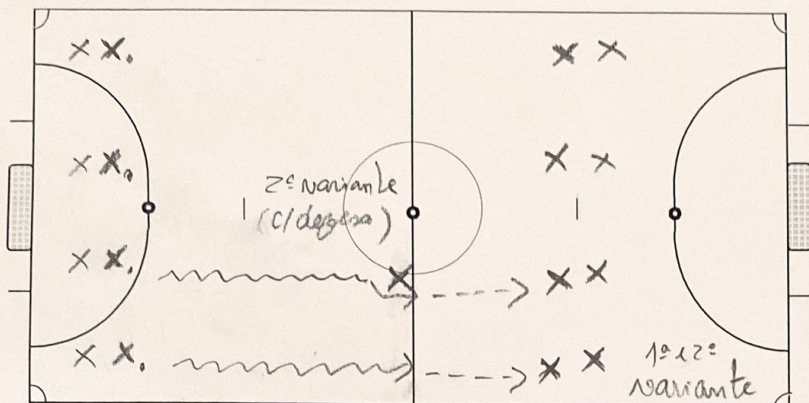


GRUPO/NOMES:

PAULO MAIA

ANA CRISTINA TEIXEIRA

ANDRÉ ~~SERQUEIRA~~



FUNDAMENTOS OFENSIVOS

2

CONDUÇÃO DE
BOLA

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Condução de bola rápida até uma zona definida. Realiza passe para o pé do mesmo lado indicado pelo colega (alto).

1ª Variante: Condução com o pé dominante.

2ª Variante: Condução com o pé não dominante.

3ª Variante: Introdução de defensor para dificultar progressão (passivo).

COMPORTAMENTOS A REALIZAR

- Condução de bola com a cabeça levantada e olhar dirigido para o alvo.

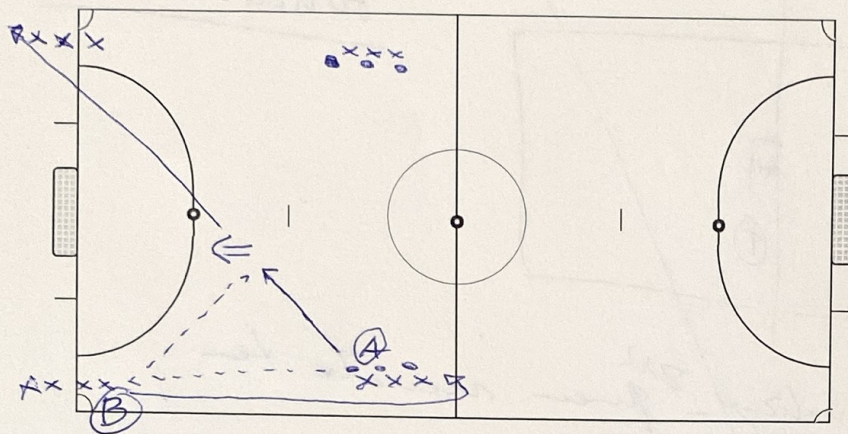
- Manter a bola no seu espaço motor.

- O defensor deve defender com os apoios um à frente do outro tentando impedir a progressão com bola.

(2)

ATAQUE

GRUPO/NOMES: - JOSE FILIPE ALVES EAVES
- JOSE MANUEL DOMINGUE FERNANDES
- PEDRO MIGUEL MARQUES DE MACEDO E SILVA



FUNDAMENTOS

- TRAFINHO DO REMATE
- Afoios virado para a Baliza
- Apoio do Pê de apoio ao lado da bola
- Acertar na Baliza

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Início de Remate - O jogador (A) do meio campo faz um passe na paralela para o fundo do campo, o colega (B) faz a tabela para a entrada da área e o jogador A vai finalizar.
Circular em 8...

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

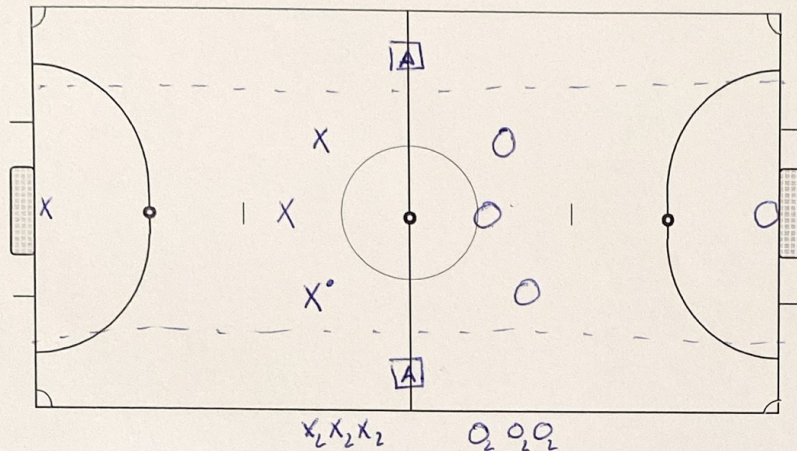
- Passes tensos,
- de início rematar mais de perto para a Baliza
- local de remate - alertar para o passe
- o jogador B Passe de 1ª e o colega A finaliza de primeira

FUNDAMENTOS OFENSIVOS

- TABELA - EXERCÍCIO 6 -

GRUPO/NOMES:

- JOSÉ RAMOS
- PEDRO TAKIMINO
- PEDRO LETRAS



FUNDAMENTOS

- Latruidade
- Orientação dos apoios do campo
- Desmarcação de apoio ou
- Orientação lateral
-

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

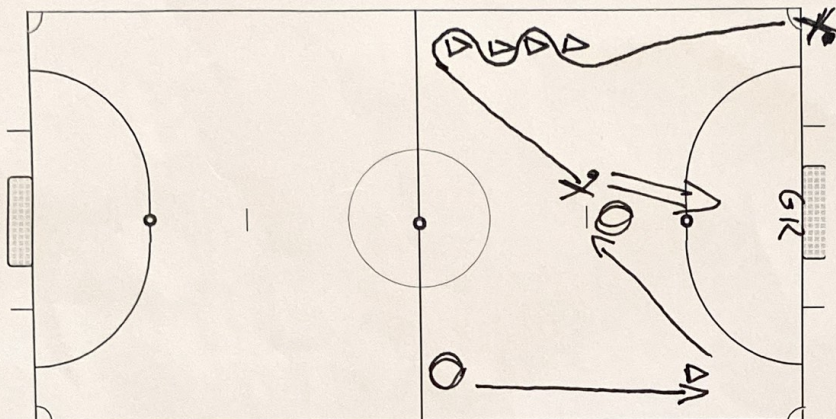
- Exercício de 3x3 em campo reduzido
- Usar 2 apoios à largura por fora do campo de basquetebol
- Equipas de três nas duas linhas finais, à espera de entrar
- É obrigatório fazer tabela com os 2 apoios para finalizar
- A equipa que sofre gol sai; se não houver golos, saem as 2 equipas ao fim de 2'.

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

- Quando há passe no apoio o jogador deve:
 - desmarcar-se em profundidade quando o defesa acompanha
 - desmarcar-se e se o defesa acompanha, voltar para trás e dar uma linha de passe em apoio
 - se houver 1 passe por cima é do 6h
 - no 2x1, o defesa acompanha a bola até aos 10 metros.

14 ✓

GRUPO/NOMES: Pedro Pe-Cunha, João Pedro Almeida
ANDRÉ LOPES



FUNDAMENTOS O.F.

AÇÕES TÉCNICAS INDIVIDUAIS

- CONDUÇÃO DE BOLA;
- Drible;
- Remate.

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

1X1 + 5R → ATACANTE(x) sai da linha final c/ bola, realiza condução de bola transpondo 4 cones e realiza 1X1 c/ Defesa e finaliza. O Defesa sai da linha de meio campo, quando atacante chega ao primeiro cone o Defesa realiza defesa passiva. O exercício realiza nos dois meios campos. Tempo de exercício 6 minutos, ao fim do qual mudamos a lateralidade, ou seja, 6X2. Para aumentar a complexidade do exercício, colocamos cones nos ângulos superiores e o defensor não pode pisar.

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

Condução Bola → junto ao pé, engastado, condução c/ pé junto da linha.
Remate - Tense, para cima.

Def → (N prioritário) travagem, orientar o corpo.

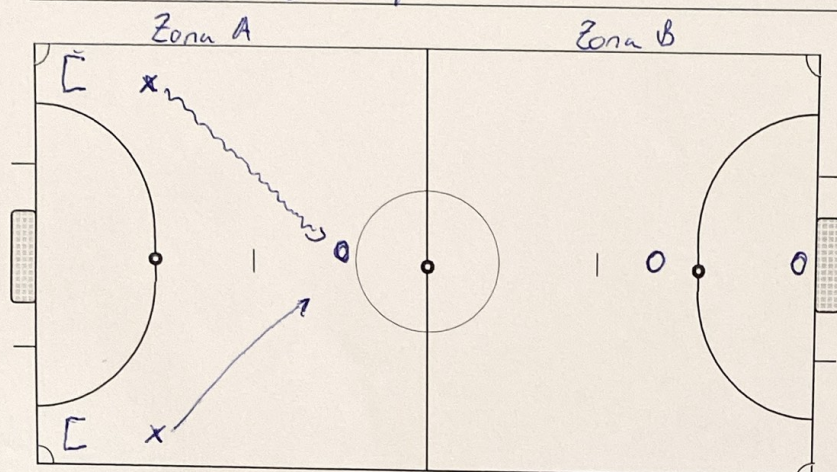
Fundamentos Ofensivos

9 - Exercício para melhorar o 1º e 2º Princípio específico do ataque (nível elementar)

GRUPO/NOMES:

PEDRO LOPES
MILÁRIO GOMES
GIL PEREIRA

RICARDO AFONSO



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

SITUAÇÃO INICIAL DE 2x1 (ZONA A), SEGUIDA DE NOVA SITUAÇÃO 2x1 NA ZONA B. O DEFENSOR DA ZONA A NÃO PODE INTERVIR NA ZONA B E VICE VERSA. SE O DEFENSOR DA ZONA A RECUPERA A BOLA PODE TENTAR FINALIZAR NUMA DAS BALIZAS SEQUENTES ATRAVÉS DE UMA SITUAÇÃO 1x1, O QUE SE ACONTECE COM O DEFENSOR DA ZONA B.

NOTA - TRATA-SE DE UMA SITUAÇÃO 2x1 + GR.

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

- ~~PROGRESSÃO~~ - JOGADOR COM BOLA TENTA FIXAR O DEFENSOR;
- * JOGADOR SEM BOLA TENTA ABRIR LINHA PASSO (ATRAZ OU AO LADO DA LINHA DA BOLA);
- * ASSUMIR UMA POSTURA CORPORAL ADEQUADA (APOIOS);

FUNDAMENTOS

PROGRESSÃO

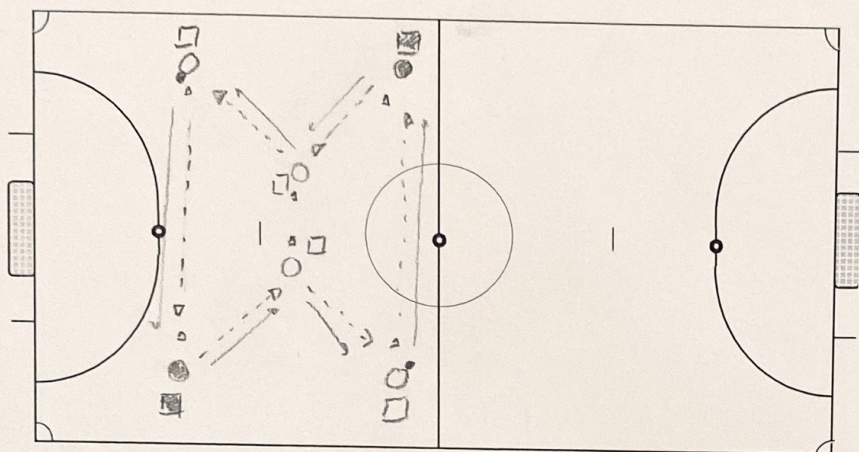
- FIXAR O DEFENSOR
- DOMÍNIO CAMPO VISUAL
- DOMÍNIO ESPACIAL COM BOLA

COBERTURA OFENSIVA

- CRIAR LINHA DE PASSO
- TEMPORIZAÇÃO OFENSIVA.

GRUPO/NOMES:

ANA FIGUEIREDO
ANDRÉ BARRIETO
JOÃO GUERRA



FUNDAMENTOS OFENSIVOS

PASSE + RECEÇÃO

- | | |
|---|---------------------------|
| - ORIENTAÇÃO CORPORAL | - ORIENTAÇÃO CORPORAL |
| - DOMÍNIO DO CAMPO VISUAL | - DOMÍNIO DO CAMPO VISUAL |
| - DOMÍNIO ESPACIAL Q/BOLA EM RELAÇÃO AO MARCADOR DIRETO | - LATERALIDADE |
| - LATERALIDADE | - DOMÍNIO DO ESPAÇO |

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

SITUAÇÃO DE PASSE E RECEÇÃO EM CIRCUITO

12 ALUNOS (2 EM CADA PINO) + 2 BOLAS

PASSE E DESLOCAMENTO + RECEÇÃO

↳ VARIANTES:

1. PISA (EM FUNÇÃO DO LADO DA BOLA), CONTROLA DENTRO DO ESPAÇO MOTOR E PASSA COM O PÉ CONTRÁRIO
2. RECEÇÃO PÉ ABERTO E PASSE
4. COMBINAÇÃO INDIRETA NO CORREDOR
3. FAZ "QUEBRA"/FINTA PARA RECEBER

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

PASSE:

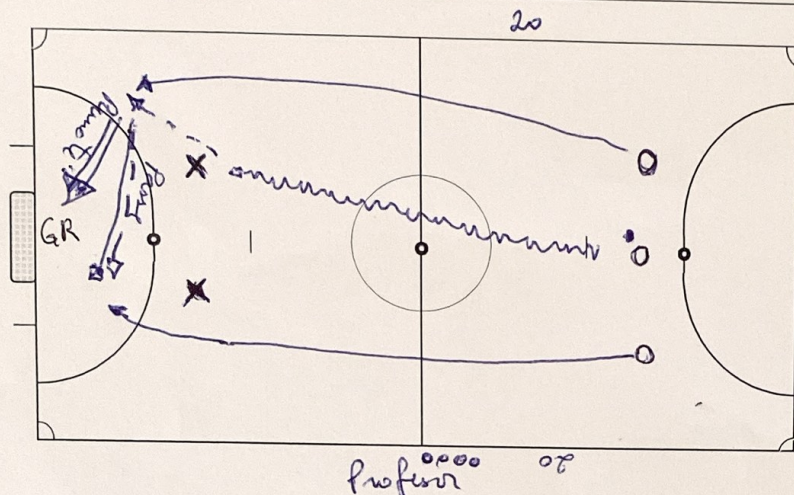
- INTENSIDADE DO PASSE
- TRAJETÓRIA DO PASSE, DIRIGIDO P/ PÉ "CERTO"

RECEÇÃO:

- NÃO CRUZAR APOIOS
- DOMÍNIO DO ESPAÇO MOTOR
- PROCURAR A BOLA P/ RECEBER S/PRESSÃO

melhorar a superioridade numérica 3x2

GRUPO/NOMES: Liliana Namula Helino Esteves
 Namula Anora Gonçalves
 José Gomes da Cruz



FUNDAMENTOS

Progridir
 Fixar o defensor
 Domínio espacial

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

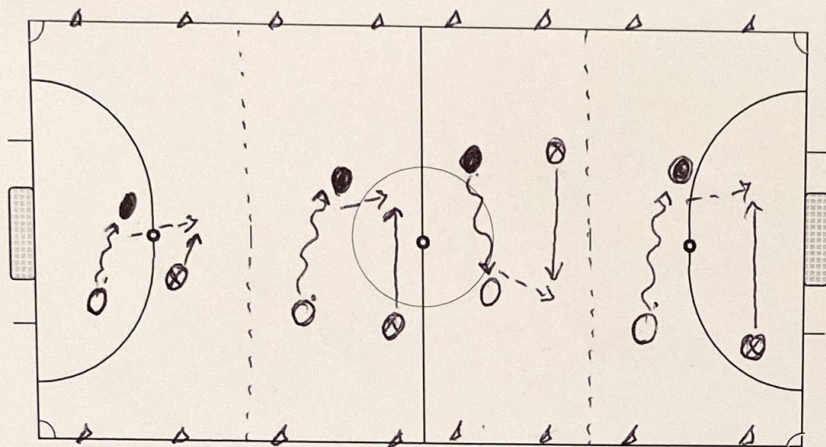
3 atacantes na zona de partida do exercício.
 2 defesas + GR na zona defensiva.
 O professor colocado junto ao 1º campo coloca a bola no grupo que vai atacar. O jogador que recebe a bola progride pelo corredor central até fixar um defesa e coloca a bola na ala livre e faz cobertura defensiva. O ala contrário corta para o 2º poste. O ala com bola finaliza ou coloca a bola no outro ala, junto ao 2º poste. Após defenderem, atacam o outro grupo.

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

Exatidão (Defusão) racional do espaço.
 Fixar um defensor e soltar a bola
 Exatidão de linhas de passe
 Passe rápido e preciso
 Desmarcação nos corredores
 Finalização o mais rápido possível

8 FUNDAMENTOS OFENSIVOS

GRUPO/NOMES: Helder Rodrigues
Luís Fontinha
Nuno Gaspar



FUNDAMENTOS

Domínio do campo visual
Orientação corporal
Lateralidade
Fixar o defensor
Domínio espacial com bola,
em relação ao marcador
direto

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

jogo 1X1 + 1 goleiro. Realizar jogos num espaço de 20x10 m.
O goleiro joga sempre na equipa em posse de bola e para marcar
gol o jogador com bola tem que ultrapassar a linha de baliza
com a bola controlada.

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

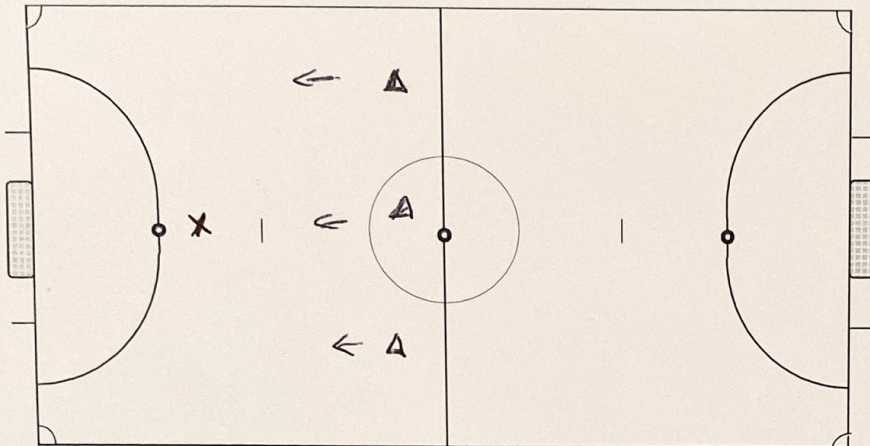
Atacante com bola deve procurar dirigir as suas ações no sentido
da baliza adversária, realizando progressão e procurar fixar
o defensor.

Após passe deverá desmarcar-se oferecendo linha de passe ou
dar apoio realizando cobertura ofensiva.

FUNDAMENTOS OFENSIVOS

GRUPO/NOMES:

NUNO SANTOS
ISABEL LOURENÇO
BRUNO FERREIRA



FUNDAMENTOS

PROGRESSÃO, CEBUTURA OFENSIVA
Mobilidade no Espaço

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

EXERCÍCIO DE SUPERIORIDADE NUMÉRICA 3X1.

O EXERCÍCIO É UTILIZADO PARA DESENVOLVER A DINÂMICA DE ATAQUE CONTRA UM DEFESA INFERIOR.

TEM O OBJETIVO DE APROVEITAR A SUPERIORIDADE NUMÉRICA, CRIANDO JOGADAS E FINALIZANDO COM Golo.

COMPORTAMENTOS A REALÇAR

- 1

- DESMARCACÃO

- MOVIMENTAÇÃO

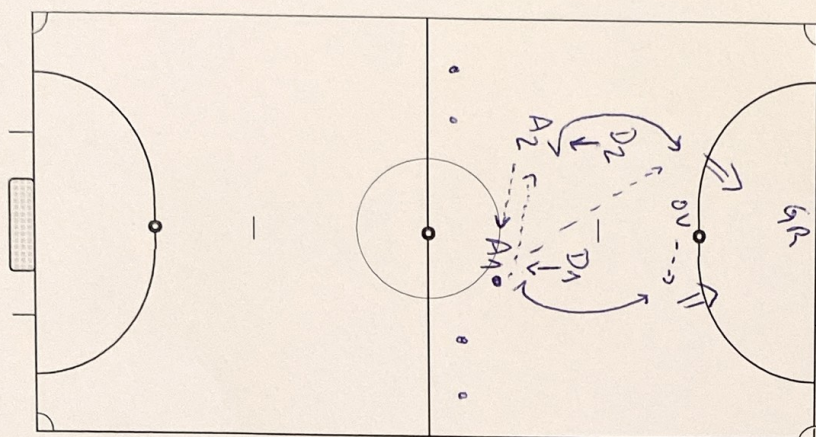
- PROGRESSÃO

- CRIAR LINHAS DE PASSE

-

Ana Lopes
Beetle's Glue
Coco Feijó

Exercício nº 5



afus. FUNDAMENTOS *2

- Domínio do campo visual
- Orientação corporal
- Domínio do espaço
- Desmembragem do apio

* ofensivos

A_1 passa para A_2 e este devolve para A_1

A₂ atrai o seu defesa (D₂) finta e desmarca-se na linha ~~paralela~~ lateral de forma explosiva

A1 passa na diagonal para A2 (após desmarcar) que finaliza ou passa de volta a A2 para finalizar D1 e D2 marcam individualmente pressionando

Os defensores se recuperaram a bola podendo contra-atacar nas balizas pequenas

- 2