

Sessão de treino

Tema da sessão : Os controlos orientados

Nome da sua equipa : Infantil 1

Plano de sessão : Plano de sessão técnico

Categoria de idade : Infantil

Plano da sessão de treino

<u>Aquecimento</u> :	1001 / Exercício técnico	15 min
<u>Técnico</u> :	3002 / Os controlos orientados no solo a 90°	10 min
	3004 / Os controlos orientados no solo a 90°	20 min
	3016 / Os controlos orientados no solo a 90°	20 min
<u>Jogo</u> :	5003 / Os controlos	20 min
<u>Duração efectiva da sessão</u> :		1 h 25
<u>Observações</u> :		

Legenda

				
Jogador de campo	Guarda-redes	Treinador	Bola	Determina um jogador ou uma zona
				
Pequena baliza	Grande baliza	Meco ou cone	Meco ou cone	Pique
				
Obstáculo	Corrida sem bola	Condução de bola	Passe ou remate	Controlo
				
Toques de bola	Bola aérea	Corte de carrinho	Gancho/Simulação/ Rodopio	Apoios pé esquerdo/pé direito

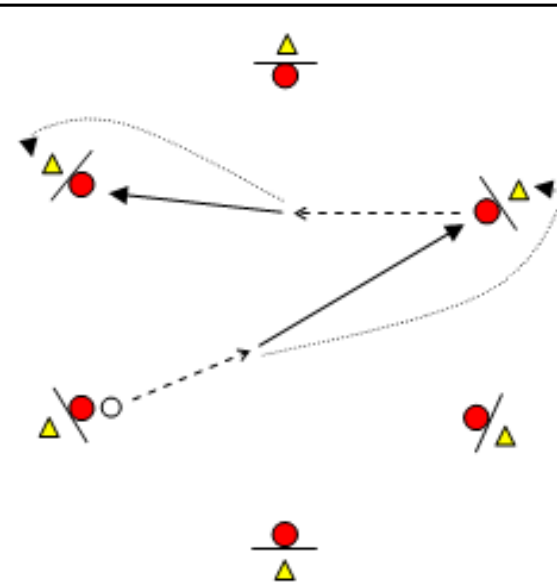
Sessão de treino

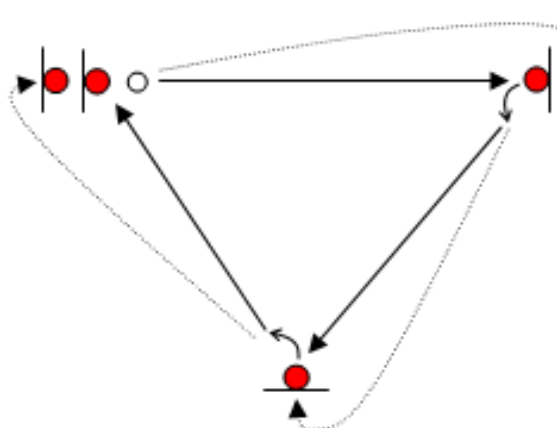
Tema da sessão : Os controlos orientados

Nome da sua equipa : Infantil 1

Plano de sessão : Plano de sessão técnico

Categoria de idade : Infantil

Aquecimento 1001		Exercício técnico		15 min
<p><u>Exercício técnico</u></p> <p>Conduzir a bola</p> <p>Obter as suas informações</p> <p>Controlo</p> <p>Passe</p> <p>Material: balões, cones.</p>	<p><u>Condução + Passe:</u></p> <p>Dividir o conjunto dos jogadores em grupos de 6 jogadores ou mais. Os jogadores formam um círculo cerca de de 12m de diâmetro. Um jogador tem uma bola.</p> <p>O jogador que tem o balão condu-lo sobre alguns metros, passa a um parceiro sem bola seguidamente toma o seu lugar. Este controla a bola, conduz, passa a um outro jogador e toma o seu lugar.</p> <p>Adicione a segunda e terceira bola (ou mais) para obrigar os jogadores a levantar a cabeça quando a conduzem.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pedir ao jogador que efectue uma finta antes de passar - 2 toques (controlo + passe) 			

Técnico 3002		Os controlos orientados no solo a 90°		10 min
<p><u>Os controlos orientados no solo a 90°</u></p> <p>Os controlos orientados para alterar de direcção e para libertar-se do adversario</p> <p>Controlo + passe</p> <p>Se concentrar sobre a qualidade da recepção de bola e do passe.</p> <p>Controlos a realizar: interior pé direito para a direita; interior pé direito para a esquerda; exterior pé direito; etc. Idem pé esquerdo.</p> <p>Material: bolas.</p>	<p><u>Controlo + passe + deslocação:</u></p> <p>Por grupos de 4 jogadores. Uma bola para 4.</p> <p>Em triângulo, controlo + passe + deslocamento.</p> <p>O jogador toma o lugar do parceiro a quem acaba de passar a bola.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - distância entre os jogadores: 7-8 m - estar sobre seus apoios - atacar a sua bola - controlar em direcção do jogador a quem vamos passar a bola 			

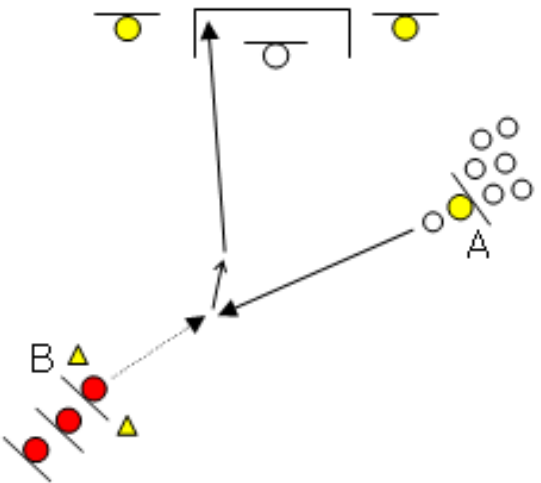
Sessão de treino

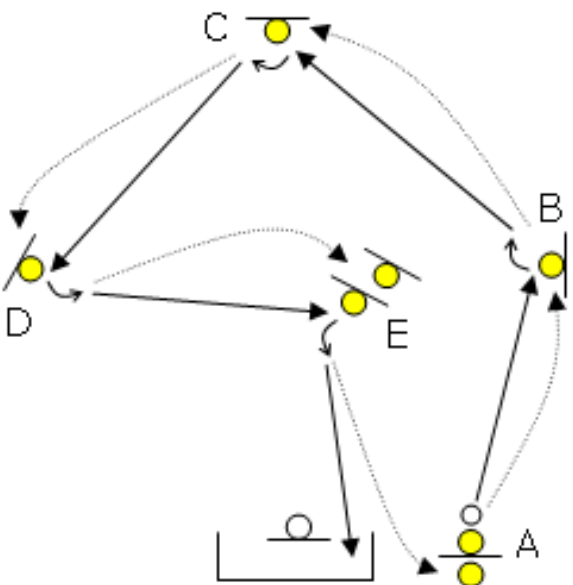
Tema da sessão : Os controlos orientados

Nome da sua equipa : Infantil 1

Plano de sessão : Plano de sessão técnico

Categoria de idade : Infantil

Técnico 3004		Os controlos orientados no solo a 90°	20 min
<p><u>Os controlos orientados no solo a 90°</u></p> <p>Os controlos orientados para alterar de direcção e para libertar-se do adversário</p> <p>Controlo+ remate</p> <p>Se concentrar sobre a qualidade da posse de bola e o remate na bola.</p> <p>Controlos a realizar: interior pé direito para a direita; interior pé direito para a esquerda; exterior pé direito; etc. Idem pé esquerdo.</p> <p>Material: bolas, cones.</p>	<p><u>Controlo + remate:</u></p> <p>A passa à B; B ataca a bola, controlo para a baliza e remata.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <p>Variante 1: a bola vem da direita + remate pé direito (ver desenho)</p> <p>Variante 2: a bola vem da esquerda + remate pé gauche</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlo livre - Procurar uma posse de bola rápida, para a baliza - Qualidade no remate da bola 		

Técnico 3016		Os controlos orientados no solo a 90°	20 min
<p><u>Os controlos orientados no solo a 90°</u></p> <p>Os controlos orientados para alterar de direcção e para libertar-se do adversário</p> <p>Controlo + passe</p> <p>Controlo + remate</p> <p>Se concentrar sobre a qualidade da posse de bola e o passe.</p> <p>Controlos a realizar: interior pé direito para a direita; interior pé direito para a esquerda; exterior pé direito; etc. Idem pé esquerda.</p> <p>Material: bolas, cones.</p>	<p><u>Percurso técnico:</u></p> <p>Encadeamento de controlos, de passes e de remates. Disposição como no desenho.</p> <p>A passa de B que controla seguidamente passa a C; C controla seguidamente passa a D; D controla e passa a E; E controla e remata à baliza.</p> <p>Os jogadores efectuam um controlo orientado à recepção de cada passe. Após o seu passe o jogador desloca-se ao posto seguinte: A vai para B, B em C,..., E em A. Duplicar os postos se necessário.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - dosagem e precisão nos passes - efectuar os controlos orientados pedidos pelo treinador - estar nos seus apoios 		

Sessão de treino

Tema da sessão : Os controlos orientados

Nome da sua equipa : Infantil 1

Plano de sessão : Plano de sessão técnico

Categoria de idade : Infantil

Jogo 5003		Os controlos	20 min
<p><u>Os controlos</u></p> <p>O passe</p> <p>O remate</p> <p>Material: bolas, coletes (2 cores).</p>	<p><u>Jogo 7 contra 7:</u></p> <p>6 jogadores + 1 guarda-redes por equipa. Se aplicar nas posses de bola. Qualidade nos encadeamentos controla + passe e controla + remate.</p>	