

CURSO DE TREINADORES DE FUTSAL - NÍVEL I

TÉCNICO-TÁCTICA



CADERNO DE EXERCÍCIOS

CURSO DE TREINADORES DE FUTSAL – NÍVEL I

TÉCNICO – TÁCTICA

CADERNO DE EXERCÍCIOS

ESTRUTURA DOS CONTEÚDOS A ABORDAR NAS DIFERENTES SESSÕES:

1. Activação geral
2. Técnica Individual
3. Acções Colectivas Elementares
 - 3.1. Ataque rápido
 - 3.2. Ataque organizado
4. Acções Colectivas Elementares Ofensivas para Manutenção dos Sistemas
5. Jogo

SESSÃO 1

1. Activação Geral

Abordagem tradicional com exercícios de corrida, mobilização articular, força geral e específica, flexibilidade, destreza,...

2. Técnica Individual ofensiva e defensiva

- Passe/recepção
- Controlo de Bola
- Condução de Bola
- Protecção de Bola
- Drible/Finta/Simulação
- Remate
- Marcação
- Intercepção
- Desarme

Abordagem Tradicional com situações analíticas:

- Frente a Frente
- Contra a parede
- Colunas
- Outros

- Treino específico de Guarda-redes

3. Jogo Formal

- Marcação Individual

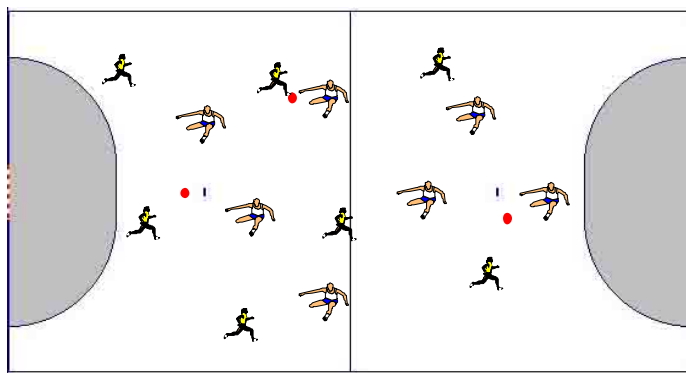
SESSÃO 2 (SISTEMA 2-2)

1. Activação geral

- Exercício A

Desenvolvimento: Os Jogadores formam grupos de dois e procuram a manutenção da posse de bola. O número de bolas é inferior (cerca de metade) ao número de pares.

Observações: Introduzir todas as variantes de passe/recepção, condução,..



- Exercício de Flexibilidade/outros

2. Técnica Individual

Durante a sessão, o Treinador pode condicionar a actuação técnica dos atletas.

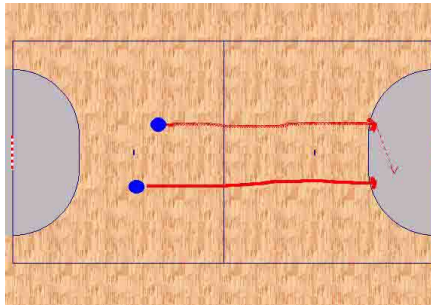
3. Acções Colectivas Elementares

a. Ataque rápido

- 1X0/2X0/3X0

Desenvolvimento: Finalização em ataque rápido 1x0,2x0 e 3x0.

Observações: Condicionar tipo de condução de bola, tempo de finalização .

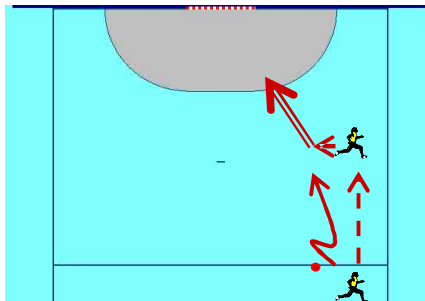


b. Ataque organizado

- Pivot na ala

Desenvolvimento: Pivot colocado na ala, recebe passe para finalizar ou para devolver.

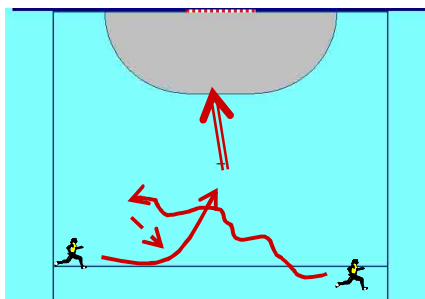
Observações: Condicionar tipo de passe e finalização (diferenciar sequências).



- Finalização exterior após sobreposição

Desenvolvimento: Condução de bola de uma ala para a outra, passe após sobreposição e finalização.

Observações: Condicionar tipo de passe e finalização(diferenciar sequências).

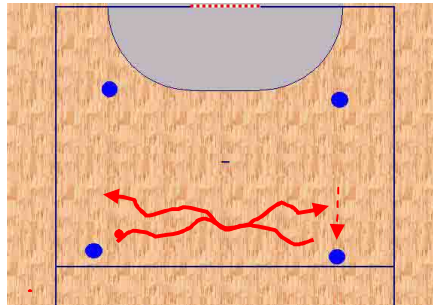


4. Acções Colectivas Elementares Ofensivas para Manutenção dos Sistemas

- 2-2

Desenvolvimento: Sobreposições com pivôs fixos para manter a estrutura 2 -2.

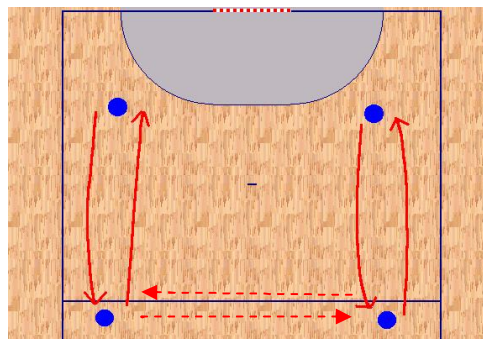
Observações: Condicionar tipo de condução de bola e passe (com ou sem oposição passiva).



- 2-2

Desenvolvimento: Após passe troca de posição com o pivô.

Observações: Condicionar tipo de passe e recepção (com ou sem oposição passiva).

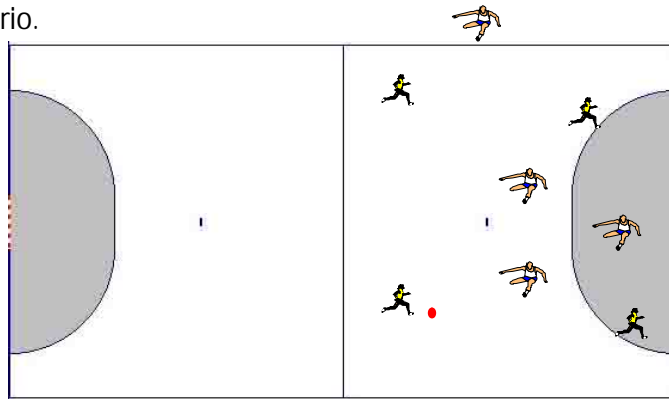


5. Jogo

- 4-3

Desenvolvimento: Jogo 5x5 ou 4x3 em campo inteiro utilizando como estrutura ofensiva o sistema 2-2.

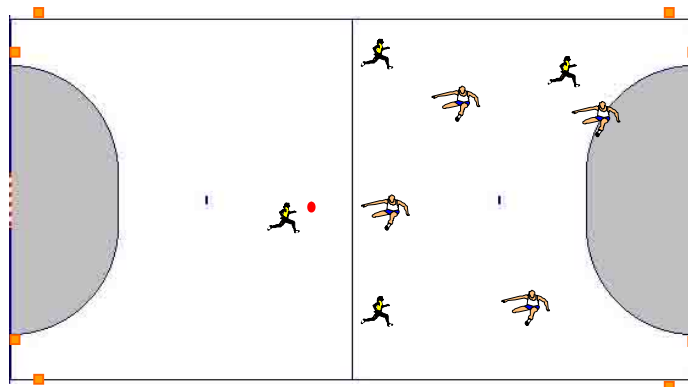
Observações: O jogo inicia-se em igualdade numérica, mas sempre que alguém comete um erro (mau passe, perda de bola,...) é excluído do jogo. Só voltará ao jogo após três tentativas de finalização do adversário.



- Jogo multibalizas

Desenvolvimento: Jogo 5x5 em campo inteiro utilizando sistema 2-2. Cada equipa defende as 3 balizas colocadas no seu meio campo defensivo.

Observações: Solicitar acções ofensivas e defensivas desenvolvidas anteriormente.

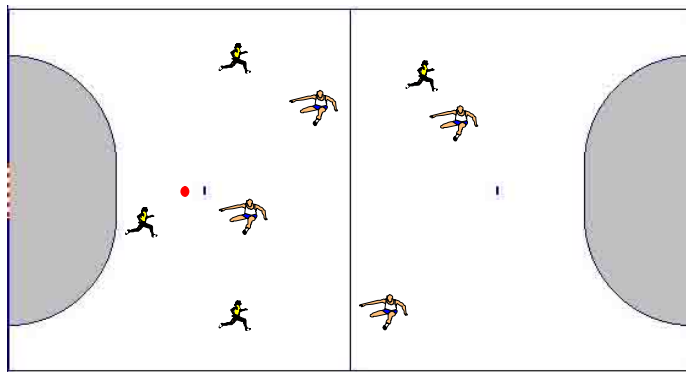


SESSÃO 3 (SISTEMA 3-1)

1. Activação geral

- Exercício B

Desenvolvimento: jogo onde só valem golos de cabeça



- Exercício de Flexibilidade/outros

2. Técnica Individual

Durante a sessão, o Treinador pode condicionar a actuação técnica dos atletas.

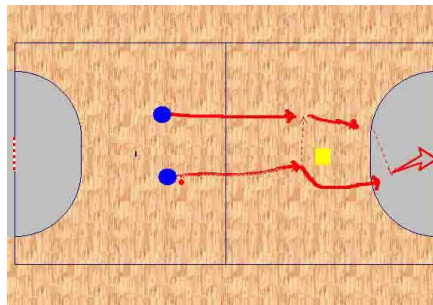
3. Acções Colectivas Elementares

a. Ataque rápido

- 2x1, 3x1

Desenvolvimento: Finalização em ataque rápido 2x1 e 3x1 linear ou com sobreposição.

Observações: Condicionar tipo de condução de bola, tempo de finalização. Variar a posição dos atacantes (por exemplo no 3x1, 2 em linha e 1 nas costas do defesa).

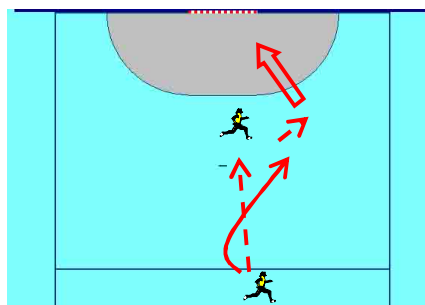


b. Ataque organizado

- Passe ao pivot

Desenvolvimento: Jogador com bola colocada no centro ou nas alas passa ao pivot e apoia.

Observações: Condicionar tipo e direcção do passe e finalização (diferenciar várias sequências)

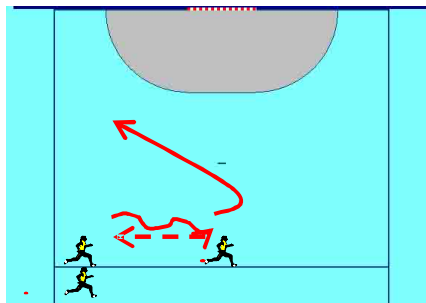


4. Acções Colectivas Elementares Ofensivas para Manutenção dos Sistemas

- 3-1

Desenvolvimento: Paralela fixo/ala (colunas).

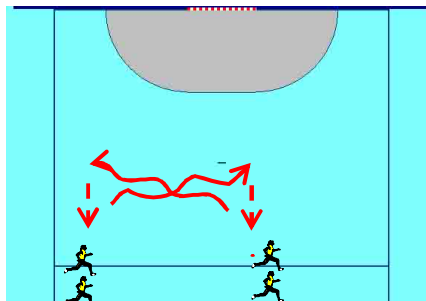
Observações: Condicionar tipo de condução de bola e passe.



- 3-1

Desenvolvimento: Sobreposições fixo/ala (colunas)

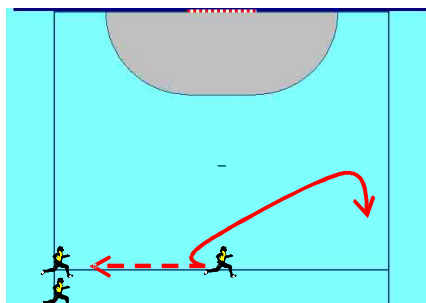
Observações: Condicionar tipo de passe, recepção e condução de bola.



- 3-1

Desenvolvimento: Diagonal realizada entre fixo e ala.

Observações: Condicionar tipo de passe e recepção (colunas).

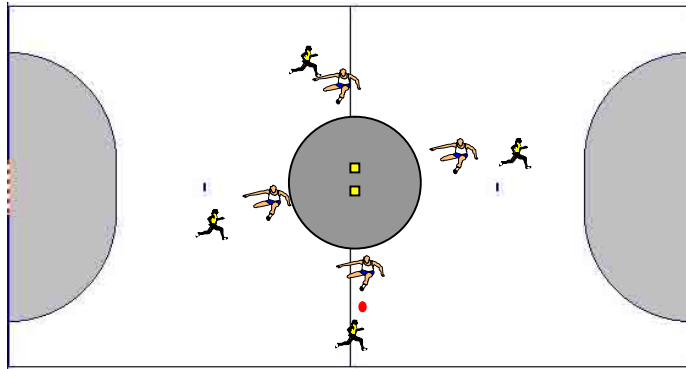


5. Jogo

- Fortaleza

Desenvolvimento: O jogo realiza-se à volta do círculo central, o objectivo é fazer passar a bola por dentro dos mecos colocados no centro.

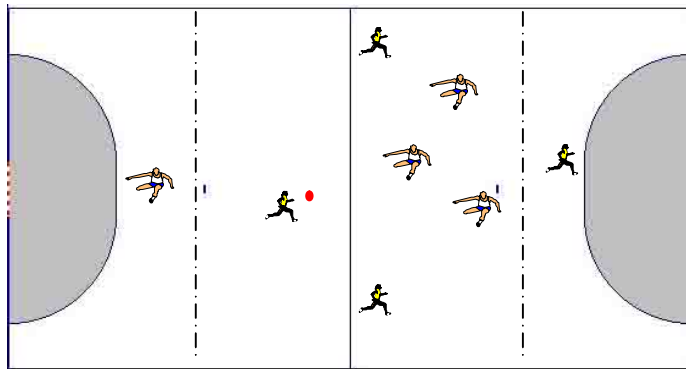
Observações: Ataque que falha a finalização passa a defender.



- Jogo por sectores

Desenvolvimento: Jogo 5x5 em campo inteiro utilizando sistema 3 -1, com pivot a jogar apenas entre os 6m e 9m a dois toques.

Observações: Solicitar acções ofensivas e defensivas desenvolvidas anteriormente.

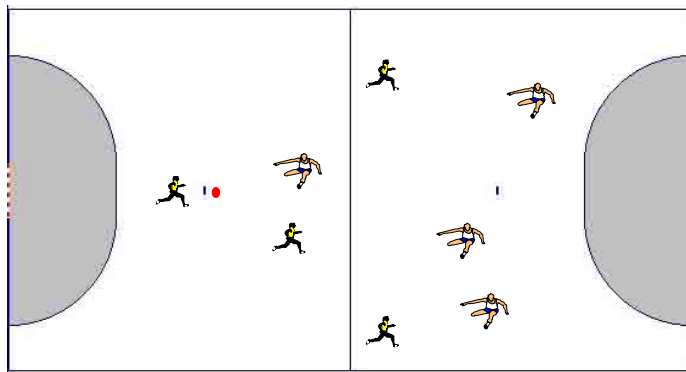


SESSÃO 4 (SISTEMA 3-1)

1. Activação geral

- Exercício C

Desenvolvimento: Jogo com a mão, não há gr., é golo quando a bola é colocada em cima da baliza. Os jogadores não se podem deslocar com a bola na mão.



- Exercício de Flexibilidade/outras

2. Técnica Individual

Durante a sessão, o Treinador pode condicionar a actuação técnica dos atletas.

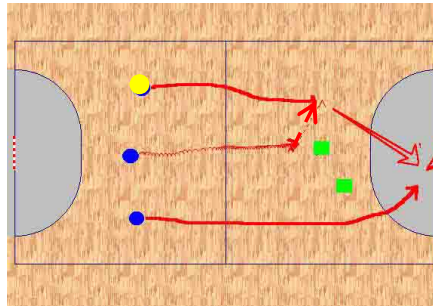
3. Acções Colectivas Elementares

a. Ataque rápido

- 3x2

Desenvolvimento: Finalização 3x2 em ataque rápido (3 em linha, com sobreposição) por ondas.

Observações: Jogo 3x2 (1') com elemento neutro.

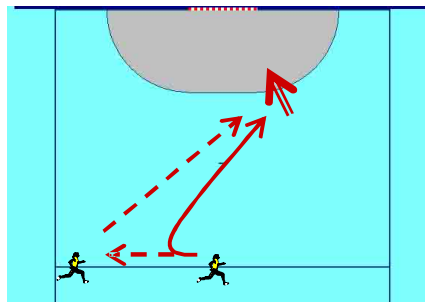


b. Ataque organizado

- Diagonal

Desenvolvimento: Fixo passa ao ala desmarcando -se na diagonal, finaliza ou após recepção devolve no apoio.

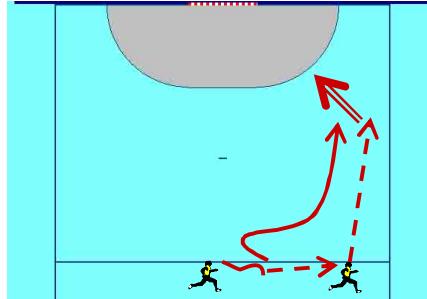
Observações: Condicionar tipo de passe e finalização (diferenciar várias sequências) .



- Paralela

Desenvolvimento: Fixo passa ao ala desmarcando -se na paralela, finaliza ou após recepção devolve no apoio.

Observações: Condicionar tipo de passe e finalização (diferenciar várias sequências) .

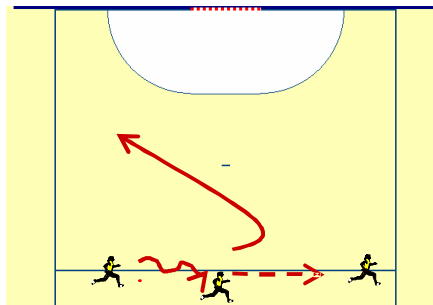


4. Acções Colectivas Elementares Ofensivas para Manutenção dos Sistemas

- 3-1

Desenvolvimento: Diagonal

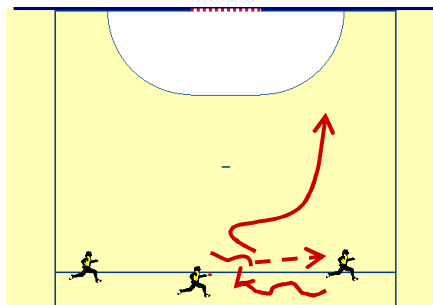
Observações: Condicionar tipo de condução de bola e passe.



- 3-1

Desenvolvimento: Paralela

Observações: Condicionar tipo de passe e recepção.



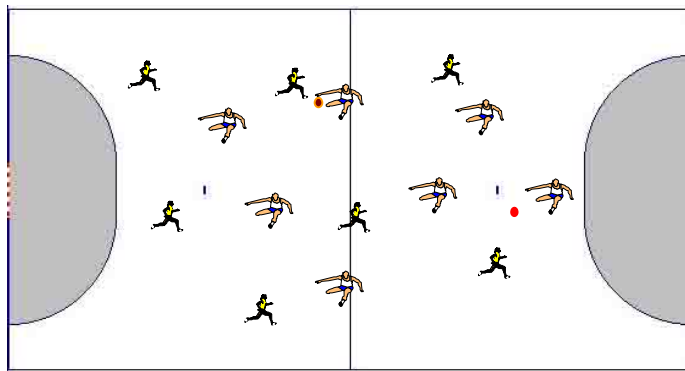
SESSÃO 5 (SISTEMA 4 - 0)

1. Activação geral

- Exercício D

Desenvolvimento: Jogo com duas bolas. A cada equipa a atribuída uma bola com a qual podem fazer golo, com a outra apenas podem manter a posse de bola.

Observações: Introduzir todas as variantes de passe/recepção.



- Exercício de Flexibilidade/outros

2. Técnica Individual

Durante o treino, o Treinador pode condicionar a actuação técnica dos atletas.

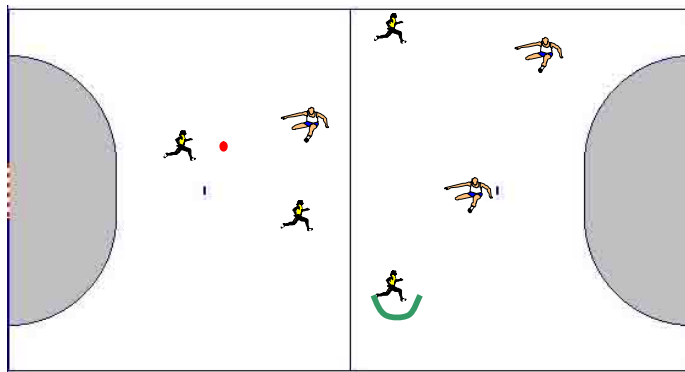
3. Acções Colectivas Elementares

a. Ataque rápido

- 5x4

Desenvolvimento: Jogo 4x3 (mais gr.), com elemento neutro

Observações: Condicionar tipo de condução de bola, tempo de finalização, número de toques..

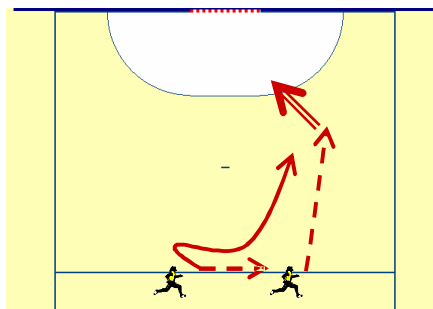


b. Ataque organizado

- Paralela

Desenvolvimento: Fixo passa ao ala desmarcando -se na paralela, finaliza ou após recepção devolve no apoio.

Observações: Condicionar tipo de passe e finalização (diferenciar várias sequências) .

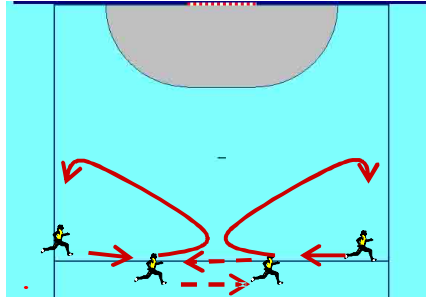


4. Acções Colectivas Elementares Ofensivas para Manutenção dos Sistemas

- 4-0

Desenvolvimento: Diagonal

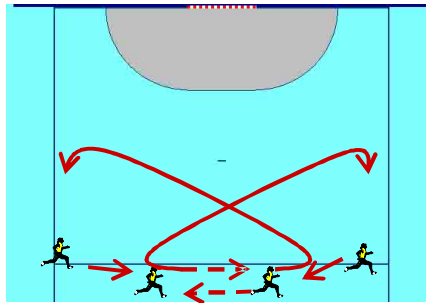
Observações: Condicionar tipo de condução de bola e passe.



- 4-0

Desenvolvimento: Paralela

Observações: Condicionar tipo de passe e recepção.



5. Jogo

- Jogo Formal

Desenvolvimento: Jogo 5x5 em campo inteiro utilizando sistema 4-0 com rotatividade de todos os jogadores.

Observações: Solicitar acções ofensivas/defensivas desenvolvidas anteriormente.

