

Abril/Maio/Junho 2010



ASSOCIAÇÃO
DE FUTEBOL
DE CASTELO
BRANCO

CADERNO DE EXERCÍCIOS

TÉCNICO-TÁCTICA

ESTRUTURAÇÃO DOS CONTEÚDOS A ABORDAR NAS DIFERENTES SESSÕES:

✓ **Sessão 1:**

- Abordagem à primeira fase do ensino do Futsal:
 - Construir a relação com a bola
 - Exercícios de manuseamento da bola;
 - Percursos/Circuitos.
- Abordagem à segunda fase do ensino do Futsal:
 - Construir a presença dos alvos
 - Introdução ao princípio específica ofensiva - Penetração
 - Exercícios de 1x0+GR; 2x0+GR.

✓ **Sessão 2:**

- Abordagem à segunda fase do ensino do Futsal:
 - Acções colectivas elementares de 2 jogadores:
 - Sobreposição;
 - Diagonal;
 - Paralela.
- Abordagem à terceira fase do ensino do Futsal.
 - Construir a presença do adversário
 - Introdução aos princípios específicos da defesa – Contenção e Cobertura Defensiva
- Acções colectivas elementares ofensivas com 2 jogadores (Simples e Directas):
 - Lateral;
 - Quebra + Tabela;
 - Quebra + Paralela;
 - Quebra + Sobreposição.
- Acções colectivas elementares defensivas com 2 jogadores:
 - Marcação e Posicionamento Físico;

✓ **Sessão 3:**

- Acções colectivas elementares defensivas com 2 jogadores:
 - Dobras;
 - Permutas
- Abordagem à quarta fase do ensino do Futsal.
 - Construir a presença dos colegas e do adversário
 - Introdução aos princípios específicos do ataque – Cobertura Ofensiva e Mobilidade
- Situações de superioridade numérica:
 - 2x1+GR;
 - 3x1+GR;
 - 3x2+GR.
- Situações de inferioridade numérica:
 - GR+1x2;
 - GR+1x3;
 - GR+2x3.

✓ **Sessão 4:**

- Acções colectivas elementares ofensivas com 3 jogadores (Directas e Indirectas):
 - Sobreposição;
 - Diagonal;
 - Paralela;
 - Lateral;
- Abordagem à quinta fase do ensino do Futsal:
 - Desenvolver noções espaço-temporais;
 - Princípios específicos do ataque – Cobertura Ofensiva e Mobilidade;
 - Introdução ao terceiro princípio específico da defesa – Equilíbrio;
- Acções colectivas elementares ofensivas com 3 jogadores (Directas e Indirectas):

- Quebra + Tabela;
- Quebra + Paralela.
- Acções colectivas elementares defensivas com 3 jogadores:
 - Dobras;
 - Permutas;
- Acções colectivas complexas ofensivas para a manutenção da estrutura 3:1:
 - Diagonal;
 - Paralela;
 - Quebra.

✓ **Sessão 5:**

- Abordagem à quinta fase do ensino do Futsal:
 - Desenvolver noções espaço-temporais;
 - Princípios específicos do ataque – Mobilidade e Espaço;
 - Princípios específicos da defesa – Equilíbrio e Concentração
- Acções colectivas elementares ofensivas com 3 jogadores (Directas e Indirectas):
 - Quebra + Tabela;
 - Quebra + Paralela.
- Acções colectivas complexas ofensivas para a manutenção da estrutura 3:1:
 - Diagonal;
 - Paralela;
 - Quebra.
- Acções colectivas complexas defensivas:
 - Dobras;
 - Permutas.

Associação de Futebol de Castelo Branco

Sessão Prática nº 1

Tema principal: Construir a relação com a bola. Construir a presença de alvos. Acções colectivas elementares ofensivas com dois jogadores – combinações simples.

Parte introdutória: Referência à estrutura das sessões práticas dedicadas aos temas propostos. (5 minutos)

Objectivos: Familiarizar o praticante com a bola, aprendendo a controla-la e a apreciar as trajectórias que lhe são imprimidas; Promover a utilização de ambos os pés e todas as superfícies de contacto na realização de todas as acções técnicas com bola. Evolução do nível do jogo que conduza à finalização, preferencialmente através de situações de cooperação. Introdução ao primeiro princípio específico do ataque **PENETRAÇÃO.**

ADAPTAÇÃO DO ORGANISMO AO ESFORÇO **CONSTRUIR A RELAÇÃO COM A BOLA**

Tempo de Instrução: 3'

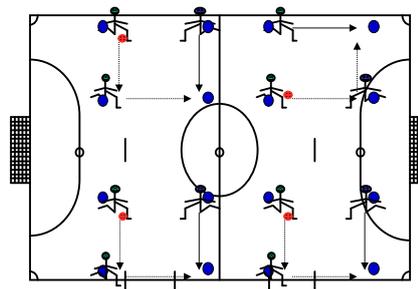
1º Exercício – Exercício de passe e deslocamento

– OPERACIONALIZAÇÃO: Grupos de três alunos. Os alunos ocupam os 4 sinalizadores, ficando um livre. A acção de passe desenrola-se sempre no mesmo sentido e os alunos devem ocupar rapidamente o sinalizador/espaco vazio. Trabalhar com os dois pés e para os dois lados.

- Volume do exercício: 12'
(2 séries de 4' com 2' de recuperação entre séries)

– MATERIAL: 4 bolas e 16 sinalizadores.

Volume acumulado: 15'



Tempo de Instrução: 3'

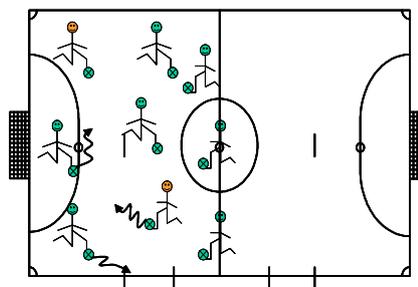
2º Exercício – Exercício de manuseamento da bola

– OPERACIONALIZAÇÃO: Em meio campo, cada aluno com uma bola. Executar os exercícios propostos pelo professor.

- Volume do exercício: 12'

– MATERIAL: 2 bolas e coletes.

Volume acumulado: 30'

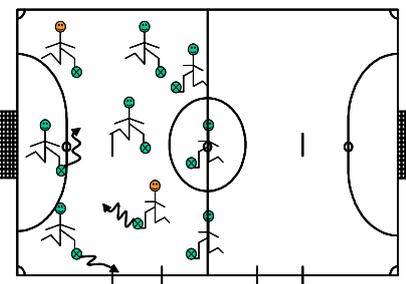


Tempo de Instrução: 3'**3º Exercício – Condução/Controle de bola**

– OPERACIONALIZAÇÃO: Em meio campo, cada aluno com uma bola. Dois alunos são responsáveis por apanhar os colegas, não podendo nenhum destes perder o controle da bola, quem for apanhado passa a apanhar.

- Volume do Exercício: 12'
(2 séries de 4' com 2' de recuperação entre séries)
- MATERIAL: 8 bolas e coletes.

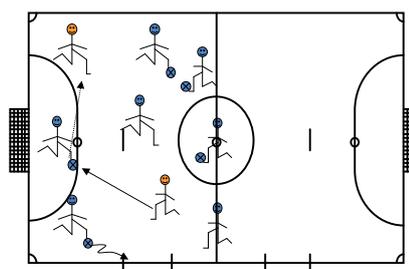
Volume acumulado: 45'

**Tempo de Instrução: 3'****4º Exercício – Condução/Controle de bola, passe (tomada de decisão)**

– OPERACIONALIZAÇÃO: Em metade do campo. 2 Jogadores sem bola, que tentam apanhar os colegas sem bola, 2 sem bola que servem de apoio e os restantes, cada qual com uma bola. Os jogadores com bola têm que passar a bola ao colega que não a tem para não ser apanhado. Se for tocado antes de passar a bola, fica a apanhar.

- Volume do Exercício: 12'
(2 séries de 4' com 2' de recuperação entre séries)
- MATERIAL: 8 bolas e coletes.

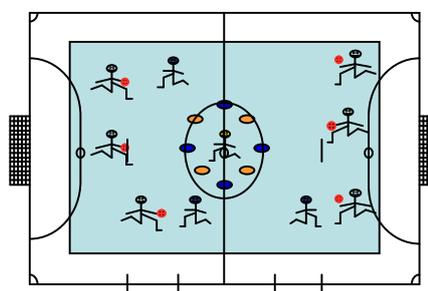
Volume acumulado: 60'

**Tempo de Instrução: 3'****5º Exercício – Condução/Controle de bola e passe**

– OPERACIONALIZAÇÃO: Um aluno dentro do círculo central, 2 sem bola que tentam apanhar os restantes. Quem tem bola foge, ao sentirem-se ameaçados por um colega que está a apanhar, podem jogar a bola para o jogador livre dentro do círculo trocando imediatamente com este. Campo de Basquetebol.

- Volume do Exercício: 12'
(2 séries de 4' com 2' de recuperação entre séries)
- MATERIAL: 8 bolas.

Volume acumulado: 75'



Tempo de Instrução: 3'

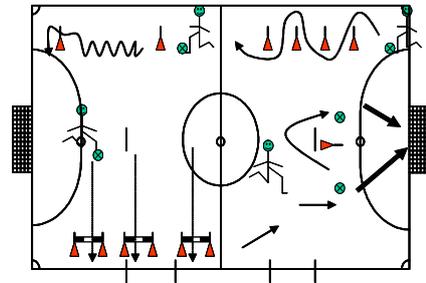
6º Exercício – Percurso Técnico

– OPERACIONALIZAÇÃO: Campo de futsal. 1ª estação - condução de bola entre os pinos sempre com o pé do lado de fora; 2ª estação – Condução de bola com a sola do pé; 3ª estação – passe dirigido tendo por objectivo a bola passar entre os pinos; 4ª estação – remate à baliza, um com o pé direito outro com o pé esquerdo.

- Volume do Exercício: 12' (2 séries de 4' com 2' de recuperação entre séries)

– MATERIAL: Várias bolas e 14 pinos.

Volume acumulado: 90'



INTRODUÇÃO AO 1º PRINCÍPIO ESPECÍFICO DO ATAQUE - PENETRAÇÃO

Tempo de Instrução: 3'

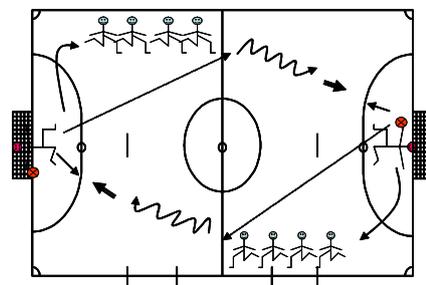
7º Exercício – Situação de 1xGr

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar duas colunas orientadas para cada uma das balizas. Reposição de bola pelos GR, simultaneamente, recepção/controle de bola, condução e finalizar 1x0. No final do exercício os alunos trocam de colunas. Finalizar dos dois lados.

- Volume do Exercício: 12' (5' para cada lado com recuperação de 2')

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 105'



Tempo de Instrução: 3'

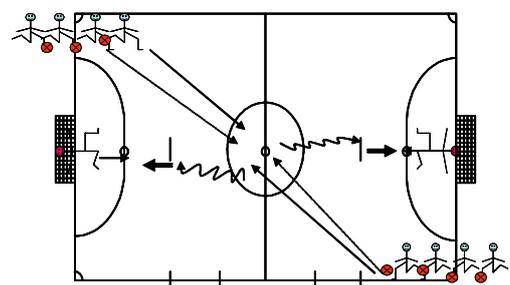
8º Exercício – Situação de 1xGr

– OPERACIONALIZAÇÃO: Duas colunas situadas conforme a fig.. Todos os alunos com uma bola à excepção do primeiro de uma das colunas. O primeiro com bola faz passe para a zona do círculo central em direcção ao colega do lado contrário. Quem recebe a bola faz condução na direcção da baliza e finaliza 1x0. Quem fez o passe desloca-se para receber a bola do 2º aluno da coluna do lado oposto e finaliza 1x0. E assim sucessivamente.

- Volume do Exercício: 12' (2 séries de 5' com recuperação de 2')

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 120'



Tempo de Instrução: 3'

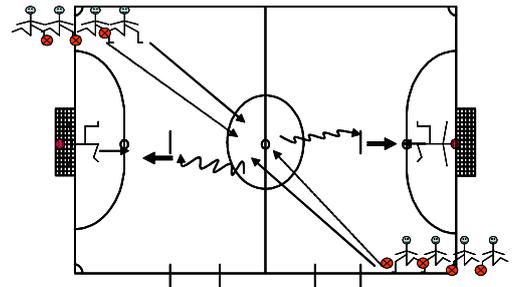
9º Exercício – Situação de 1xGr (variante – Trabalhar acções colectivas elementares com dois alunos: paralela, diagonal e sobreposição)

– OPERACIONALIZAÇÃO: Duas colunas situadas conforme a fig.. Todos os alunos com uma bola à excepção do primeiro de uma das colunas. O primeiro com bola faz passe para a zona do círculo central em direcção ao colega do lado contrário e de seguida devolução com o objectivo de executar a acção elementar (paralela, diagonal e sobreposição) que o professor solicita.

- Volume do Exercício: 12' (2 séries de 5' com recuperação de 2')

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 135'



Tempo de Instrução: 3'

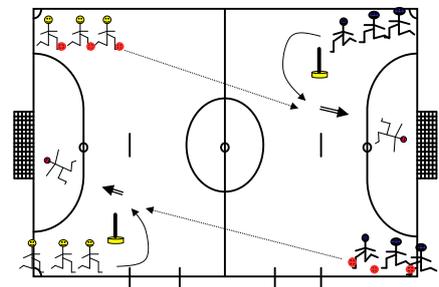
10º Exercício – Situação de 1xGr (Trabalho de pivot)

– OPERACIONALIZAÇÃO: Os alunos ficam dispostos nos cantos do campo. Frente a frente, realizam passe na paralela para o companheiro e o jogador que se encontra na fila à sua frente e de costas para a baliza realiza o movimento típico de Pivot, recebendo a bola, rodando e finalizando. A troca de filas realiza-se sempre após cada acção e pelo lado direito.

- Volume do Exercício: 12' (2 séries de 5' com recuperação de 2')

– MATERIAL: Várias bolas e 2 pinos.

Volume acumulado: 150'



Tempo de Instrução: 3'

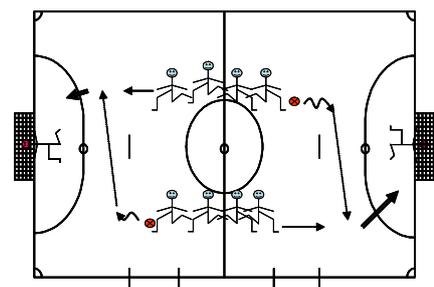
11º Exercício – Situação de 2xGr (Jogador portador da bola ataca o GR, e passa ao jogador livre. Jogador livre deverá estar sempre atrás da linha da bola).

– OPERACIONALIZAÇÃO: Duas colunas orientadas para uma baliza e outras duas orientadas para a outra. Um jogador faz condução de bola e o outro acompanha, chegando perto do GR finalizam. Após conclusão da acção trocam e finalizam na outra baliza.

- Volume do Exercício: 12' (5' séries de 5' com recuperação de 2')

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 165'



Tempo de Instrução: 3'

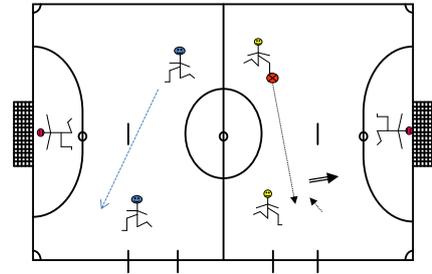
12º Exercício – Situação de 2xGr (Jogador portador da bola ataca o GR, e passa ao jogador livre. Jogador livre deverá estar sempre atrás da linha da bola).

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar equipas de 2 alunos. As equipas dividem-se indo para lados opostos. A equipa com bola ataca com 2 alunos. Após finalizarem ataca outra equipa para a baliza oposta e assim sucessivamente. O objectivo é fazer 10 golos seguidos.

- Volume do Exercício: 12'
(5' séries de 5' com recuperação de 2')

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 180'



Parte Final: Reflexão sobre a sessão

Associação de Futebol de Castelo Branco

Sessão Prática nº 2

Tema principal: Construir a presença do adversário. Acções colectivas elementares ofensivas e defensivas com dois jogadores, combinações simples e directas.

Parte introdutória: Referência à estrutura da sessão prática dedicada ao tema proposto. (5 minutos)

Objectivos: Melhorar o controlo da bola, desenvolvendo a capacidade de conquista e conservação, bem como de aptidão para os duelos individuais. Adoptar uma atitude defensiva básica, aprendendo a orientar os apoios e a enquadrar-se defensivamente. Noção da 1ª e 2ª linha defensiva. Introdução ao primeiro princípio específico da defesa **CONTENÇÃO e COBERTURA DEFENSIVA.** (Dobras e permutas) Combinações simples e directas tendo em vista o ataque organizado numa estrutura em 3:1.

ADAPTAÇÃO DO ORGANISMO AO ESFORÇO **CONSTRUIR A PRESENÇA DO ADVERSÁRIO**

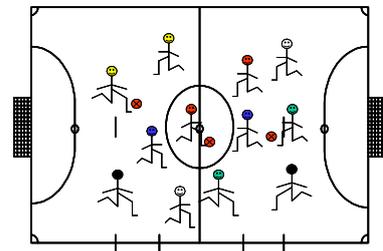
Tempo de Instrução: 3'

1º Exercício – Activação Geral – Juego dos pares

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar conjuntos de dois jogadores. Em meio campo, os pares tentam entre si manter a posse de bola, os pares que não têm bola tentam recuperá-la. Número de bolas tem que ser inferior ao número de pares.

- Volume do exercício: 12'
- MATERIAL: Bolas e coletes.

Volume acumulado: 15'



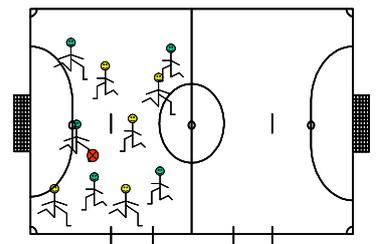
Tempo de Instrução: 3'

2º Exercício – Activação Geral – Juego dos dez passes

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar duas equipas. Em meio campo, joga uma equipa contra a outra, tentando fazer dez passes seguidos sem que qualquer elemento da outra equipa intercepte a bola. Utilizar várias variantes.

- Volume do exercício: 15'
- MATERIAL: 1 bola e coletes.

Volume acumulado: 38'



ACÇÕES COLECTIVAS ELEMENTARES OFENSIVAS COM DOIS JOGADORES (SIMPLES E DIRECTAS)

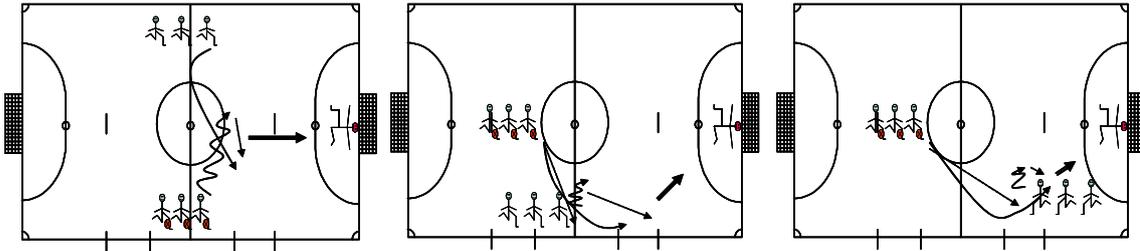
Tempo de Instrução: 3'

3º Exercício – Desmarcações: – Sobreposição; ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Duas colunas, uma de cada lado do campo, orientadas para uma baliza. O Jogador portador da bola faz condução para a zona central e o jogador sem bola faz sobreposição, recebendo-a e finaliza.

Variante 1: Duas colunas, uma na zona central outra na ala.

Variante 2: Duas colunas, uma no centro ala e outra na posição de pivot.



- Volume do Exercício: 24'
(6' cada situação, 3' de cada lado com 2' de recuperação na mudança de lado e exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

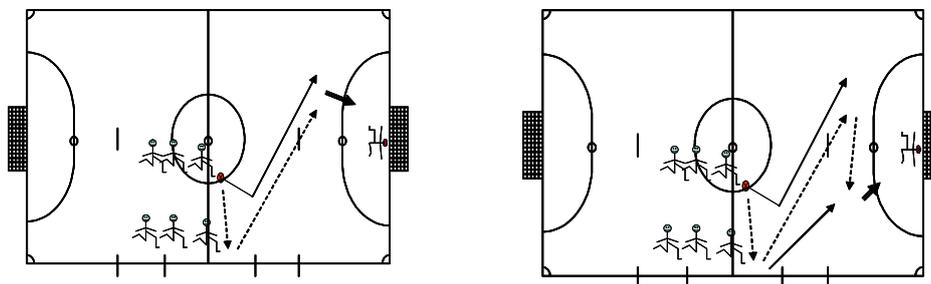
Volume acumulado: 65'

Tempo de Instrução: 3'

4º Exercício – Desmarcações: Diagonal ; ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Duas colunas, uma de cada lado do campo, orientadas para uma baliza. O Jogador portador da bola faz passe para a ala e desmarca-se na diagonal recebendo o passe e finaliza. (Diagonal Simples)

Variante 1: Idem ao anterior mas devolve a bola no jogador que fez o passe para este finalizar. (Diagonal Directa)



- Volume do Exercício: 16'
(6' cada situação, 3' de cada lado com 2' de recuperação na mudança de lado e exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

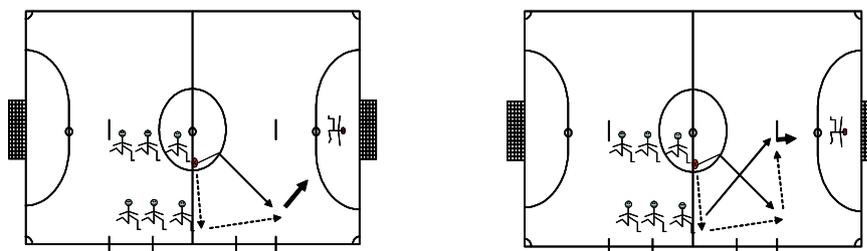
Volume acumulado: 84'

Tempo de Instrução: 3'

5º Exercício – Desmarcações: Paralela ; ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Duas colunas, uma de cada lado do campo, orientadas para uma baliza. O Jogador portador da bola faz passe para a ala e desmarca-se na paralela recebendo o passe e finaliza. (Paralela Simples)

Variante 1: Idem ao anterior mas devolve a bola no jogador que fez o passe para este finalizar. (Paralela Directa)



- Volume do Exercício: 16' (6' cada situação, 3' de cada lado com 2' de recuperação na mudança de lado e exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

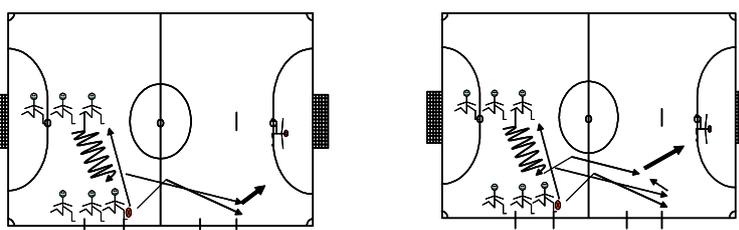
Volume acumulado: 104'

Tempo de Instrução: 3'

6º Exercício – Desmarcações: - Lateral ; ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Duas colunas, uma de cada lado do campo, orientadas para uma baliza. O Jogador portador da bola faz passe para o fixo e desmarca-se fazendo uma lateral, recebe o passe e finaliza. (Lateral Simples)

Variante 1: Idem ao anterior mas devolve a bola no jogador que fez o passe para este finalizar. (Lateral Directa)



- Volume do Exercício: 16' (6' cada situação, 3' de cada lado com 2' de recuperação na mudança de lado e exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 123'

Tempo de Instrução: 3'

7º Exercício – Desmarcações:– (Combinações Simples e Directas) - Quebra + Tabela Simples ; ataque organizado na estrutura 3:1

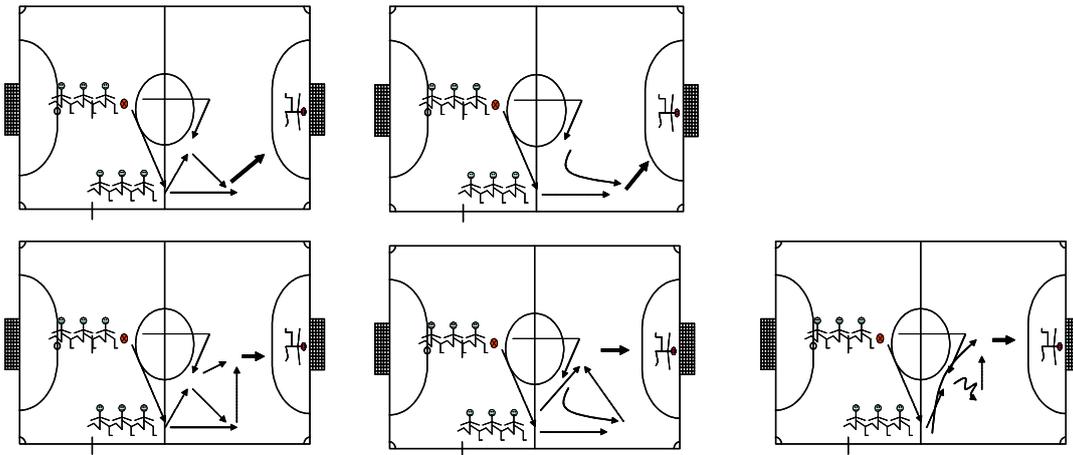
– OPERACIONALIZAÇÃO: Duas colunas, uma de cada lado do campo, orientadas para uma baliza. O Jogador portador da bola faz passe para a ala e desmarca-se, interrompendo o movimento, recebe a bola na zona central e faz tabela simples.

Variante 1: Idem ao anterior mas o jogador que faz a quebra entra na paralela e finaliza; (simples)

Variante 2: Idem ao primeiro exercício (combinação directa);

Variante 3: Idem ao segundo exercício (combinação directa);

Variante 4: O Jogador portador da bola faz passe para a ala e desmarca-se, interrompendo o movimento, recebe a bola na zona central e o jogador que fez o passe faz uma sobreposição.



- Volume do Exercício: 15' (3' cada situação)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 141'

ACÇÕES COLECTIVAS ELEMENTARES DEFENSIVAS (MARCAÇÃO E POSICIONAMENTO FÍSICO)

Tempo de Instrução: 3'

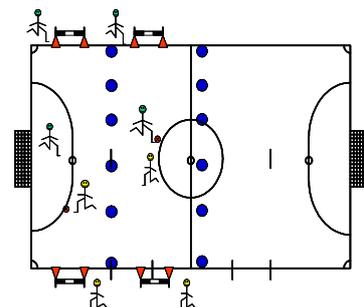
8º Exercício – Marcação e Posicionamento físico: Situação de 1x1 – (terceira fase do ensino do jogo – introdução ao primeiro princípio específico da defesa – CONTENÇÃO).

– OPERACIONALIZAÇÃO: Jogo 1x1 em espaço reduzido. Para marcar ponto é necessário ultrapassar o adversário e alcançar a linha de fundo com a bola controlada. Posição defensiva básica, enquadramento defensivo distinto em função do corredor em que se encontra e retardar a progressão do portador da bola.

- Volume do Exercício: 8' (3' cada situação, com 2' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores

Volume acumulado: 152'



Tempo de Instrução: 3'

9º Exercício – Marcação e Posicionamento físico: Situação de 1x1 – (terceira fase do ensino do jogo – introdução ao primeiro princípio específico da defesa – CONTENÇÃO).

– OPERACIONALIZAÇÃO: Jogo 1x1, em que o atleta que se encontra na linha de meio campo, após receber o passe do companheiro que se encontra na linha de fundo, tem como objectivo finalizar em qualquer das duas balizas que estão situadas uma sobre a linha lateral e a outra no meio campo. A finalização deve ocorrer num tempo máximo de 10" e o defensor tenta impedir a finalização com pressão intensa sobre a bola.

- Volume do Exercício: 8' (3' cada situação, com 2' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores

Volume acumulado: 163'

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores

Tempo de Instrução: 3'

10º Exercício – Marcação e Posicionamento físico: Situação de 1x1 – (terceira fase do ensino do jogo – introdução ao primeiro princípio específico da defesa – CONTENÇÃO).

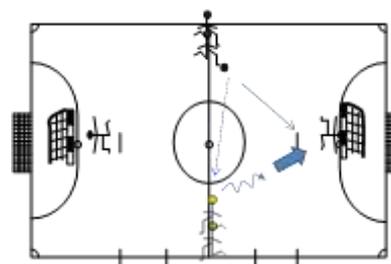
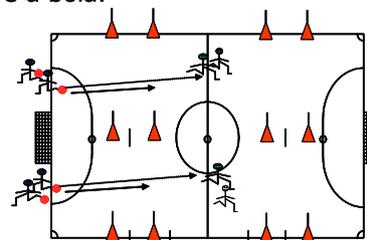
– OPERACIONALIZAÇÃO: Os jogadores colocam-se conforme a fig. Após receberem a bola procuram atacar o mais rápido possível qualquer das balizas. O jogador que faz o passe tenta evitar a finalização.

- Volume do Exercício: 8' (2' cada situação, com 2' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores

Volume acumulado: 174'

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores



Parte Final: Reflexão sobre a sessão 6'

Volume acumulado: 180'

Associação de Futebol de Castelo Branco

Sessão Prática nº 3

Tema principal: Acções colectivas elementares defensivas com dois jogadores. Situações de superioridade e inferioridade numérica.

Parte introdutória: Referência à estrutura da sessão prática dedicada ao tema proposto. (5 minutos)

Objectivos: Introdução ao segundo princípio específico da defesa **COBERTURA DEFENSIVA** (Dobras e permutas). Contra-ataque e Ataque rápido

ADAPTAÇÃO DO ORGANISMO AO ESFORÇO **CONSTRUIR A PRESENÇA DOS COLEGAS E ADVERSÁRIOS**

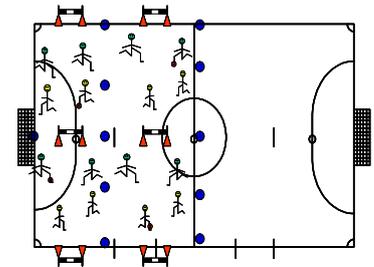
Tempo de Instrução: 3'

1º Exercício – Activação Geral – Jogos reduzidos e condicionados

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar equipas de dois alunos. Em campo reduzido jogam 2x2, com o objectivo de fazer golo, que para ser válido o jogador que o marca tem que passar a baliza com a bola controlada.

Condicionar as acções dos jogadores Ex:

- 1- Livre;
- 2- 3 Toques;
- 3- Livre só com o pé "mau".



- Volume do exercício: 18'
(4' cada situação, com 2' de recuperação na mudança de exercício)

– MATERIAL: Bolas, coletes e pinos.

Volume acumulado: 26'

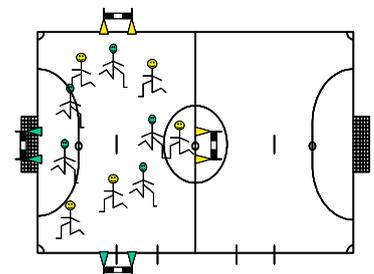
Tempo de Instrução: 3'

2º Exercício – Activação Geral – Juego com 4 balizas

– OPERACIONALIZAÇÃO: Duas equipas, jogo condicionado a 3 toques em meio campo. Uma equipa defende duas balizas e ataca as outras duas.

Condicionar as acções dos jogadores Ex:

- 1- 3 toques golo pela frente;
- 2- 3 toques passe entre a baliza com o colega a receber;
- 3- 3 toques golo por trás



- Volume do exercício: 18'
(4' cada situação, com 2' de recuperação na mudança de exercício)

– MATERIAL: 1 bola, coletes e pinos

Volume acumulado: 47'

ACÇÕES COLECTIVAS ELEMENTARES DEFENSIVAS 2 JOGADORES (DOBRAS E PERMUTAS)

Tempo de Instrução: 3'

3º Exercício – Dobras: Situação de 2x2 – (quarta fase do ensino do jogo – introdução ao primeiro princípio específico da defesa – COBERTURA DEFENSIVA e 2ª linha defensiva).

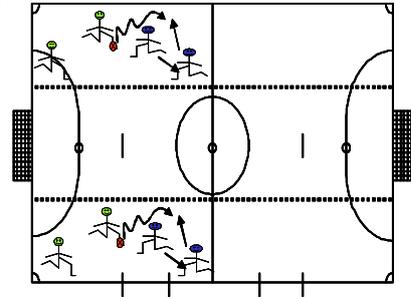
– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar grupos de dois jogadores. 2 Atacam e os outros 2 defendem. O jogador da 1ª linha defensiva imobiliza-se sendo ultrapassado pelo atacante, o jogador da 2ª linha defensiva dobra o colega. Realizar várias vezes no sentido longitudinal do campo, no sentido inverso trocam de funções.

- Volume do Exercício: 10'
(4' cada situação, com 2' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores

Volume acumulado: 60'

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores



Tempo de Instrução: 3'

4º Exercício – Permutas: Situação de 2x2 – (quarta fase do ensino do jogo – introdução ao primeiro princípio específico da defesa – COBERTURA DEFENSIVA e 2ª linha defensiva).

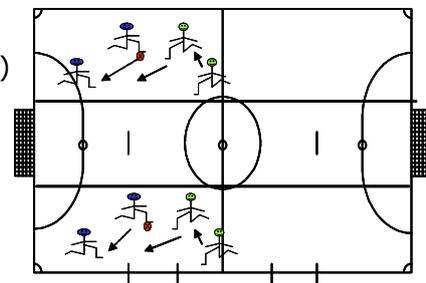
– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar grupos de dois jogadores. 2 Atacam e os outros 2 defendem. O jogador da 1ª linha defensiva realiza uma permuta com o jogador da 2ª linha defensiva após passe do atacante. Realizar várias vezes no sentido longitudinal do campo, no sentido inverso trocam de funções.

- Volume do Exercício: 10'
(4' cada situação, com 2' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores

Volume acumulado: 73'

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores



SITUAÇÕES DE SUPERIORIDADE E INFERIORIDADE NUMÉRICA

Tempo de Instrução: 3'

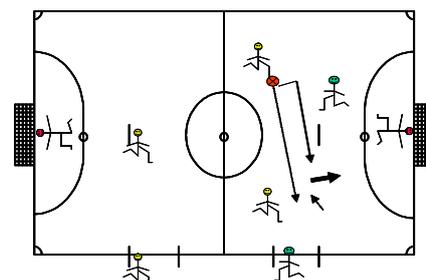
5º Exercício – Superioridade e Inferioridade Numérica: Situação de 2x1+Gr e Gr+1x2

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar equipas de 2 jogadores. As equipas dividem-se indo para lados opostos. A equipa com bola ataca com 2 jogadores tendo a oposição de 1 jogador do lado oposto. Após finalizar ou perder a posse de bola a equipa que estava a defender ataca a outra baliza e assim sucessivamente.

- Volume do Exercício: 16'
(2 variantes 6' cada, com 2' de recuperação)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 92'



Tempo de Instrução: 3'

6º Exercício – Superioridade e Inferioridade Numérica: Situação de 3x1+Gr e Gr+1x3

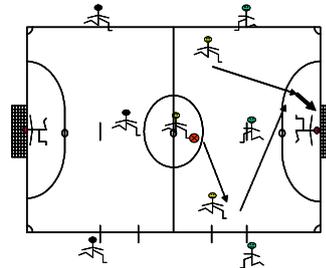
– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar equipas de 3 jogadores. As equipas dividem-se indo para lados opostos. A equipa com bola ataca com 3 jogadores tendo a oposição de 1 jogador do lado oposto. Após finalizar ou perder a posse de bola a equipa que estava a defender ataca a outra baliza e assim sucessivamente.

- Volume do Exercício: 8'

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 103'

Tempo de Instrução: 3'



7º Exercício – Superioridade e Inferioridade Numérica: Situação de 3x2+Gr e Gr+2x3

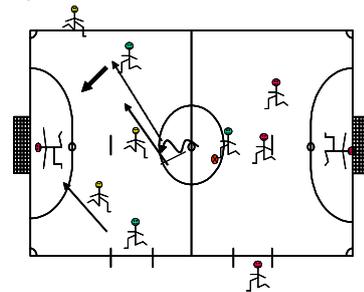
– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar equipas de 3 jogadores. As equipas dividem-se indo para lados opostos. A equipa com bola ataca com 3 jogadores tendo a oposição de 2 jogadores do lado oposto. Após finalizar ou perder a posse de bola a equipa que estava a defender ataca a outra baliza e assim sucessivamente.

- Volume do Exercício: 16'
- (2 variantes 6' cada, com 2' de recuperação)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 122'

Tempo de Instrução: 3'



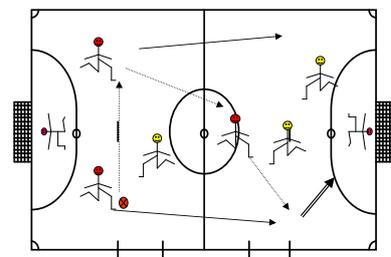
8º Exercício – Superioridade e Inferioridade Numérica.

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar equipas de 3 alunos, estando divididos conforme a fig. Inicia-se o processo a jogar 2x1, tendo a bola que passar pelos 2 alunos antes do passe de transição. Após este acontecer cria-se uma situação de 3x2 no outro meio campo. Se a acção finalizar inicia-se novamente o processo na outra baliza, se quem está a defender interceptar a bola faz rapidamente o passe de transição para o outro meio campo e ataca-se 3x0, 3x1 ou 3x2 dependendo da recuperação adversária.

- Volume do Exercício: 16'
- (6' cada série, com 2' de recuperação)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 141'



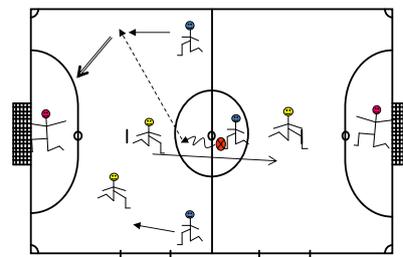
Tempo de Instrução: 3'**9º Exercício – Superioridade e Inferioridade Numérica: Situação de 3x2+Gr e Gr+2x3**

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar grupos de 3 alunos. Jogam duas equipas. Uma das equipas ataca consecutivamente sobre as duas balizas tendo a oposição de 2 defensores, realizando acções GR+2x3. Quando perdem a bola ou finalizam, recebem imediatamente a bola de 1 GR. Quando finaliza uma acção, um dos defensores faz retorno defensivo para defender a outra baliza. O retorno defensivo seguinte será realizado pelo outro atleta.

- Volume do Exercício: 16'
- (6' cada serie, com 2' de recuperação)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 160'

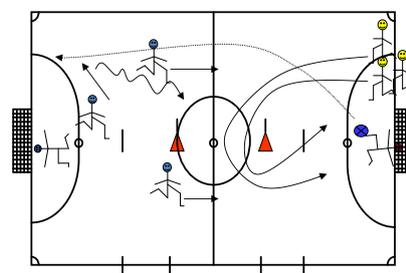
**Tempo de Instrução: 3'****10º Exercício – Superioridade e Inferioridade Numérica:**

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar grupos de 4 alunos. Um grupo concentra-se atrás de uma zona demarcada. O GR dessa equipa, com o pé ou mão, deve colocar a bola o mais próximo possível da área da outra equipa. No momento em que o GR coloca a bola, os seus colegas de devem rapidamente contornar o pino, posicionando-se de seguida para defender. A equipa adversária deve controlar a bola e de seguida atacar o mais rápido possível.

- Volume do Exercício: 12'
- (5' cada serie, com 2' de recuperação)

– MATERIAL: Várias bolas e dois pinos.

Volume acumulado: 175'



Volume acumulado: 180'

Parte Final: Reflexão sobre a sessão 5'

Associação de Futebol de Castelo Branco

Sessão Prática nº 4

Tema principal: Acções colectivas elementares ofensivas e defensivas com três jogadores.

Parte introdutória: Referência à estrutura da sessão prática dedicada ao tema proposto. (5 minutos)

Objectivos: Combinações directas e indirectas tendo em vista o ataque organizado numa estrutura em 3:1. Continuação do trabalho relativo ao segundo e terceiro princípios específicos do ataque **COBERTURA OFENSIVA E MOBILIDADE**. Introdução ao terceiro princípio específico da defesa **EQUILÍBRIO**.

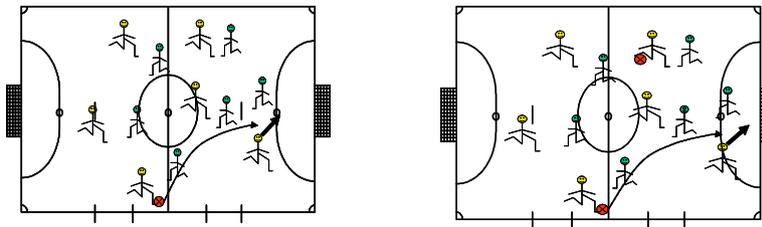
ADAPTAÇÃO DO ORGANISMO AO ESFORÇO **DESENVOLVER AS NOÇÕES ESPAÇO TEMPORAIS**

Tempo de Instrução: 3'

1º Exercício – Activação Geral – Golos de cabeça

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar duas equipas. Campo de futsal. Jogo de futsal, condicionado a 3 toques. Só vale marcar golos de cabeça. Para ser golo a equipa que marca tem que ter todos os seus elementos no meio campo ofensivo. Se a equipa que sofrer golo tiver algum dos seus elementos no meio campo adversário o golo vale por dois.

Variante: Jogo de futsal, condicionado a 3 toques. Só vale marcar golos de cabeça. Para ser golo a equipa que marca tem que ter em sua posse as duas bolas.



- Volume do exercício: 16'

(6' cada situação, com 2' de recuperação na mudança de exercício)

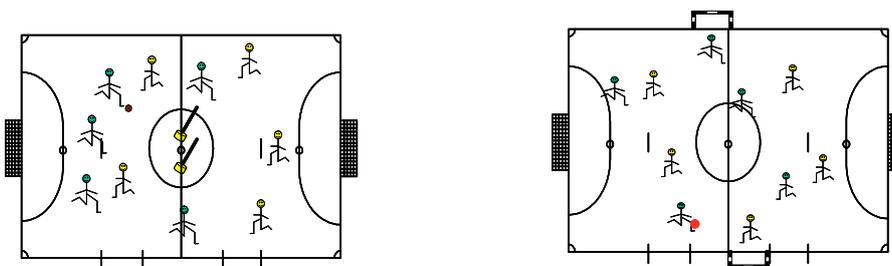
– MATERIAL: Bolas, coletes e pinos.

Volume acumulado: 24'

Tempo de Instrução: 3'**2º Exercício – Activação Geral – Jogo com 3 e 4 balizas**

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar duas equipas. Jogo de futsal com três balizas, condicionando o número de toques. Na baliza do meio só vale golo no sentido do ataque, nas balizas normais só vale golos de cabeça e contam dois pontos.

Variante: Jogo de futsal, com quatro balizas, condicionado a 3 toques. Nas balizas grandes só vale marcar golos de cabeça e cada golo vale por dois, nas pequenas o golo vale por um. Cada equipa ataca e defende duas balizas.



- Volume do exercício: 16'
(6' cada situação, com 2' de recuperação na mudança de exercício)

– MATERIAL: 1 bola, coletes e pinos

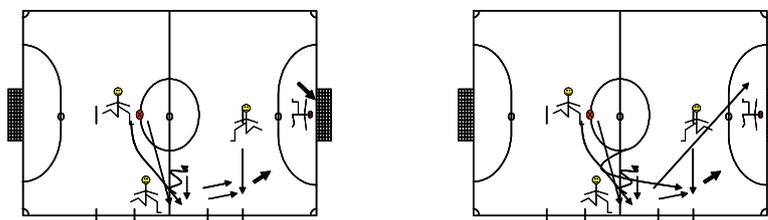
Volume acumulado: 43'

ACÇÕES COLECTIVAS ELEMENTARES OFENSIVAS COM TRÊS JOGADORES (DIRECTAS E INDIRECTAS)

Tempo de Instrução: 3'**3º Exercício – Sobreposição; Ataque organizado na estrutura 3:1**

– OPERACIONALIZAÇÃO: Três colunas (fixos, alas e pivots), orientadas para uma baliza. O fixo faz passe para o ala e faz sobreposição, recebendo novamente a bola. Faz passe para o pivot e vai finalizar. (Sobreposição Directa)

Variante 1: Idem ao anterior mas entra ao 2º poste e o ala finaliza. (Sobreposição Indirecta)



- Volume do Exercício: 15'
(6' cada situação, 3' de cada lado com 1' de recuperação na mudança de lado e exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 61'

Tempo de Instrução: 3'

4º Exercício – Diagonal; Ataque organizado na estrutura 3:1

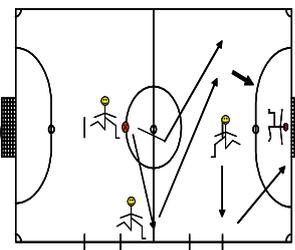
– OPERACIONALIZAÇÃO: Três colunas, fixos, alas e pivots, orientadas para uma baliza. O fixo faz passe para o ala e entra na diagonal, com o pivot a abrir no lado contrário. O fixo recebe a bola, o ala finaliza e o pivot desloca-se ao 2º poste. (Diagonal Directa)

- Volume do Exercício: 14'
(5' de cada lado com 2' de recuperação na mudança de lado e exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 78'

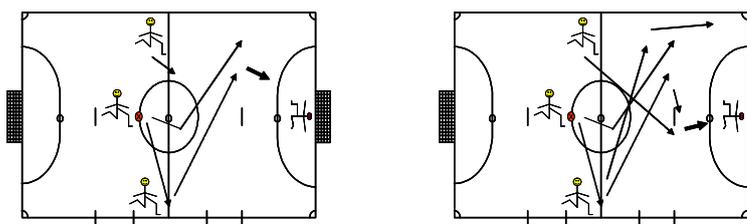
Tempo de Instrução: 3'



5º Exercício – Diagonal; Ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Três colunas, fixos e alas orientadas para uma baliza. O fixo faz passe para o ala e entra na diagonal. O fixo recebe a bola, o ala finaliza e o ala do lado contrário faz cobertura ofensiva. (Diagonal Directa)

Variante 1: Idem ao anterior com o outro ala a finalizar. (Diagonal Indirecta)



- Volume do Exercício: 15'
(3' de cada lado com 1' de recuperação na mudança de lado e exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 96'

Tempo de Instrução: 3'

6º Exercício – Paralela; Ataque organizado na estrutura 3:1

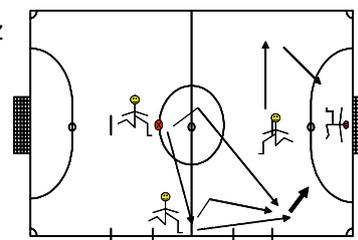
– OPERACIONALIZAÇÃO: Três colunas, fixos, alas e pivots, orientadas para uma baliza. O fixo faz passe para o ala e entra na paralela, com o pivot a abrir no lado contrário. O fixo recebe a bola, o ala finaliza e o pivot faz cobertura ofensiva. (Paralela Directa)

- Volume do Exercício: 14'
(5' de cada lado com 2' de recuperação na mudança de lado e exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 113'

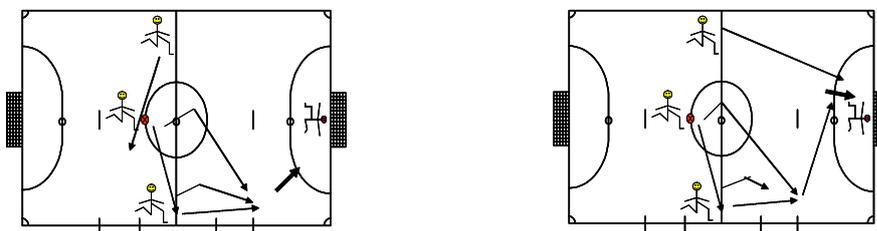
Tempo de Instrução: 3'



7º Exercício – Paralela; Ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Três colunas, fixos e alas orientadas para uma baliza. O fixo faz passe para o ala e entra na paralela. O fixo recebe a bola, o ala finaliza e o ala do lado contrário faz cobertura ofensiva. (Paralela Directa)

Variante 1: Idem ao anterior com o outro ala a finalizar. (Paralela Indirecta)



- Volume do Exercício: 15' (3' de cada lado com 1' de recuperação na mudança de lado e exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 131'

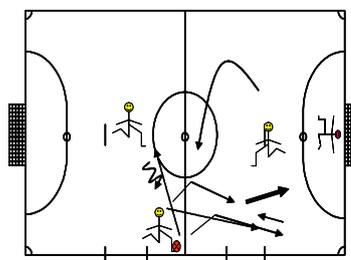
Tempo de Instrução: 3'

8º Exercício – Lateral; Ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Três colunas, fixos, alas e pivots, orientadas para uma baliza. O ala faz passe para o fixo e entra na lateral, com o pivot a abrir no lado contrário. O fixo recebe a bola, o ala finaliza e o pivot faz cobertura ofensiva. (Lateral Directa)

- Volume do Exercício: 6'
- MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 140'

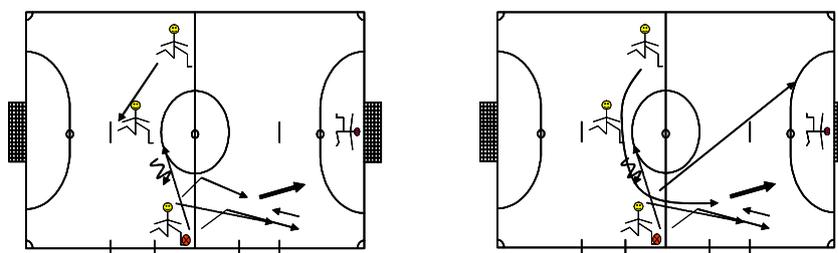


Tempo de Instrução: 3'

9º Exercício – Lateral; Ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Três colunas, fixos e alas orientadas para uma baliza. O ala faz passe para o fixo e entra na lateral. O ala recebe a bola, o fixo finaliza e o ala do lado contrário faz cobertura ofensiva. (Lateral Directa)

Variante 1: Idem ao anterior com o outro ala a finalizar. (Lateral Indirecta)



- Volume do Exercício: 13'
(3' de cada lado com 1' de recuperação na mudança de exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 156'

**ACÇÕES COLECTIVAS ELEMENTARES DEFENSIVAS COM 3 JOGADORES
(DOBRAS E PERMUTAS)**

Tempo de Instrução: 3'

10º Exercício – Dobras: Situação de 3x3– (quarta fase do ensino do jogo – introdução ao primeiro princípio específico da defesa – EQUILÍBRIO e 3ª linha defensiva).

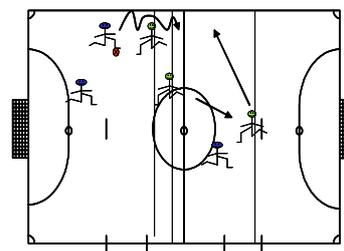
– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar grupos de três jogadores. 3 Atacam e os outros 3 defendem. O jogador da 1ª linha defensiva imobiliza-se sendo ultrapassado pelo atacante, o jogador da 3ª linha defensiva dobra o colega e o jogador da 2ª linha faz restabelece o equilíbrio defensivo. Realizar várias vezes no sentido longitudinal do campo, no sentido inverso trocam de funções.

- Volume do Exercício: 7'
(3' cada situação, com 1' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores

Volume acumulado: 166'

– MATERIAL: Várias bolas.



Tempo de Instrução: 3'

11º Exercício – Permutas: Situação de 3x3 – (quarta fase do ensino do jogo – introdução ao primeiro princípio específico da defesa – EQUILÍBRIO e 3ª linha defensiva).

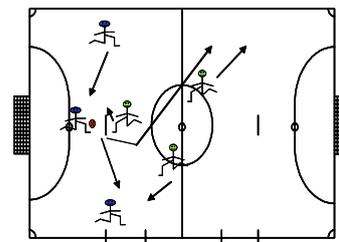
– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar grupos de três jogadores. 3 Atacam e os outros 3 defendem. O jogador da 1ª linha defensiva realiza uma permuta com o jogador da 2ª linha defensiva após passe do atacante. Realizar várias vezes no sentido longitudinal do campo, no sentido inverso trocam de funções.

- Volume do Exercício: 7'
(3' cada situação, com 1' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores

Volume acumulado: 176'

– MATERIAL: Várias bolas.



Parte Final: Reflexão sobre a sessão 4'

Volume acumulado: 180'

Associação de Futebol de Castelo Branco

Sessão Prática nº 5

Tema principal: Acções colectivas elementares ofensivas com três jogadores. Acções colectivas complexas ofensivas e defensivas na estrutura 3:1 para a manutenção do sistema.

Parte introdutória: Referência à estrutura da sessão prática dedicada ao tema proposto. (5 minutos)

Objectivos: Combinações directas e indirectas tendo em vista o ataque organizado numa estrutura em 3:1. Continuação do trabalho relativo ao segundo e terceiro princípios específicos do ataque **COBERTURA OFENSIVA E MOBILIDADE.** Introdução ao terceiro princípio específico da defesa **EQUILÍBRIO.**

ADAPTAÇÃO DO ORGANISMO AO ESFORÇO

DESENVOLVER AS NOÇÕES ESPAÇO TEMPORAIS

Tempo de Instrução: 3'

1º Exercício – Activação Geral

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar duas equipas. Jogo de Futsal em que para se marcar golo tem que se fazer passar a bola por entre o arco que um dos elementos da equipa transporta.

Variante: "Balizas humanas"

- Volume do exercício: 14'

(6' cada situação, com 2' de recuperação na mudança de exercício)

– MATERIAL: Bolas, coletes e pinos.

Volume acumulado: 22'

Tempo de Instrução: 3'

2º Exercício – Activação Geral

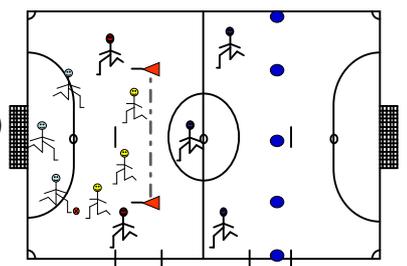
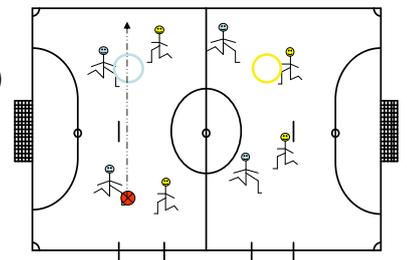
– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar 3 equipas de 3 alunos + 2 Jokers. O objectivo da equipa que tem a posse de bola é circulá-la por todos os alunos, incluindo os jokers, e de seguida realizar o passe de transição por entre os cones, para a equipa contrária, que se encontra no outro meio campo à espera. Caso o passe não seja feito entre os cones a equipa entra em situação defensiva. Se a equipa que defende recuperar a posse de bola, faz automaticamente o passe de transição e a equipa que perdeu a bola passa a defender. Os jokers não podem fazer o passe de transição.

- Volume do exercício: 14'

(6' cada situação, com 2' de recuperação na mudança de exercício)

– MATERIAL: Bolas, coletes e pinos.

Volume acumulado: 39'



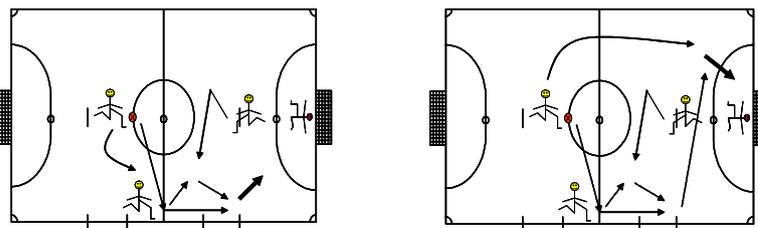
ACÇÕES COLECTIVAS ELEMENTARES OFENSIVAS COM TRÊS JOGADORES (DIRECTAS E INDIRECTAS)

Tempo de Instrução: 3'

3º Exercício – (Combinações Directas e Indirectas) - Quebra + Tabela Simples ; ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Três colunas (fixos, alas e pivots), orientadas para uma baliza. O fixo faz passe para o ala e o pivot simula e aparece a tabelar com o ala que finaliza. O fixo faz cobertura ofensiva.

Variante 1: Idem ao anterior mas o fixo entra ao 2º poste.



- Volume do Exercício: 14'
(6' cada situação, com 2' de recuperação na mudança de exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

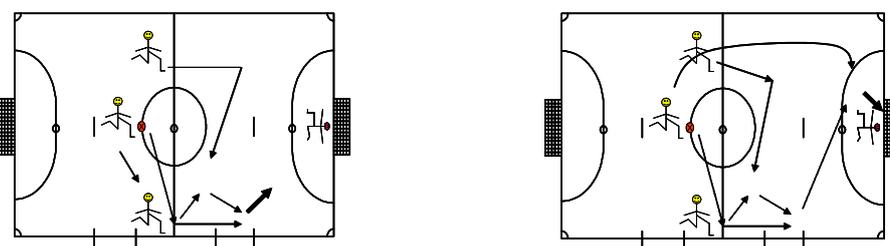
Volume acumulado: 56'

Tempo de Instrução: 3'

4º Exercício – (Combinações Directas e Indirectas) - Quebra + Tabela Simples ; ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Três colunas (fixos e alas), orientadas para uma baliza. O fixo faz passe para o ala e o ala do lado contrário entra e quebra para tabelar. O fixo faz cobertura ofensiva.

Variante 1: Idem ao anterior mas o fixo entra ao 2º poste.



- Volume do Exercício: 14'
- (6' cada situação, com 2' de recuperação na mudança de exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

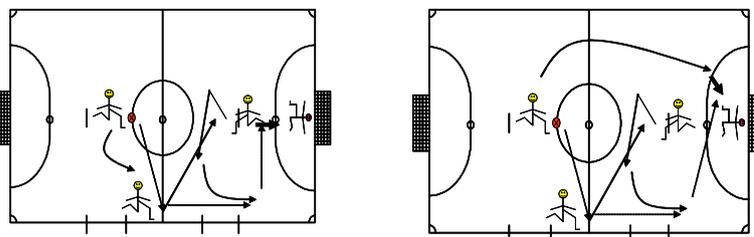
Volume acumulado: 73'

Tempo de Instrução: 3'

5º Exercício – (Combinações Directas e Indirectas) - Quebra + Paralela ; ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Três colunas (fixos, alas e pivots), orientadas para uma baliza. O fixo faz passe para o ala e o pivot simula e aparece para tabelar saindo se seguida na paralela. O ala faz passe e desloca-se para a zona central para finalizar. O fixo faz cobertura ofensiva.

Variante 1: Idem ao anterior mas o fixo entra ao 2º poste.



- Volume do Exercício: 14'
- (6' cada situação, com 2' de recuperação na mudança de exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

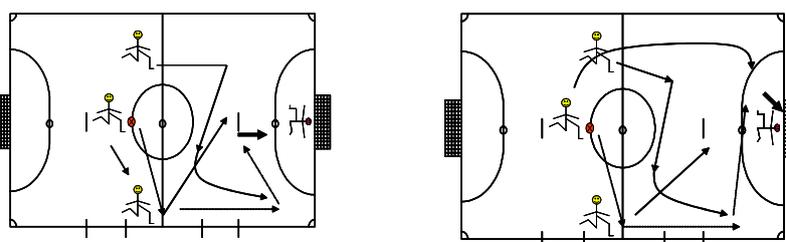
Volume acumulado: 90'

Tempo de Instrução: 3'

6º Exercício – (Combinações Directas e Indirectas) - Quebra + Paralela ; ataque organizado na estrutura 3:1

– OPERACIONALIZAÇÃO: Três colunas (fixos e alas), orientadas para uma baliza. O fixo faz passe para o ala e o ala do lado contrário entra quebra e sai na paralela. O ala faz passe e desloca-se para a zona central para finalizar. O fixo faz cobertura ofensiva.

Variante 1: Idem ao anterior mas o fixo entra ao 2º poste.



- Volume do Exercício: 14'
- (6' cada situação, com 2' de recuperação na mudança de exercício)

– MATERIAL: Várias bolas

Volume acumulado: 107'

ACÇÕES COLECTIVAS COMPLEXAS OFENSIVAS (ESTRUTURA 3:1)

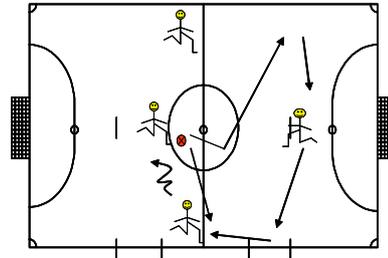
Tempo de Instrução: 3'

7º Exercício – Manutenção da Estrutura com entradas na Diagonal

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar grupos de quatro jogadores. O fixo toca a bola no ala e entra na diagonal, pivot abre do lado contrário, o ala conduz a bola para a zona central, o pivot ocupa o lugar deste e o fixo do pivot.

- Volume do Exercício: 8' (3' cada situação, com 1' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores



Volume acumulado: 118'

– MATERIAL: Várias bolas.

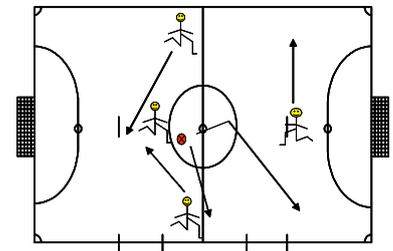
Tempo de Instrução: 3'

8º Exercício – Manutenção da Estrutura com entradas na Paralela

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar grupos de quatro jogadores. O fixo toca a bola no ala e entra na paralela, pivot abre do lado contrário, o ala faz passe para a zona central, para o ala do lado contrário que entretanto se deslocou para o centro, o pivot ocupa o lugar deste e o fixo do pivot.

- Volume do Exercício: 8' (3' cada situação, com 1' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores



Volume acumulado: 129'

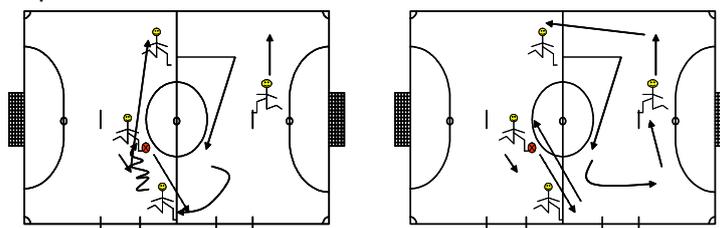
– MATERIAL: Várias bolas.

Tempo de Instrução: 3'

9º Exercício – Manutenção da Estrutura com quebras (apoio na zona central)

– OPERACIONALIZAÇÃO: Formar grupos de quatro jogadores. O fixo toca a bola no ala e faz cobertura ofensiva, o ala do lado contrário faz apoio na zona central, pivot abre do lado contrário. O ala que recebeu a bola faz condução para a zona central, simultaneamente o fixo vai ocupar o lugar do ala que fez a entrada. O ala que entrou restabelece a estrutura do sistema.

Variante 1: Idem ao anterior mas com o pivot a ocupar a ala e o ala que entrou a ocupar o lugar do pivot.



- Volume do Exercício: 16'
(3' cada situação, com 1' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores

Volume acumulado: 148'

– MATERIAL: Várias bolas.

ACÇÕES COLECTIVAS COMPLEXAS DEFENSIVAS (DOBRAS E PERMUTAS)

Tempo de Instrução: 3'

10º Exercício – Dobras

– OPERACIONALIZAÇÃO: Jogo 4x4. O fixo e os alas trocam a bola entre si. Ao sinal do professor o defensor do portador da bola, deve imobilizar-se de imediato sendo ultrapassado pelo portador da bola, obrigando a equipa a realizar uma dobra com rotação de todos os seus alunos.

- Volume do Exercício: 8'
(3' cada situação, com 1' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores

Volume acumulado: 159'

– MATERIAL: Várias bolas.

Tempo de Instrução: 3'

11º Exercício – Permutas

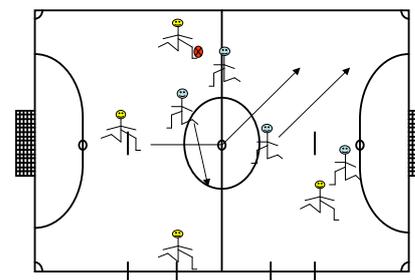
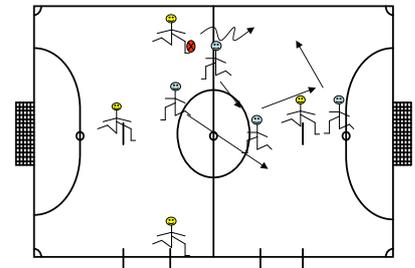
– OPERACIONALIZAÇÃO: Jogo 4x4. Os jogadores trocam a bola entre si. Ao sinal do professor o aluno da zona central (fixo) faz uma entrada pela costas do colega que defende na 1ª linha e este deverá fazer uma permuta com o aluno da 2ª linha.

- Volume do Exercício: 8'
(3' cada situação, com 1' de recuperação; 2 repetições)

– MATERIAL: Várias bolas e sinalizadores

Volume acumulado: 170'

– MATERIAL: Várias bolas.



Parte Final: Reflexão final sobre as sessões práticas da disciplina. 10'

Volume acumulado: 180'