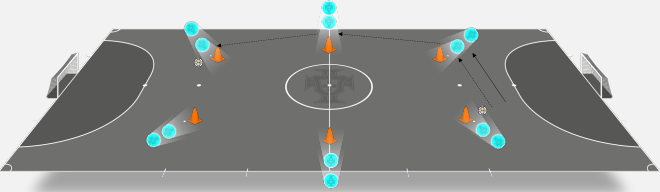
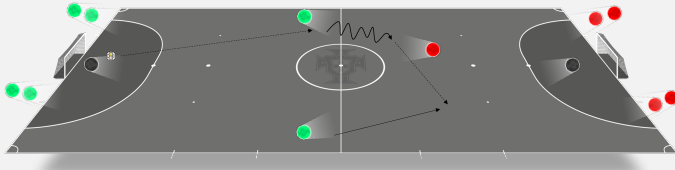
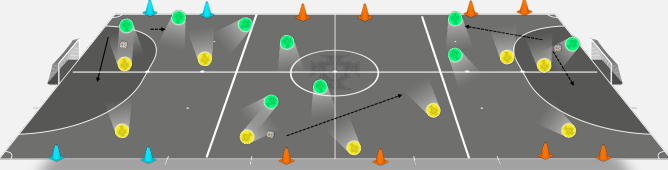
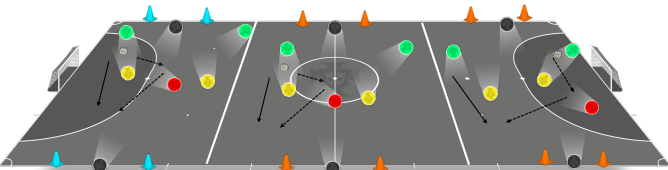


| Sessão | Data: | Hora: | Dia: | Duração: 120' |
|-------------------|--|-------|------|--|
| Objetivos: | <p>Nível Elementar: Progressão: Orientação corporal (apoios); Domínio do campo visual; Domínio espacial com bola em relação ao marcador direto; Lateralidade, Virar o jogo (inverter o sentido), fixar o defensor.</p> <p>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</p> | | | <p>Local: <i>Pavilhão Municipal Nicolau Veríssimo</i></p> |

| EXERCÍCIO | Duração/Carga | Comportamentos a realçar |
|---|---------------|---|
| <p>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;</p>  | 30 min | <p>Orientação corporal; Domínio do campo visual; Lateralidade; Ações técnicas (passe e receção) ...</p> |
| Total: 30 min | | |
| <p>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);</p>  | 15 min | <p>Orientar as ações ofensivamente, aproveitando a vantagem numérica. Cumprir objetivos em menos de 15 minutos</p> <p>FUNDAMENTOS OF - Fixar o defensor, temporização ofensiva, criar linhas de passe.</p> <p>FUNDAMENTOS DEF - Marcação, domínio do espaço, pressão na bola.</p> |
| Total: 45 min | | |
| <p>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.</p>  | 10 min | <p>FUNDAMENTOS DEF – Posição base defensiva, orientação dos apoios, distância de segurança...</p> <p>FUNDAMENTOS OF – Orientação corporal, lateralidade, desmarcações, fixar o defensor.</p> |
| Total: 55 min | | |
| <p>Jogo 2x2 com joker ofensivo + GR</p>  | 10 min | <p>FUNDAMENTOS DEF – Posição base defensiva, orientação dos apoios, distância de segurança...</p> <p>FUNDAMENTOS OF – Orientação corporal, lateralidade, desmarcações, fixar o defensor.</p> |
| Total: 65 min | | |

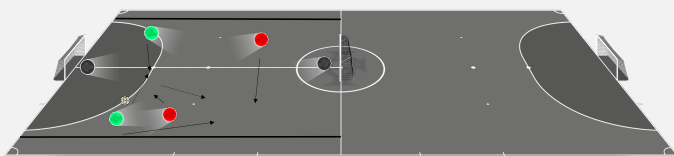
EXERCÍCIO**Duração/Carga****Comportamentos a realçar**

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.

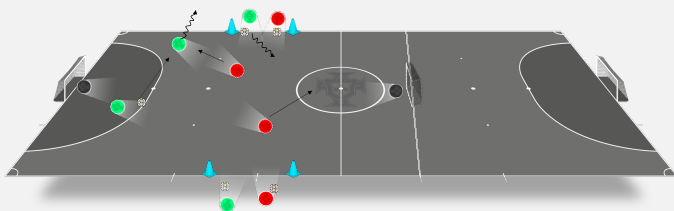
**Total: 80 min**

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.

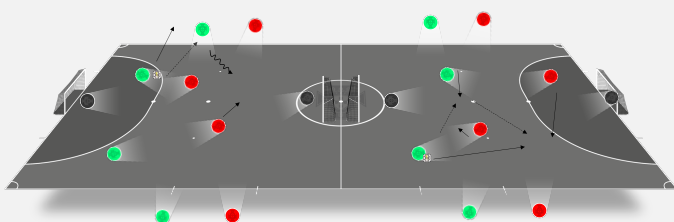
**Total: 95 min**

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!!!

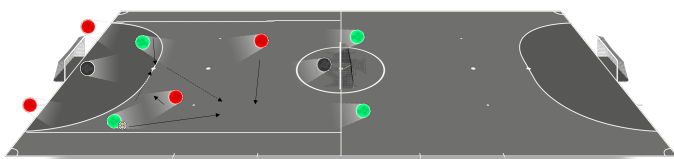
**Total: 105 min**

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. Tira 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:**