defensivo;
- Técnica e tática individual.

Ataque:

- Orientação;
- Amplitude/profundidade;
- Técnica e tática individual.



Jogo 7x7

Pontuações_

Equipa que defende se recupera a posse de bola por:

- desarme ou interceção defensiva: 2 pontos
- perda de ressalto defensivo: -2 pontos
- recuperação defensiva: 2 pontos

Equipa que defende após recuperação de bola:

- marca golo em transição com menos de 5 ações: 2 pontos
- marca golo em transição com mais de 5 ações: 1 ponto

Conteúdos a reforçar/ princípios_

Perceção defensiva

- Impedir: que atacantes alcancem zonas eficazes de finalização e que a bola chegue até ao adversário em zona privilegiada;
- Condicionar e dissuadir: o passador, o recetor e a trajetória da bola;
- Intercetar;
- Desarmar;
- Alinhamentos;
- Utilização dos sementos na interceção e perante o portador da bola (contacto);

Recuperação das posses de bola

- Ser pró-ativo - tomada de iniciativa sobre o portador da bola
- Controlo do adversário direto com bola

Comunicação

- Verbal
- Espacial

Ataque ao portador da bola

- Antecipação de ações sobre os sucessivos possuidores da bola;

Ataque ao Ímpar

- Aproveitamento do campo visual "cego" do adversário;
- Interromper a comunicação atacante, através de factor surpresa

Variantes_

- Limitar a 6, o número de ações (passe ou drible) no ataque.