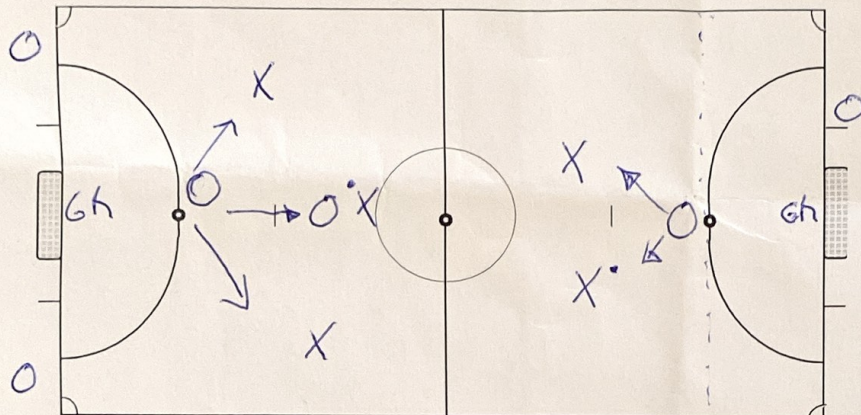


FUNDAMENTOS Defensivos

- Exercício 10 - Contenção e cobertura

GRUPO/NOMES:

- José Ramos
- Pedro Letras
- Pedro Maximino



FUNDAMENTOS

- Contenção e Cobertura:
- Posição básica defensiva
 - deslocamentos sem cruzar pés
 - lateralidade
 - Par jogador - bola

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Exercício de 3x2 e 2x1 de Conta-daque
- O exercício começa no 3x2 + Gh
- Os 2 defensores atacam fazem contra-ataque na outra baliza, que tem 1 defensor 2x1
- Depois estes três últimos (2x1) fazem 1 grupo de 3 e atacam a outra baliza, voltando à primeira forma
- Condiciona o tempo de Contra-ataque (redução)
- Há 3 filas de defesa nas linhas finais; o último toque no 3x2 vai para a fila defensiva do lado contrário

COMPORTAMENTOS A REALIZAR

- Realizam a contenção o mais à frente possível (agressividade)
- O jogador da cobertura sai ao ala com bola
- O jogador que saiu à contenção, recua cobrindo a linha de passe

GRUPO/NOMES:

ANDRÉ LOPES; PEDRO PE-CUNTO; João Pedro Almeida



FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

5

- Contenção
- Apaios não paralelos
- Cobertura defensiva

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

6 x 3 - Equipe com BOLA com objectivo de fazer chegar a bola aos seus colegas sem ser interceptada. Sendo condicionada à realização de fazer passes entre si até fazer chegar a bola aos colegas do lado oposto. Os três defensores deverão tentar interceptar a bola, caso consigam mudam de função com a equipe desarmada. ~~Atém a todos os mesmos defensores devem estar no mesmo espaço.~~

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

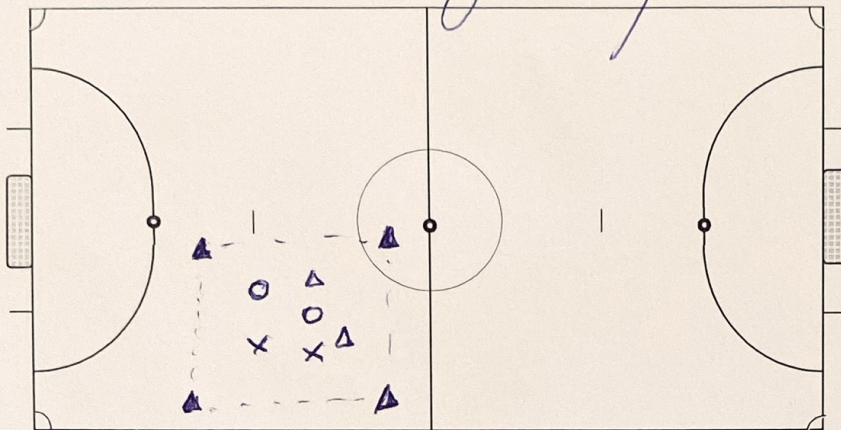
Posicionamento correcto dos apoios (contenção)
 Cobertura Defensiva
 Equilíbrio Defensivo
 Ter duas linhas defensivas
 Recuperar a bola se for interceptado,
 desarmado

7

DEFESA

GRUPO/NOMES:

Jose Filipe Alves Gomes
Jose Manuel Dominguez Fernandez
Rafael Marques de Almeida e Silva



FUNDAMENTOS

desarmar

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Situação de jogo de bola em campo reduzido 10m x 10m, 2 equipas procuram manter o posse de bola e uma terceira equip. tenta realizar o desarme. Quando recuperarem a bola a equip. que perdeu o posse de bola vai tentar recuperá-la.

Andamento - 2 tempos

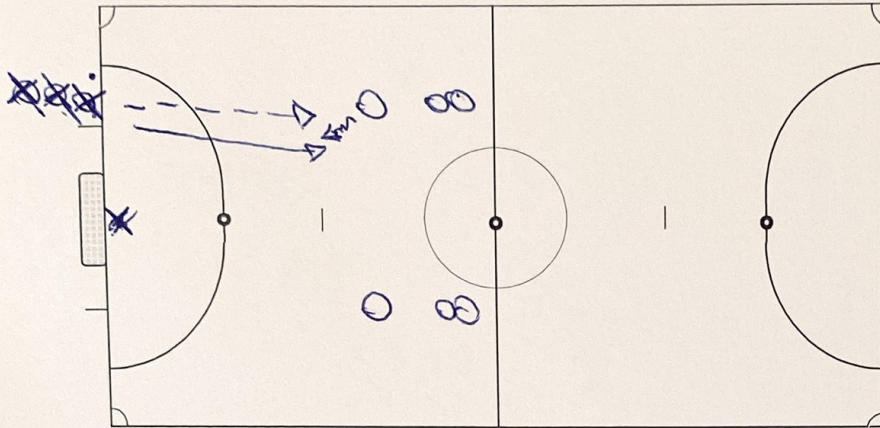
COMPORTAMENTOS A REALÇAR

- jogar bola depressa
- colocar os pés pressionando o pé que está a bola
- opções de travar.

8 - Exercício para melhorar a inferioridade numérica 2x1+GR

Fundamentos Defensivos

GRUPO/NOMES: Pedro Lopes
Hilário Gomes
Gil Pereira



FUNDAMENTOS

Contenção

- Temporização
- Posição básica defensiva
- Orientação corporal dos apoios

~~Retardar a ação~~

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

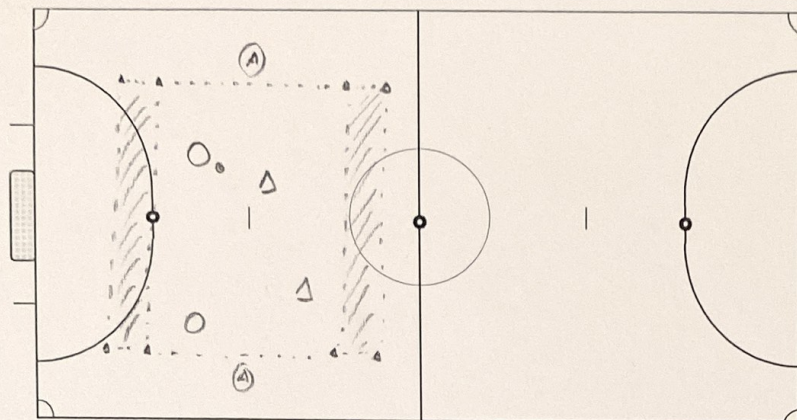
Situação de 2x1+GR, em que o defensor começa o exercício com um passe para um dos atacantes, adaptando depois a ação de contenção, e tentando desarmar / interceptar ou retardar (Temporizar) a finalização.

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

- Retardar (Temporizar) a ação dos atacantes
- Colocação correta dos apoios
- Domínio do espaço

GRUPO/NOMES:

ANA FIGUEIREDO
ANDRÉ BARRETO
JOÃO GUERRA



EXERCÍCIO P/MELHORAR CONTENÇÃO E COBERTURA DEFENSIVA
FUNDAMENTOS

DEFENSIVOS

CONTENÇÃO

- POSIÇÃO BÁSICA DEFENSIVA
- ORIENTAÇÃO CORPORAL
- DOMÍNIO DO ESPAÇO
- PRESSÃO NA BOLA
- TEMPORIZAÇÃO

COBERTURA DEFENSIVA

- TEMPORIZAÇÃO
- CORTAR LINHAS DE PASSO
- COOPERAÇÃO

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

SITUAÇÃO DE JOGO REDUZIDO 2X2+ER COM 2 APOIOS LATERAIS.

PONTUAÇÃO:

JOGO DESENVOLVE-SE EM ESTILO DE "LINE SOCCER"

1. ENTRAR EM CONDUÇÃO
2. PASSE E RECEÇÃO

VARIANTES:

1. A EQUIPA EM POSSE SÓ PODE MARCAR PONTO SE A BOLA PASSAR PELOS 2 APOIOS
2. " MARCA SE A BOLA PASSAR APENAS NUM APOIO (MENOS TEMPO P/ AJUSTAR)
3. COLOCAR UM APOIO EM POSIÇÃO DE PIVÔ (OBRIGA A DEFESA A PREOCUPAR-SE COM A DEFESA DO PIVÔ)

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

CONTENÇÃO:

- APROXIMAR E TRAVAR
- POSIÇÃO BASE DEFENSIVA
- ORIENTAÇÃO DOS APOIOS

COBERTURA:

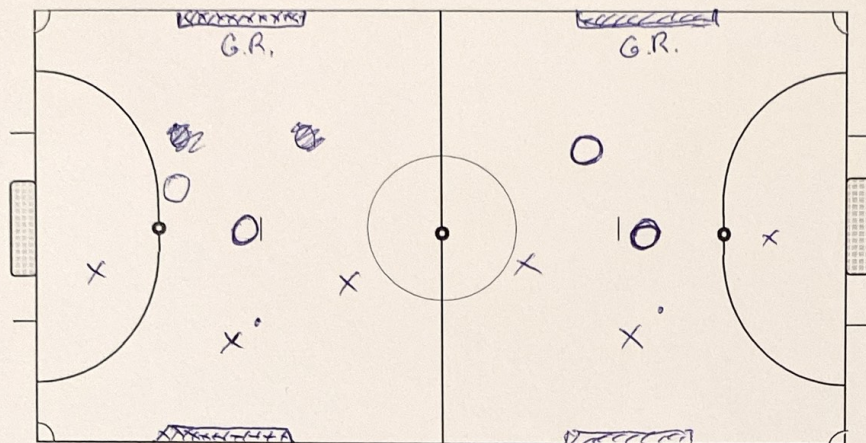
- DOMÍNIO PAZ E BOLA
- POSICIONAMENTO NO VERTICE INTERIOR ENTRE A BOLA E ADVERSÁRIO DIRETO
- DISTÂNCIA AO COLEGA EM FUNÇÃO DA ORIENTAÇÃO DO JOGO

GRUPO/NOMES:

PAULO MAIA

ANA CRISTINA TEIXEIRA

ANDRÉ CERQUEIRA



FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

6

EXERCÍCIO PARA
MELHORAR A DOBRAR

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

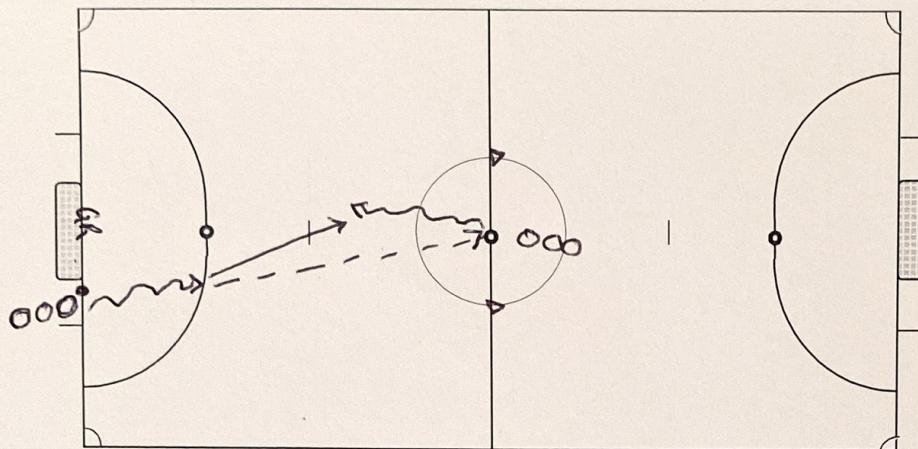
Jogo 3x3 em meio campo (20x20). Um dos elementos da equipa que não tem a bola é Guarda-Redes. Criam-se situações de 3x2.

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

- Atacantes - Ocupação dos três corredores
- Defensores - Impedem a progressão e finalização dos atacantes, evidenciando uma correta colocação dos apoios em função do local onde se encontra a bola.
- O atacante com bola deve atacar o defensor direto.
- 1º Defensor faz contenção
- 2º Defensor atua na cobertura defensiva, realizando a dobra quando o seu colega é ultrapassado.

FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

GRUPO/NOMES: Helder Rodrigues
Luís Fortinha
Nuno Gaspar



FUNDAMENTOS

Posição base defensiva
Orientação corporal
Domínio do espaço
Pressão na bola
Temporização
Acompanhamento/deslocamento

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Situação de 6v1: jogador com bola situado na linha final junto à baliza, realiza condução de bola até à linha de 6 metros e efetua um passe dirigido ao colega que está no lado oposto. A partir deste momento inicia ataque 1x1.

Se o defensor recupera a bola inicia ataque para a baliza, contendo marcando golo se ultrapassar a mesma com a bola controlada.

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

Após o passe o defensor deverá correr na direção do atacante realizando a travagem e orientando os apoios. Deverá pressionar o adversário e adotar a posição base defensiva.

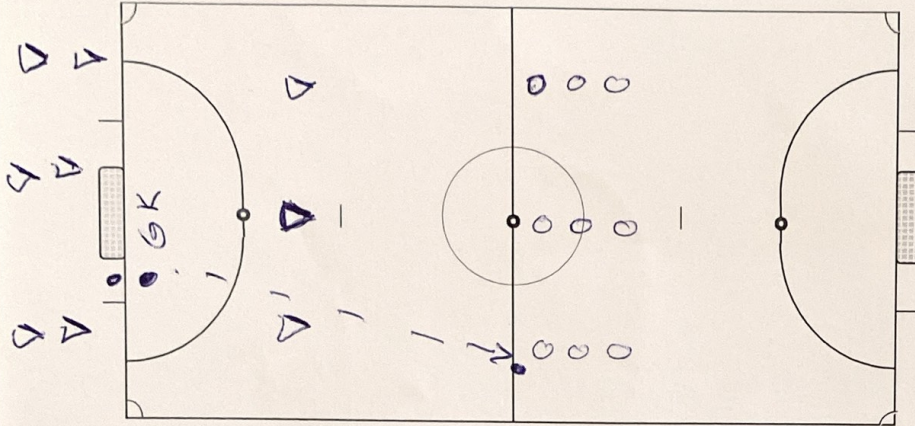
FUNDAMENTOS DEFENSIVOS

GRUPO/NOMES:

NUNO SANTOS

ISABEL LOURENÇO

Bruno FERREIRA



FUNDAMENTOS
CONTENÇÃO

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

EXERCÍCIO PARA MELHORAR A CONTENÇÃO, COMO AÇÃO COLETIVA ELIMINAR
DESENVOLVER A AÇÃO DE CONTENÇÃO DEFENSIVA COLETIVA,
ENSINANDO AS JOGADORAS A REALIZAÇÃO DA PRESSÃO COM INTELIGÊNCIA.
6 a 8 JOGADORAS - EXISTEM 2 EQUIPAS, COM UMA EQUIPA
A SER DEFENSORA E A OUTRA EQUIPA A SER ATACANTE.
O OBJETIVO É A EQUIPA ATACANTE AVANÇAR PARA O GÓLE E
A EQUIPA DEFENSIVA APLICAR A CONTENÇÃO E MANTER A LINHA
DEFENSIVA COMPACTA - EVITAR GERAR DESIGULIBRÂNCIO.

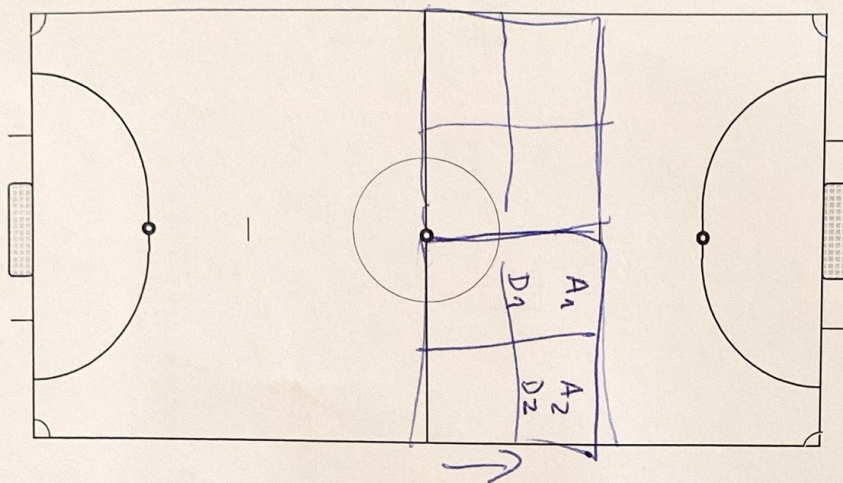
COMPORTAMENTOS A REALÇAR

- CONTENÇÃO
- PRESSÃO
- CERTAS LINHAS DE PASSO

GRUPO/NOMES:

Ana Lopes
Berthão Silva
Carlo Feijó

Exercício nº 1



FUNDAMENTOS

Defensivos

- combater a aglomeração das atletas em torno da bola

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

A₁ e A₂ atacam (2x2) e tentam parar a bola na linha final;

Os defesas (D₁ e D₂) fazem contenção e cobertura defensiva tentando impedir a progressão e recuperar a bola. Se recuperam a bola invertem as funções e passam a atacar.

Objetivo:

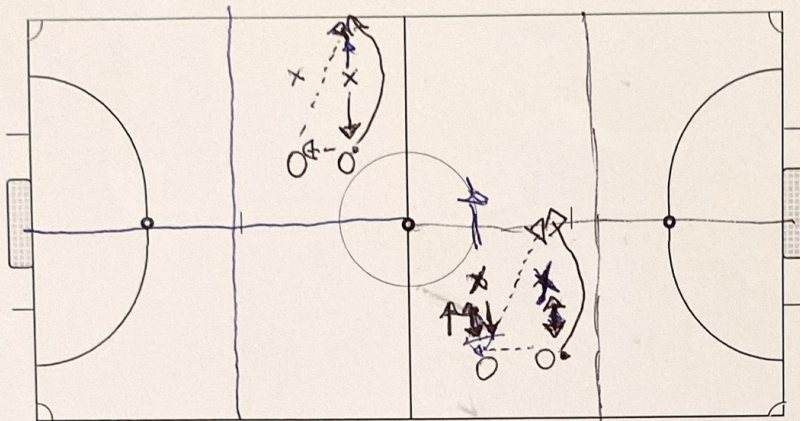
A₁ e A₂ não terem saído do seu campo

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

- manter a linha de posse cortada e corpo orientado
- manter a posição básica
- olhar para o atacante
- o defesa que não tem a bola defende o jogador e só deve manter o triângulo ofensivo

Fundamentos Defensivos

GRUPO/NOMES: Liliana, Ite, Lino, Estives
 Namun, Anos, Gneal
 José, Gomes da Cruz



FUNDAMENTOS

~~Contenção~~
~~Costeiras defensivas~~
~~Antecipação~~
 Posição base
 Orientação corporal
 Temporização
 Acompanhamento defensivo

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

2 atacantes x 2 defesas num espaço (10x10 metros).
 Os 2 atacantes tentam realizar tabelas e colocar a bola na linha atrás das defesas.
 O objetivo das defesas é impedir que o atacante consiga o seu objetivo, utilizando a pressão sobre o atacante, correta colocação dos apoios e orientação espacial.

COMPORTAMENTOS A REALIZAR

Conter o espaço dos apoios
 Contenção ao portador
 Fechar linhas de passe
 Acompanhar o movimento de corte
~~Costeiras defensivas~~
~~Antecipação~~
 Retorno defensivo
 Finalização