

Jogos Desportivos Colectivos

Andebol/Futebol/Basquetebol

Princípios a respeitar:

- Manter o objectivo do jogo
- Privilegiar a situação de jogo
- Manter a noção de atacante e defensor

ATAQUE	
Competências	Conteúdos
<p>Elementos tácticos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Finalizar- Identificar a oportunidade de finalizar;- Enquadrar;- Rematar/lançar;- Criar oportunidade para finalizar- Não ficar parado;- Driblar para se aproximar do alvo;- Abrir linhas de passe, desmarcar-se;- Enquadrar-se com o alvo, ver o alvo;- Ver antes de agir, optar por passe, drible ou lançamento/remate;- Continuidade do ataque- Manter-se afastado do jogador com bola;- Contacto visual entre passador e possíveis receptores;- Ocupação equilibrada do espaço do ataque;	<p><u>Elementos técnicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Basquetebol- Lançamento em apoio;- Lançamento em suspensão;- Andebol/Futebol- Remate em apoio/salto (andebol);- Remate com o pé/cabeça (futebol);- Passe e recepção;- Drible;- Paragens;- Mudanças de direcção e velocidade;

DEFESA

Competências	Conteúdos
<p>Elementos tácticos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Impedir a finalização.- Seguir o atacante, dificultar a sua acção;- Impedir a criação de situações de finalização.- Defender entre o atacante e o alvo;- Impedir/dificultar os passes/desmarcações;- Dificultar a construção do Ataque.- Defender entre o atacante e o alvo;- Impedir/dificultar os passes/desmarcações;	<p>Elementos técnicos:</p> <p>Posição básica defensiva</p> <p>+</p> <p>Livre</p> <p>Alvo: baliza/cesto</p>