

Sessão de treino

Tema da sessão : A orientação do jogo

Nome da sua equipa : Sénior 1

Plano de sessão : Plano livre

Categoria de idade : 18 anos

Plano da sessão de treino

<u>Aquecimento</u> :	1031 / Jogos reduzidos	15 min
<u>Táctico</u> :	4064 / A orientação do jogo	15 min
	4061 / A orientação do jogo	15 min
	4053 / A orientação do jogo	15 min
	4056 / A orientação do jogo	15 min
<u>Jogo</u> :	5041 / A orientação do jogo	20 min
<u>Duração efectiva da sessão</u> :		1 h 35
<u>Observações</u> :		

Legenda

				A B C D E F
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

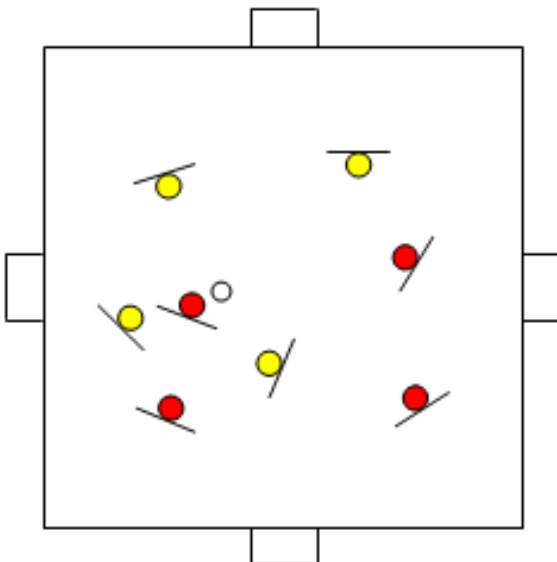
Sessão de treino

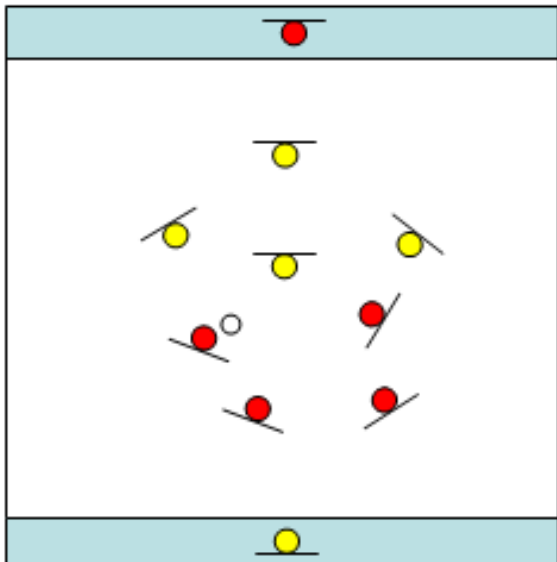
Tema da sessão : A orientação do jogo

Nome da sua equipa : Sénior 1

Plano de sessão : Plano livre

Categoria de idade : 18 anos

Aquecimento 1031		Jogos reduzidos		15 min
<p><u>Jogos reduzidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - efectivos reduzidos - superfície reduzida <p>Material: bolas, cones, coletes (2 cores).</p>	<p><u>Jogo 4 contra 4:</u></p> <p>Campo de 25x25m com 4 balizas(2m ou maior segundo a categoria): uma baliza no meio de cada um dos lados do terreno. pode-se marcar em todas as balizas. Jogos à 4c4; 3' por jogo. Alterar de adversário se houver vários campo.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogo livre - substituir os lançamentos laterais por pontapés de canto 			

Tático 4064		A orientação do jogo		15 min
<p><u>A orientação do jogo</u></p> <p>A relação apoio-apoio. Prioridades na orientação do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - escolher antes de mais nada a solução para a frente - se não há solução para a frente: jogar lateralmente - se não há sempre solução, não hesitar a brincar em apoio. O portador da bola deve sempre dispôr de um apoio. <p>Procurar a superioridade numérica na reorientação do jogo.</p> <p>Material: bolas, cones, coletes (2 cores).</p>	<p><u>Jogo dos capitães 5 contra 5:</u></p> <p>Terreno de 35x20m com 2 zonas (3m) que encontram-se às extremidades. Jogo 4 contra 4 dentro do terreno. Para marcar, a equipa deve passar a bola ao seu quinto jogador (o capitão) situado na zona oposta. A equipa marca um ponto se o jogador domina a bola dentro da sua zona.</p> <p>Mudar o capitão regularmente. Quando uma equipa marca o capitão relança para a equipa adversária.</p> <p><u>Instruções:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - escolher a solução para a frente antes de mais nada 			

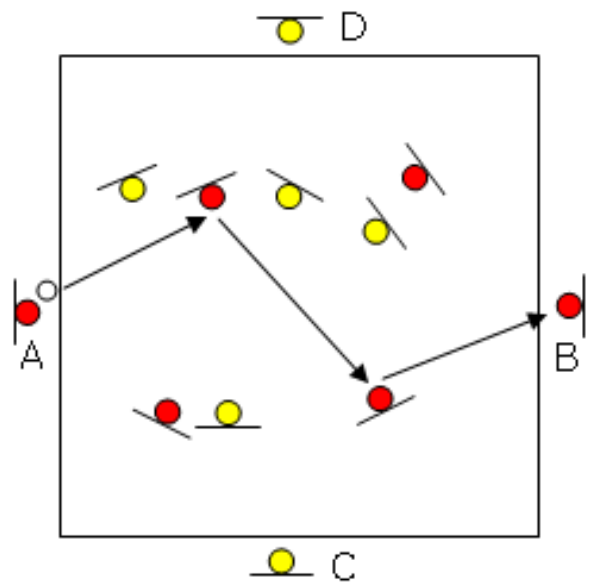
Sessão de treino

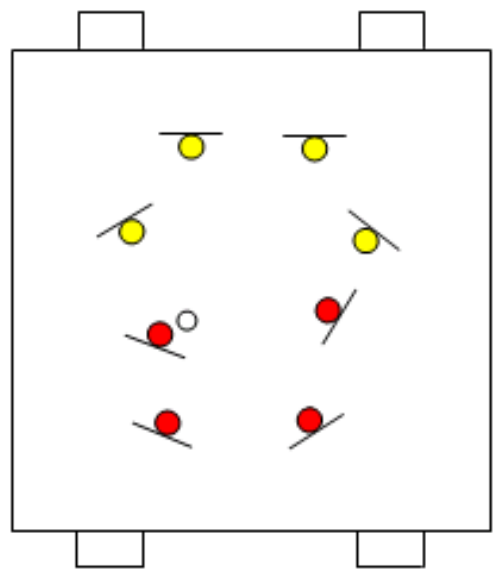
Tema da sessão : A orientação do jogo

Nome da sua equipa : Sénior 1

Plano de sessão : Plano livre

Categoria de idade : 18 anos

Tático 4061		A orientação do jogo		15 min	
<p><u>A orientação do jogo</u></p> <p>A relação apoio-apoio. Prioridades na orientação do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - escolher antes de mais nada a solução para a frente - se não há solução para a frente: jogar lateralmente - se não há sempre solução, não hesitar a jogar em apoio. O portador da bola deve sempre dispôr de um apoio. <p>Procurar a superioridade numérica na reorientação do jogo.</p> <p>Material: bolas, cones, coletes (2 cores).</p>		<p><u>Exercício 6 contra 4:</u></p> <p>Terreno de 20x20m. Fazer duas equipas de 6 jogadores.</p> <p>4 contra 4 dentro do terreno + 2 jogadores de cada equipa sobre os lados do terreno. Para marcar, os vermelhos devem conduzir a bola de A à B (ou de B à A); amarelos ou seja (ou de D à C). Mudar os jogadores externos todos os 3'.</p> <p><u>Variantes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jogo livre - limitar o número de toques de bola de acordo com o nível 			

Tático 4053		A orientação do jogo		15 min	
<p><u>A orientação do jogo</u></p> <p>A relação apoio-apoio. Prioridades na orientação do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - escolher antes de mais nada a solução para a frente - se não há solução para a frente: jogar lateralmente - se não há sempre solução, não hesitar a jogar em apoio. O portador da bola deve sempre dispôr de um apoio. <p>Procurar a superioridade numérica na reorientação do jogo.</p> <p>Material: bolas, cones, coletes (2 cores).</p>		<p><u>Jogo 4 contra 4:</u></p> <p>Jogo 4 contra 4 sobre um terreno de 25x25m com pequenas balizas de 2m. Cada equipa ataca e defende 2 pequenas balizas 2m. Remate autorizado nas 2 balizas.</p> <p><u>Instruções:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - se é bloqueada de um lado, surgir a bola e reorientar o jogo do outro lado 			

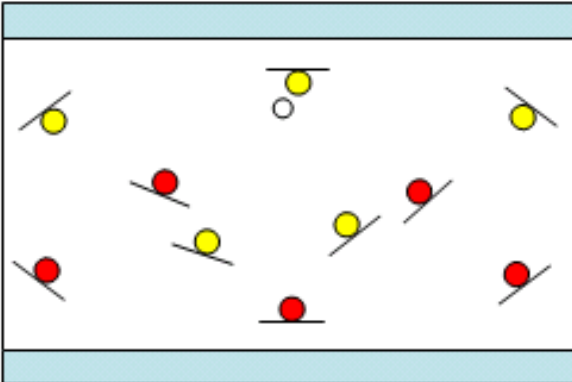
Sessão de treino

Tema da sessão : A orientação do jogo

Nome da sua equipa : Sénior 1

Plano de sessão : Plano livre

Categoria de idade : 18 anos

Tático 4056	
A orientação do jogo	
15 min	
<p><u>A orientação do jogo</u></p> <p>A relação apoio-apoio. Prioridades na orientação do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - escolher antes de mais nada a solução para a frente - se não há solução para a frente: jogar lateralmente - se não há sempre solução, não hesitar a brincar em apoio. O portador da bola deve sempre dispôr de um apoio. <p>Procurar a superioridade numérica na reorientação do jogo.</p> <p>Material: bolas, cones, coletes(2 cores).</p>	<p><u>Jogo 5 contra 5 stop-bola:</u></p> <p>Terreno de 35x20m mais largo que comprido com uma zona (3m) às extremidades.</p> <p>Jogo 5 contra 5. Marcar, parar a bola na baliza adversária.</p> <p>Respeitar as prioridades na orientação do jogo para ir marcar.</p> <p><u>Instruções:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - se é bloqueada de um lado, reorientar o jogo do outro lado
	

Jogo 5041	
A orientação do jogo	
20 min	
<p><u>A orientação do jogo</u></p> <p>A relação «apoio-apoio». Prioridades na orientação do jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - escolher antes de mais nada a solução para a frente - se não há solução para a frente: jogar lateralmente - se não há sempre solução, não hesitar a jogar em apoio. O portador da bola deve sempre dispôr de um apoio. <p>Procurar a superioridade numérica na reorientação do jogo.</p> <p>Material: bolas, coletes (2 cores).</p>	<p><u>Jogo 10 contra 10:</u></p> <p>9 jogadores + 1 guarda-redes por equipa.</p> <p>Respeitar os princípios de jogo na orientação do jogo.</p>
