



Associação de Andebol de Setúbal - CENTRO REGIONAL DE TREINO

Seleccção Regional – Iniciados Masculinos 06/07

FORMAÇÃO DE TREINADORES

Sessão n.º 25

Data: seg. 23.04.07

Tempo total : 2h

Tema: Tática individual e colectiva de Defesa e Ataque;

Objectivos: Participação do Treinador Konstantin Dolgov, no âmbito do Seminário de Formação de Treinadores da AAS.

Pavilhão ES ARS
Torre da Marinha

Exercício	Esquemas	Informação / Observações
<p>- Abordagem à sessão;</p> <p>Aquecimento:</p> <p>- Mobilização articular;</p> <p>- Aquecimento individual sem bola;</p> <p>- Jogo dos passes:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ dentro do 9m – sequências de 10 passes; <p>- G2, sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Toque no ombro;▪ Toque no joelho;▪ Mão na cara e outra livre para tocar na cara do parceiro; <p>- Jogo dos passes:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ dentro do 6m – após 5 passes, sai em passe até ao ½ Campo. <p>- G2, sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Apoiado num pé, empurrar o outro sem desequilibrar-se (= aos saltinhos);▪ Sentado no chão com as pernas em elevação, evita que o parceiro toque na cabeça, rodando com ajuda dos braços. <p>G2, Passe:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ frente a frente;▪ virados para a baliza.	<p>Fora do campo;</p> <p>Linha final;</p> <p>Longitudinalmente pelo campo;</p> <p>Passe:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Atenção à qualidade do passe, recepção e preparação/colocação dos apoios;▪ Passe (cotovelo alto, pulso e dedos intervenientes);▪ Trajectórias tensas;▪ Recepção, absorvendo a bola com os dedos.	<p>10</p> <p>(20h</p> <hr/> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>15</p> <p>(20h40</p>

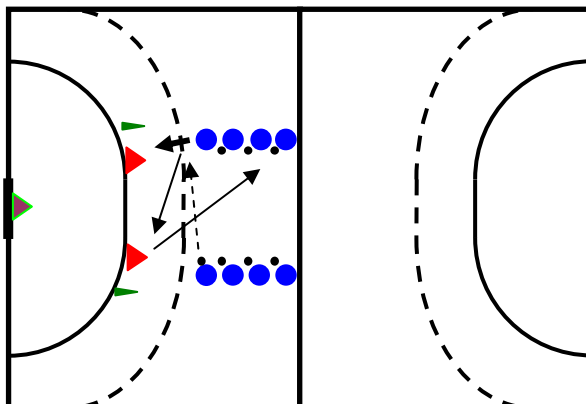
Exercício

Esquemas

Informação / Observações

Aquecimento de GR:

- 2 colunas, bola cada menos o 1.º, passe lateral-lateral e remate (3 passes);
- Igual quem remata vai defender ao lado contrário;
- Igual mas quem defende faz CA. (não se realizou).

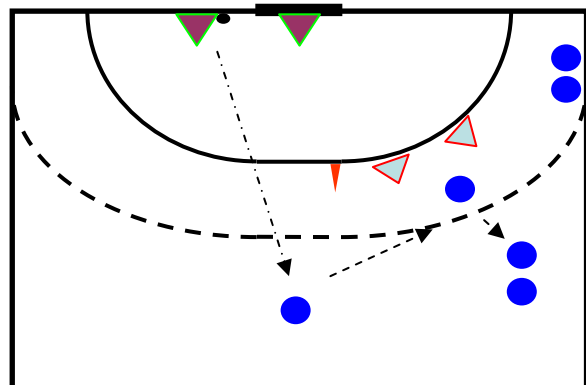


15'

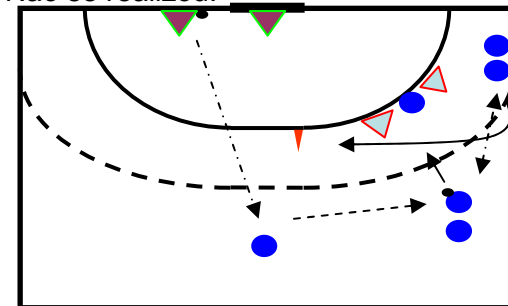
(20h55m)

- Passe GR ao Central, **poste com pivot** e LD decide pelo remate, passe ao pivot ou ponta (pivot desfaz para o 2.º defensor); Quando a bola chega à ponta é para entrar.

- = s/ poste e LD ataca quando a bola vem do PD (não se realizou);
- = s/ poste, PD passa ao LD e entra a 2.º, LD faz 2x2 (Pivot descaí e faz bloqueio no ponta) (não se realizou).



Não se realizou.

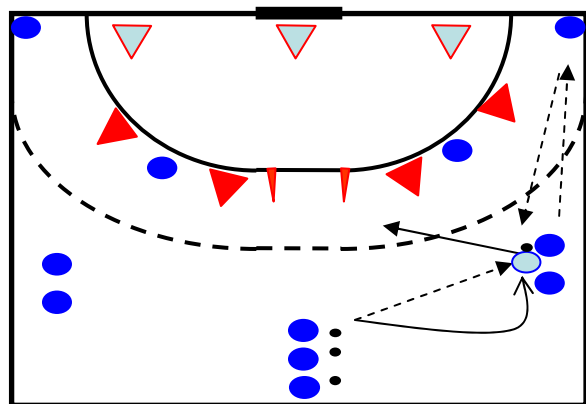


10'

NOVA (na ponta):

- Ponta, lateral, central, inverte e lateral passa ao ponta e cruza sem bola com central;

- Alternar Poste e Nova na ponta;
- Fazer Poste num lado e Nova no outro.



- Bola inicia na ponta, central inverte;
- Finaliza:
- Central após cruzamento (tem passe p/ponta, pivot ou entra) ou passe ao lateral que faz 3x2 no lado contrário;
- Se a bola chega à ponta este finaliza;

15'

(21h20m)

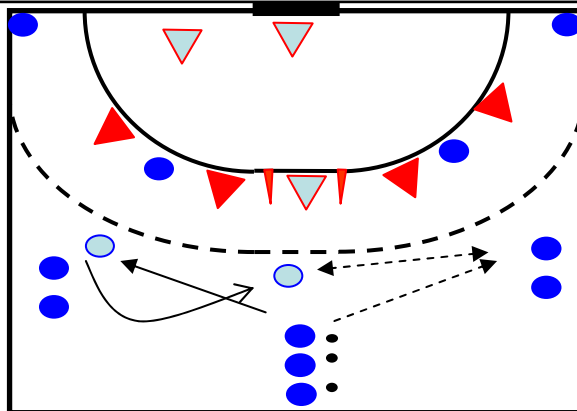
Exercício

Esquemas

Informação / Observações

NOVA (1.ª linha):

- Lateral que recebe ataca 1.º p/ dentro; passa ao lateral que vem p/o meio, recebe e ataca dps entre o 2' e o 1' p/ponta;
- Dar continuidade às acções (trabalhar entre laterais).



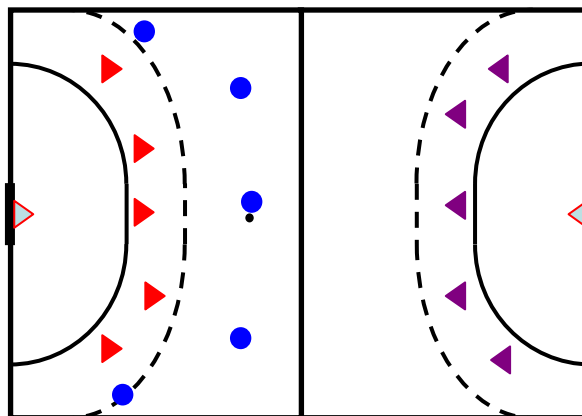
10'

- Bola inicia no central;
- Finaliza:
- Lateral após cruzamento na zona central;
- 3x2 no lado oposto ao cruzamento, com duplo passe entre LE e LD;
- 3x2 com o Central no lado do cruzamento.

(21h30m)

Situação de Jogo:

- Ataque em superioridade numérica:
 - Insistir na NOVA (1.ª linha ou ponta).
- (Não se realizou).



10'

- Defende sempre com 5 jogadores, um jogador só ataca (pivot, depois vai trocando);
- Quem marca fica a defender e marca ponto;
- Equipa que não sofre golo marca ponto e vai para o ataque (pode somar 2 pontos).

18h

- Corrida contínua;
- Alongamentos;
- Abdominais, lombares;
- Flexões de braços; tricipes.

Fora do campo, junto à linha lateral ;
- 3 x 12 repetições.

-Resistência Aeróbia / Recuperação;

10'

5'

Trabalho de força para braços e tronco.

5'

(21h50m)

TEMPO TOTAL DE TREINO: 120'