

Sessão	Data:	Hora:	Dia:	Duração: 120'
Objetivos:	Nível Intermédio: 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. Mobilidade no Espaço: Desmarcação de apoio e rutura, Criar para ocupar e aproveitar espaço - Fintas 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 Equilíbrio no Espaço: Trocas, flutuação, retorno defensivo.			Local: <i>Pavilhão Municipal Nicolau Veríssimo</i>

EXERCÍCIO	Duração/Carga	Comportamentos a realçar
J"ogo das Caçadinhas". Alguns jogadores com bola, 3 a 4 sem bola e 2 ou 3 a apanhar (colete identificador na mão). Apenas podem apanhar jogadores que não têm bola. Quem tem bola deve-a passar para que os colegas não sejam apanhados.	15 min	Apoiar o colega que está a ser apanhado passando a bola. Decisão em função do contexto.
Total: 15 min		
3 equipas de 3 jogadores + joker. Meinho por equipas (6x3) com a ajuda de 1 joker que apoia entre linhas. O objetivo de quem está a defender é não deixar a bola entrar no joker e roubar a bola. A equipa que perde a bola passa a defender.	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... 2 linhas defensivas sempre!!!
Total: 30 min		
Equipas de 3 jogadores. O objetivo da equipa que tem a posse de bola é realizar o passe por entre os cones, para a equipa contrária. Se a equipa que defende recuperar a bola deve fazer passe de transição mesmo que seja por fora dos cones. Caso contrário continua a defender.	15 min	DEFESA: princípios defensivos, pressão ao portador da bola (abordagens defensivas), melhorar articulação entre a 1ª e 2ª linhas defensivas. ATAQUE: procuram através do passe encontrar situações favoráveis que lhes permitam passar a bola para o outro campo sem que seja interceptada.
Total: 45 min		
Equipas de 3 jogadores: Jogo Gr+3x3+Gr + 2 pivôs na linha de baliza. Se o defensor ganhar a posse de bola faz 1xGR na outra baliza. Não é necessário a bola entrar no pivô para finalizar.	15 min	DEFESA: princípios defensivos, pressão ao portador da bola (abordagens defensivas), melhorar articulação entre a 1ª e 2ª linhas defensivas. ATAQUE: Procurar tirar vantagem posicional dos apoios em função da profundidade que dão ao jogo.
Total: 60 min		

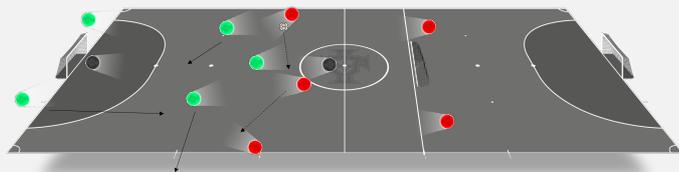
EXERCÍCIO**Duração/Carga****Comportamentos a realçar**

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

15 min

DEFESA: princípios defensivos, pressão ao portador da bola (abordagens defensivas), melhorar articulação entre a 1ª e 2ª linhas defensivas.

ATAQUE: Procurar tirar vantagem posicional dos apoios em função da profundidade que dão ao jogo.

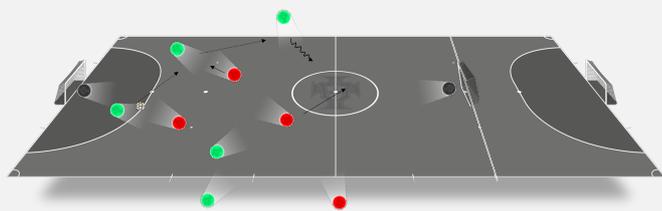
**Total: 75 min**

Equipas de 5. Jogo (Gr+3x3+Gr) com dois apoios exteriores num espaço lateral. O apoio ao receber a bola:

- 1- Só pode assistir;
- 2- Entra com a bola e quem passa sai;
- 3- Entra e joga-se em superioridade 4x3 até a bola sair.

30 min

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

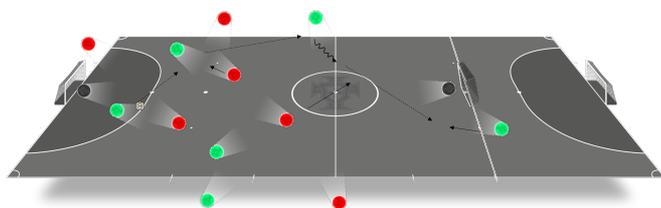
**Total: 105 min**

Equipas de 6 jogadores. Jogo (Gr+3x3+Gr) com três apoios exteriores. Se um colega de equipa passar a bola a um apoio, este entra e quem passou a bola sai. Os apoios podem estar em qualquer zona fora do espaço de jogo. Cada equipa tem ainda um pivot ao 2º poste para finalizar ou assistir (um toque).

15 min

Atacantes – Ocupação equilibrada do espaço. Tirar partido da superioridade numérica para progredir

Defensores - Cobertura da 2ª linha defensiva (se tiver tempo). Impedir a finalização do jogador ao 2º poste.

**Total: 120 min****OBSERVAÇÕES:**