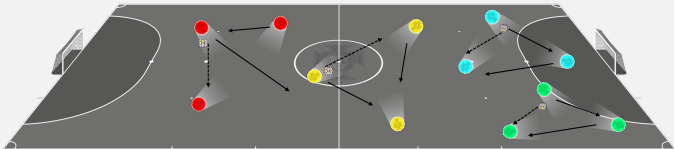
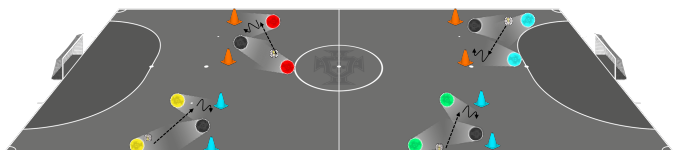


Sessão	Data: 02/07/2025	Hora: 14H00	Dia: Quarta Feira	Duração: 120'
Objetivos: Nível Básico: Progressão: Orientação corporal (apoios); Domínio do campo visual; Domínio espacial com bola em relação ao marcador direto; Lateralidade, Virar o jogo (inverter o sentido), fixar o defensor. Cobertura Ofensiva: Criar linha de passe; Temporização ofensiva. Conteção: Posição Básica defensiva, Orientação corporal dos apoios, Domínio do Espaço; Pressão na bola; Temporização; Acompanhamento/deslocamentos defensivos.				Local: Pavilhão Gimnodesportivo de Moura

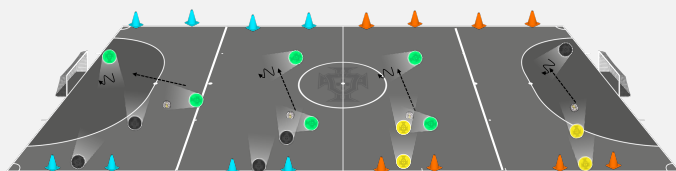
EXERCÍCIO	Duração/Carga	Comportamentos a realçar
Grupos de 2 com 1 bola frente a frente. Variar posicionamento e mudar de parceiro. Cada um com uma bola. Executar as ações propostas pelo treinador. 	30 min	Domínio e controlo da bola; passe, receção orientada, cabeça levantada (olhar para o jogo).
Total: 30 min		
Grupos de 3 com uma bola. Passe e receção entre os elementos da equipa a 1 toque. Variante: Colocar um defensor no meio. 	15 min	AÇÕES - individuais (passe e receção). FUNDAMENTOS OFENSIVOS - Domínio do campo visual, domínio do espaço, orientação corporal, ... FUNDAMENTOS DEFENSIVOS - pressão na bola, cortar linha de passe, orientação dos apoios, etc...
Total: 45 min		
Grupos de 4 cada qual com duas bolas. Só é permitido passe de frente e na diagonal. Primeiro a 2 toques depois só um toque na bola. 	10 min	AÇÕES - Técnicas individuais (passe, receção, condução de bola),... FUNDAMENTOS - Domínio do campo visual, orientação corporal, domínio do espaço, marcação, pressão na bola, cooperação, temporização, etc...
Total: 55 min		
Grupos de 2 jogadores com bola, tentam passar com esta controlada em cada baliza onde estão GR ou defensores. Os GR mantêm-se sempre nas balizas, os defensores se roubarem a bola passam a atacar e o jogador que a perdeu fica a defender. 	15 min	FUNDAMENTOS DEF – Posição básica defensiva. Orientação dos apoios, impedir progressão. FUNDAMENTOS OF - Fixar o defensor, orientação corporal, criar linha de passe...
Total: 70 min		

EXERCÍCIO**Duração/Carga****Comportamentos a realçar**

Grupos de 4 jogadores com uma bola, jogam 2x1+1. Quem estiver mais atrás vai para a baliza. Só valem remates rasteiros.

10 min

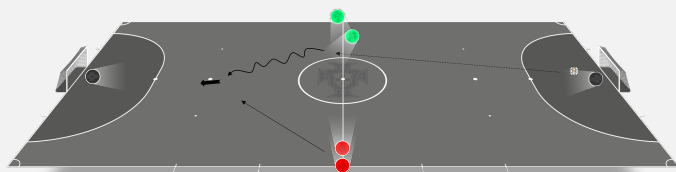
FUNDAMENTOS DEF – Posição básica defensiva.
Orientação dos apoios, impedir progressão.
FUNDAMENTOS OF - Fixar o defensor, orientação corporal, criar linha de passe...

**Total: 80 min**

Duas equipas, jogam 1x1 após reposição da bola pelo GR. O jogador da equipa atacante, terá que finalizar na baliza do ½ campo em que rececionou a bola.
Idem, 2x1, sai o segundo atacante da fila do defensor.

10 min

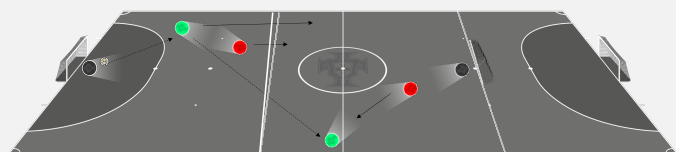
Orientar as ações ofensivamente, de forma rápida aproveitando a vantagem posicional.
Finalizar fora do espaço motor do GR.
Acertar na baliza!

**Total: 90 min**

Jogo GR+2x2+GR em campo delimitado por duas zonas (defensiva (DF)1x1/ofensiva (OF)2x2. Sempre que haja passe para o colega da zona OF, se assim o desejar pode apoiar, sempre que o faça o defensor equilibra, 2x2. Gr pode colocar diretamente a bola na zona OF. Se o atacante da zona DF conseguir em progressão alcançar a zona OF, o defensor não pode defender (2x1+Gr)

10 min

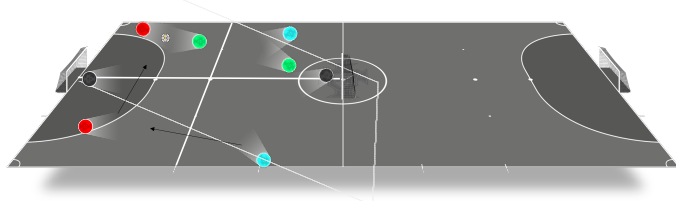
DEFESA - Vencer os duelos individuais defensivos impedindo a finalização com um adequado posicionamento defensivo. Defesa das combinações duais (evitar alinhamento defensivo).
ATAQUE - Progressão, estimular o 1x1, objetividade.

**Total: 100 min**

Jogo GR + 2 x 2 + GR + 2 Jokers ofensivos. Dividir o espaço em 4 quadrados iguais. Em cada quadrado podem estar, no máximo, dois atacantes e um defensor. O atacante ao passar a bola a um dos seus colegas deverá dar apoio. Os defensores devem ocupar sempre o quadrado onde se encontra a bola. Criam-se situações de 2x1 em espaços delimitados com o objetivo de facilitar a progressão para a baliza adversária aumentando as hipóteses de finalização.

15 min

Atacantes – Ocupação equilibrada do espaço. Tirar partido da superioridade numérica para progredir
Defensores - impedem a progressão e finalização dos atacantes, evidenciando correta colocação dos apoios em função do local onde se encontra a bola.



5 minutos reflexão do dia

Total: 120 min**OBSERVAÇÕES:**

--