



Associação de Andebol de Setúbal - CENTRO REGIONAL DE TREINO

Seleccção Regional – Iniciados Masculinos 06/07

FORMAÇÃO DE TREINADORES

Sessão n.º 22

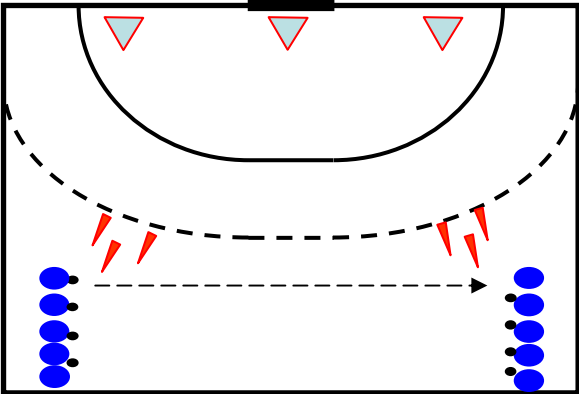
Data: seg. 26.03.07

Tempo total : 1h55m

Tema: Tática individual e colectiva de Defesa – 6:0;

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

Pav. da ES ARS - Torre da Marinha

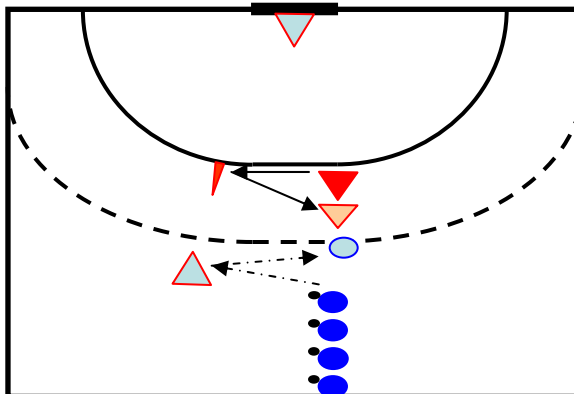
Exercício	Esquemas	Informação / Observações
<p>- Abordagem à sessão;</p> <p>- Mobilização articular.</p> <p>-Aquecimento:</p> <p>- Aquecimento individual sem bola;</p> <p>- Jogo da Apanhada (com colete)</p> <p>- G2, sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Boxe; ▪ Toque no ombro; ▪ Toque no joelho; <p>(GR fazem trabalho específico de deslocamentos e gestos na área)</p> <p>▪ - G4, com 1 bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1.º jogador com bola deixa cair, 2.º tem que apanhar antes que bata 2 vezes no chão, <p>Aquecimento GR:</p> <p>- 2 colunas, 1.º jogador sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ c/traj. p/cima; ▪ c/traj.p/baixo cruzado 	<p>Fora do campo;</p> <p>Longitudinalmente pelo campo;</p> <p>½ Campo, fora dos 6m.</p> <p>Frente a frente</p> <p>¼ de Campo, fora dos 9m.</p> 	<p>10 (20h</p> <hr/> <p>5 5</p> <p>Importância de atingir o ritmo de treino que se pretende (INTENSIDADE)</p> <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Deslocamentos e gestos semelhantes ao trabalho defensivo. <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada jogador tem 1.º e em sequência, tem que apanhar a bola deixada cair pelo anterior; se bater + de 1 vez, faz 3 saltos; ▪ Trabalhar com deslocamentos e movimentos utilizados na defesa.(PENSAR) <p>10 (20h40</p>

Exercício

Esquemas

Informação / Observações

Situação de 1 x 1:

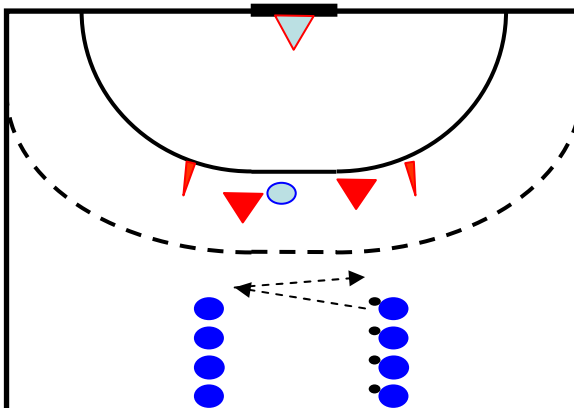


10'

Importância do trabalho de pernas;
▪ Deslocamentos sem cruzar os apoios.

Situação de 2 x 2:

- Pivot só pode fazer bloqueio avançando ½ metro;
- Só passa ao Pivot em último caso;
- Ataque só pode fazer até 4 passes;



10'

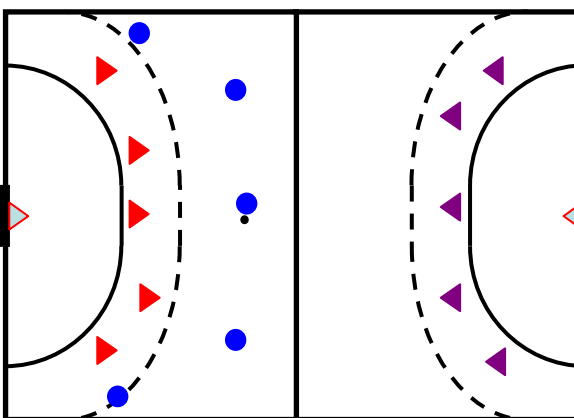
▪ Todo o jogador tem que estar preparado para defender em qualquer posição;
▪ Defesa tem que ultrapassar o Pivot;

(Falar com Treinadores: situação 2 x 3 e Variantes – 2 x 2)

(21h10m)

Situação de Jogo 5 x 5:

- 3 equipas;



15'

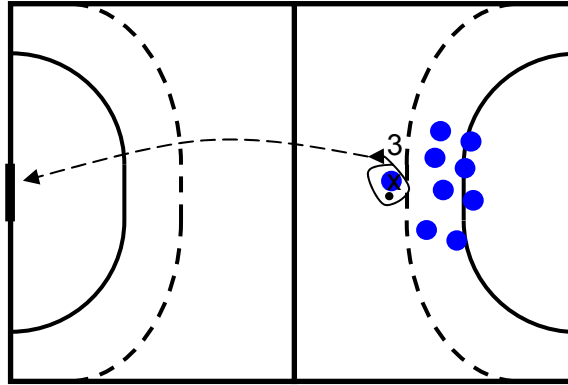
• Quem marca fica a defender e marca ponto;
• Quem sofre, marca ponto negativo e faz sprint até ½ Campo.

Exercício

Esquemas

Informação / Observações

Nos 9m, faz 3 voltas sobre si e remata directo à baliza contrária:



5'

- Bola tem que entrar sem tocar no solo;
- Se acerta vai alongar;
- Se não acerta à 1.^a, faz sprint e vai buscar a bola;
- Se não acerta à 2.^a faz 3 cambalhotas.

▪ Alongamentos;

- Abdominais;
- Flexões de braços;
- Lombares;
- Tricipes no banco sueco.

- Alongamentos e reflexão conjunta da sessão;

▪ Fora do campo;

15'

- 5 x 12 repetições;
- 3 x 12 repetições.

(21h45m)

TEMPO TOTAL DE TREINO: 115'