

| | | COMPONENTES CRÍTICAS | CONTEXTUALIZAÇÃO DAS AÇÕES TÉCNICO/TÁTICAS | EXERCÍCIOS |
|-----------------|-------------------------------------|--|---|---|
| 1ª ETAPA | Relação eu-bola | | Drible como instrumento de relação com bola e melhoria da coordenação Manipulação da bola | Coordenação c/ bola Manipulação bola Jogos de drible e estafetas |
| | Relação eu-bola-colega | | Variedade nas ações de passe e receção Receção em movimento Variedade de trajetórias | Jogos de passes |
| | Ocupação racional do espaço | Manter posse de bola Desmarcação de apoio Amplitude Afastar-se para receber | Passe (variedade) Receção em movimento Variedade de trajetórias Trabalho em diferentes espaços | Jogos de passes c/ várias zonas de finalização Jogos de passes c/ pontos apoio Jogos c/ corredores/setores definidos Jogos condicionados: 3 passos do passador, não passar ao mesmo, afastar após passar |
| | Progredir no terreno de jogo | Profundidade Adiantar-se para receber à frente Desmarcação de ruptura | Progressão em drible Passe de ombro e outros Receção em movimento | Jogos de passes c/ finalização à frente Jogos condicionados: por setores avançados, só passes para a frente Jogo c/ toque no poste após remate |
| 2ª ETAPA | Defesa individual | Identificação de adversário direto Responsabilidade individual Enquadramento defensivo Condicionar ações do portador bola Cortar linhas de passe | Posição base (apoios não paralelos) Desarme Interceção Dissuasão Regular contacto físico | Jogos de marcação Jogos c/ pontos de apoio Jogos de enquadramento |
| | Passa e vai | Desmarcação de ruptura Receber em movimento Arrastar defensor, para criar espaços livres nas costas Mudança ritmo e direção + timing | Passe/receção Finta Remate em salto Encadeamento das ações | Jogos c/ pontos de apoio e ocupação de espaços nas costas dos defensores |
| 3ª ETAPA | Defesa profunda (3:0) | Deslizamento Troca de marcação Cobertura e Ajuda | Posição base Interceção Controlo do adversário | Jogos c/ defesa zonal exterior, para distinguir acompanhar ou trocar |
| | Passa e vai | Desmarcação de ruptura Receber em movimento Arrastar defensor, para criar espaços livres nas costas Mudança ritmo e direção + timing | Passe/receção Finta Remate em salto Encadeamento das ações | Jogos c/ pontos de apoio e ocupação de espaços nas costas dos defensores |
| 4ª ETAPA | Defesa fechada (3:0) | Troca de marcação Cobertura Ajuda | Posição base Interceção Controlo do adversário | Jogos c/ defesa recuada, potenciar a ajuda e a troca de marcação |
| | Progressões sucessivas | Receber em movimento; Atacar o espaço; Intencionalidade; Evitar contacto; Colega dá linha para receber | Receção em movimento Passe de ombro Remate em salto/suspensão Finta | 2x2 e 3x3 c/ defesa condicionada ou pontos de apoio Só finalizar no espaço |
| | Jogo 4x4 | Defesa individual Defesa aberta (3:0) Defesa fechada (3:0) | | Regras especiais: Quem marca vai à baliza Quem remata toca no poste |