

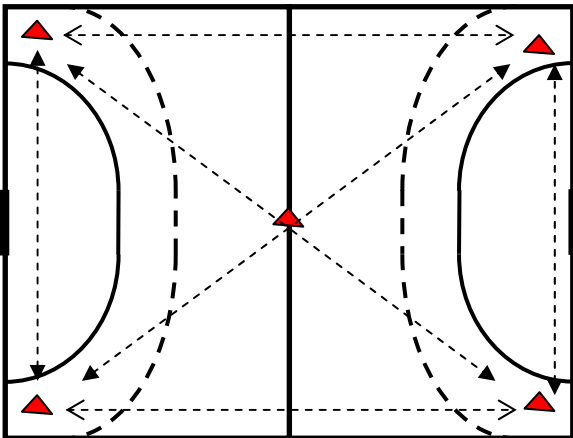


**Associação de Andebol de Setúbal - CENTRO REGIONAL DE TREINO**  
FORMAÇÃO DE TREINADORES

Sessão n.º 14  
Data: seg. 29.01.07  
Tempo total : 1h55'

**Objectivos:** Melhoria de aspectos técnicos individuais relacionados com o passe, recepção e finalização; Desenvolvimento do Modelo de jogo defensivo: Tática individual e colectiva de defesa 6:0.

Pav. da ES ARS -  
Torre da Marinha

Exercício	Esquemas	Informação / Observações
<p>- Apresentação dos objectivos da sessão.</p> <p><b>AQUECIMENTO:</b></p> <p>- Mobilização articular;</p> <p><b>Resistência Aeróbia:</b></p> <p>- Corrida contínua;</p> <p>-Alongamentos;</p> <p>-Corrida contínua;</p> <p>-Alongamentos;</p>	<p>Numa área;</p> <p>Na linha final;</p> <p>Livremente pelo terreno de jogo;</p> 	<p>5</p> <p>5 (20h</p> <p>12 + 3' (alongamentos + 12 + 3' (alongamentos</p> <p>30 (20h30'</p>

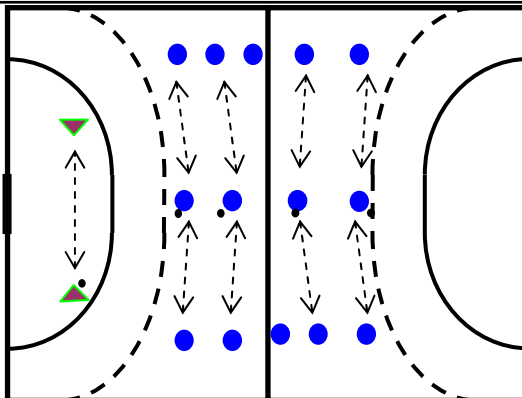
Exercício

Esquemas

Informação / Observações

**Passe e recepção:** Grupos de 3.

- Virados para a baliza, executam passe e recepção, cumprindo as seguintes trajetórias:
- Cruzamento simples Central com um dos Laterais e passe ao outro Lateral;
- Duplo cruzamento.
- Ambas as acções têm início no Central (todos ocupam posição de Central).

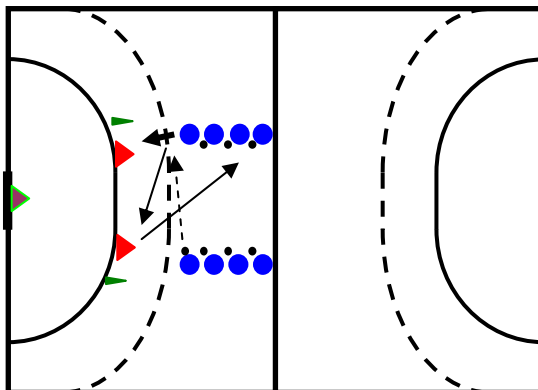


- Armar o braço no passe;
- jogador Dto no lado Dto, faz rotação do tronco para passar;
- Pés orientados para a baliza;
- Passe tenso.

10'  
(20h40m)

**Aquecimento de GR:**

- 2 colunas, bola cada excepto o 1.º, passe lateral-lateral e remate;
- ataca para passar;
  - Igual, mas quem remata vai defender;
  - Defensor tenta fixar o atacante e depois larga-o para rematar;
  - Igual, mas defensor sai para CA.



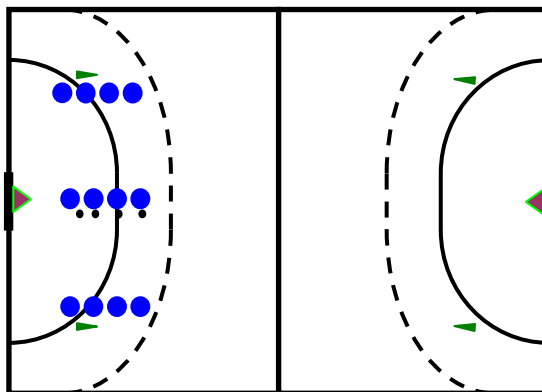
- Remate de acordo com as indicações dos GR:
- à figura do GR;
- para os pés;
- 1.º poste para cima;
- 1.º poste para baixo;
- Com defesa: finaliza após contacto do defesa.

10'  
(20h50m)

**Passe em progressão,** Grupos 3.

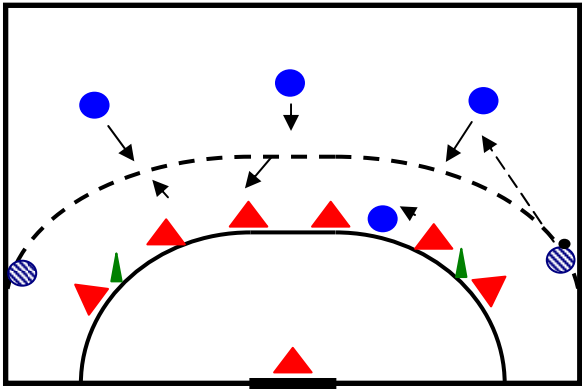
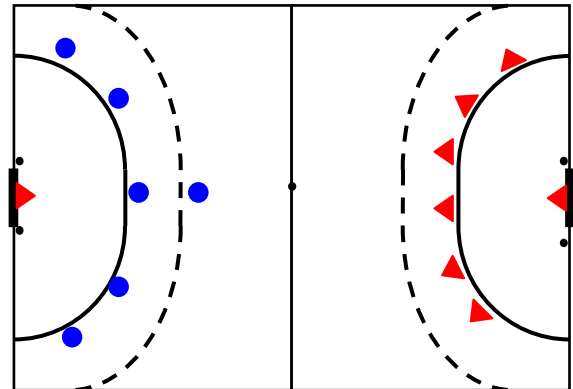
Após passe ao GR, executando as seguintes acções:

- 3 passes para finalizar;
- Cruzamento num lado, finaliza no outro;
- Duplo Cruzamento.



- Mudança de velocidade no ½ Campo;
- Portador da bola toma a iniciativa, os outros respeitam as trajetórias;
- Armar bem o braço no passe;
- Marcar golo fazendo boa suspensão, com simulação do gesto antes do remate;

10'  
(21h00)

Exercício	Esquemas	Informação / Observações
<p><b>Defesa 6:0 ( 4 X 4 na Zona Central):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.ª linha e pivot; - 2 pontas a apoiar e a sair para o CA, com passe do GR ou da defesa.</li> <li>- Situação de 6x7 (2 pivots)</li> </ul>		<p>Defender oponente directo e ajudar na cobertura ao pivot;</p> <p>Centrais jogam 2x2 com pivot;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Pontas apoiam a 1.ª linha;</li> <li>•Quando defesa ganha bola pode iniciar CA directo;</li> <li>• Ponta faz 1x0 com GR, marcando golo e fazendo trajectória para se afastar do GR.</li> </ul> <p style="text-align: right;">20' (21h20m)</p>
<p><b>Situação de jogo formal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 equipa defende 6:0; outra 5:1.</li> </ul>		<p>CA ou Reposição rápida ao 4.º ataque;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fazer recuperação defensiva;</li> <li>• CA apoiado, não dá para finalizar, continua a atacar;</li> </ul> <p style="text-align: right;">10' (21h30m)</p>
<p><b>Trabalho de força para braços e tronco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Abdominais;</li> <li>-Flexões de braços;</li> <li>-Lombares;</li> <li>-Trícipes (no banco sueco).</li> <li>- Alongamentos e reflexão conjunta da sessão;</li> <li>- Saudação em Grupo.</li> </ul>	<p>Fora do campo;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 x 12 repetições.</li> <li>- =</li> <li>- =</li> <li>- =</li> </ul>	<p style="text-align: right;">15' (21h45m)</p> <p><b>TEMPO TOTAL DE TREINO: 115'</b></p>