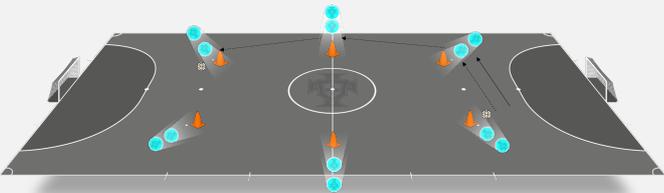
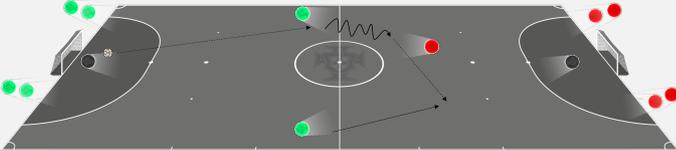


Sessão ?	Data: 03/07/2024	Hora: 11H00	Dia: quinta-feira	Duração: 120'
Objetivos:	Nível Elementar: Progressão: Orientação corporal (apoios); Domínio do campo visual; Domínio espacial com bola em relação ao marcador direto; Lateralidade, Virar o jogo (inverter o sentido), fixar o defensor. Cobertura Ofensiva: Criar linha de passe; Temporização ofensiva; Contenção: Posição Básica defensiva, Orientação corporal dos apoios, Domínio do Espaço; Pressão na bola; Temporização; Acompanhamento/deslocamentos defensivos. Cobertura Defensiva: Cooperação, Saltos de Marcação, Cortar linha de passe			Local: <i>Pavilhão Gimnodesportivo de Moura</i>

EXERCÍCIO	Duração/Carga	Comportamentos a realçar
Marcas distribuídas conforme fig. Passe e receção orientada. Receber com um pé e passar com o outro, receber de pé aberto; seguir a bola; seguir o sentido contrário à bola; 	30 min	Orientação corporal; Domínio do campo visual; Lateralidade; Ações técnicas (passe e receção) ...
Total: 30 min		
Situação de 2xGr, 2x1+Gr, 3x1+Gr e 3x2+Gr com objetivos definidos para cada situação: 2xGr (10 golos); 2x1+Gr (5 golos); 3x1+Gr (5 golos 1 toque após meio-campo); 	15 min	Orientar as ações ofensivamente, aproveitando a vantagem numérica. Cumprir objetivos em menos de 15 minutos FUNDAMENTOS OF - Fixar o defensor, temporização ofensiva, criar linhas de passe. FUNDAMENTOS DEF - Marcação, domínio do espaço, pressão na bola.
Total: 45 min		
Jogo 3x3 num terço do campo. A equipa que não tem posse de bola só pode colocar dois jogadores no meio campo onde a bola se encontra. Criam-se situações de 3x2. 	10 min	FUNDAMENTOS DEF – Posição base defensiva, orientação dos apoios, distância de segurança... FUNDAMENTOS OF – Orientação corporal, lateralidade, desmarcações, fixar o defensor.
Total: 55 min		
Jogo 2x2 com joker ofensivo + GR 	10 min	FUNDAMENTOS DEF – Posição base defensiva, orientação dos apoios, distância de segurança... FUNDAMENTOS OF – Orientação corporal, lateralidade, desmarcações, fixar o defensor.
Total: 65 min		

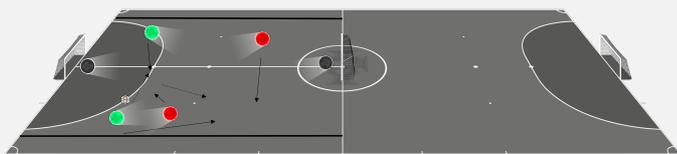
EXERCÍCIO**Duração/Carga****Comportamentos a realçar**

Jogo GR+2x2+GR em 16x20. Dualidades defensivas 2x2 (defesa tabelas e bloqueios/cortinas)..

15 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, ajuda do jogador sem bola.

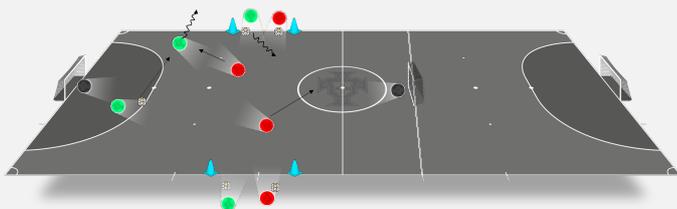
**Total: 80 min**

Equipas de 4 jogadores. Jogo (Gr+2x2+Gr) com dois apoios exteriores com bola. Se um colega de equipa sair com a bola de jogo, entra o apoio com bola do mesmo lado.

15 min

Jogador que entra com a bola deve aproveitar a vantagem posicional ou numérica. Finalizar!!!

Cobertura da 2ª linha. Bola sempre pressionada, caso não seja possível deve ser feita pelo Gr.

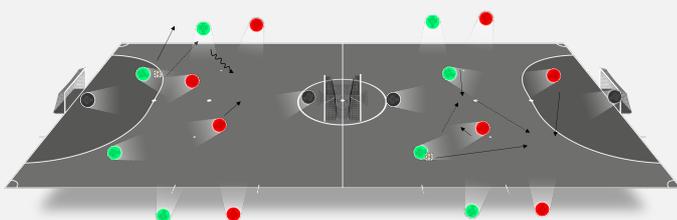
**Total: 95 min**

Jogo GR+2x2+GR+2 apoios laterais em 20x18m. O apoio ao receber a bola entra e quem a passa sai. Se a bola sair recomeça no GR.

10 min

DEFESA - Vencer os duelos individuais defensivos impedindo a finalização com um adequado posicionamento defensivo. Defesa das tabelas (evitar alinhamento defensivo). Cobertura da 2ª linha. Bola sempre pressionada.

ATAQUE - Progressão, Jogador que entra com a bola deve aproveitar a vantagem posicional ou numérica. Finalizar!!!

**Total: 105 min**

Jogo GR+2x2+GR+2 apoios em 20x20m. Se a bola sair recomeça no GR. Apoios só passam.

15 min

Atacantes – Ocupação equilibrada do espaço. Tirar partido dos apoios para finalizarem.

Defensores - impedem a progressão e finalização dos atacantes, evidenciando correta colocação dos apoios em função do local onde se encontra a bola. Defesa das tabelas (evitar alinhamento defensivo). Dominar par e bola.

**Total: 120 min****OBSERVAÇÕES:**