



# Associação de Andebol de Setúbal - CENTRO REGIONAL DE TREINO

Seleção Regional – Iniciados Masculinos 06/07

FORMAÇÃO DE TREINADORES

Sessão n.º 26

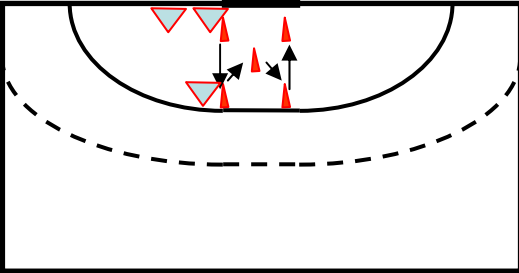
Data: seg. 07.05.07

Tempo total : 1h50'

**Tema:** Tática individual e de grupo Defesa e Ataque;

**Objectivos:** Consolidar aspectos táticos individuais e de grupo, incidindo na continuidade das acções trabalhadas.

Pavilhão ES ARS  
Torre da Marinha

Exercício	Esquemas	Informação / Observações
<p>- Abordagem à sessão;</p> <p><b>Aquecimento:</b></p> <p>- Mobilização articular;</p> <p>Aquecimento individual sem bola;</p> <p>- <b>Jogo dos passes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>dentro do 6m – após 5 passes, sai em passe até ao 1/2 Campo.</li></ul> <p>- <b>2 equipas (jogo de futebol):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Uma bola pelo chão e outra em passe (só marca golo quem tiver bola na mão);</li></ul> <p>(Não se realizaram)</p> <p><b>G2, Passe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>frente a frente;</li><li>virados para a baliza.</li><li>GR, iniciam trabalho de deslocamentos;</li></ul> 	<p>Fora do campo;</p> <p>Linha final;</p> <p>Longitudinalmente pelo campo;</p> <p>2 grupos em cada área de 6m;</p> <p>Campo inteiro.</p> <p>Passe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Atenção à qualidade do passe, recepção e preparação/colocação dos apoios;</li><li>Passe (cotovelo alto, pulso e dedos intervenientes);</li><li>Trajectórias tensas;</li><li>Recepção, absorvendo a bola com os dedos.</li></ul>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>(GR)</p> <p>15</p> <p>5</p> <p>(20h35)</p>

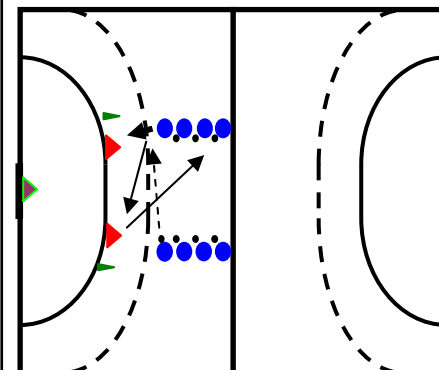
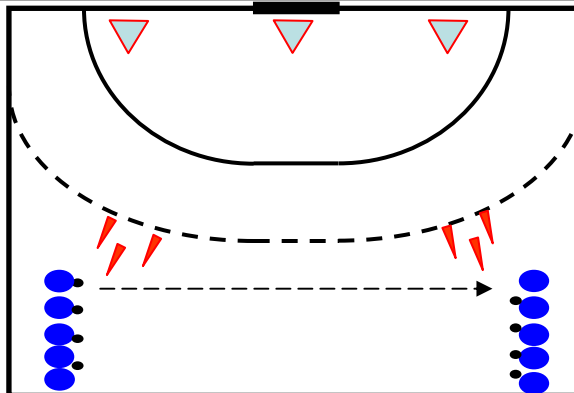
Exercício

Esquemas

Informação / Observações

### Aquecimento de GR:

- 2 colunas, bola cada excepto o 1.º;
- passe lateral-lateral e remate, com finta nos pinos (colaborar com GRs, fazendo remates directos);
- = fazendo 3 passes antes da finta (pronunciada) e com remate cruzado;
- = quem remata vai defender ao lado contrário;
- Igual mas quem defende faz CA.

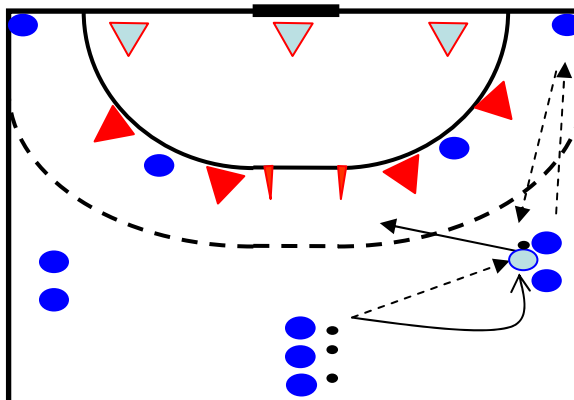


20'

(20h55m)

### 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.

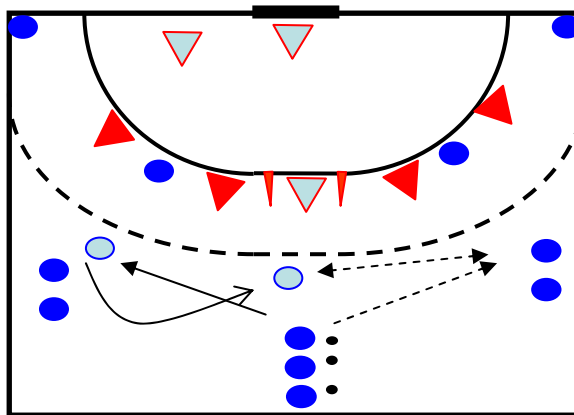


- Bola inicia na ponta, central inverte;
- Finaliza:
- Central após cruzamento (tem passe p/ponta, pivot ou entra) ou passe ao lateral que faz 3x2 no lado contrário;
- Se a bola chega à ponta este finaliza;

10'

### 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).



- 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.

10'

(21h15m)

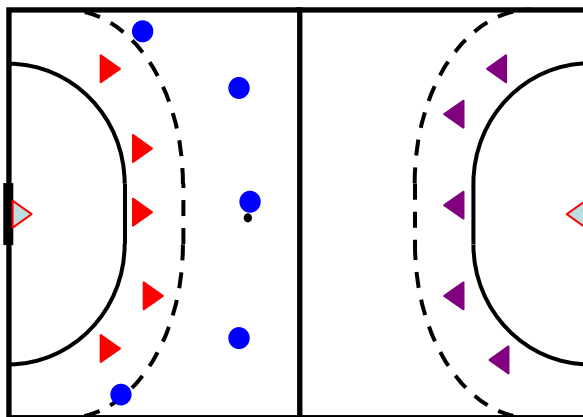
Exercício

Esquemas

Informação / Observações

**Situação de Jogo:**

- Ataque em superioridade numérica;
- Insistir na NOVA (1.ª linha ou ponta).



15'

- 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).

(21H30M)

- 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'