

ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO

- A. Plano a médio/longo prazo
- B. Distribuição semanal dos conteúdos
- C. Definição do tema
- D. Escolha dos exercícios – definição de rotinas

Estruturais / Adaptativas
Individuais; Reduzidas e Globais
Tem de ser significativas

- E. Distribuição dos exercícios

- F. Sessão

Parte Inicial

Formação motora de base

Parte principal

Jogo / situações estruturais – 1x0; 2x0; 3x0 ...

Situações adaptativas – 1x1; 2x1; 2x2; ...

Situações globais (estruturais ou adaptativas – 3x0; 4x0; 3x3; 4x4; 5x5

Parte final