

Associação de Andebol de Setúbal - CENTRO REGIONAL DE TREINO

Seleção Regional – Iniciados Masculinos 06/07

FORMAÇÃO DE TREINADORES

Sessão n.º 25

Data: seg. 23.05.07

Tempo total : 1h30'

Objectivos: Dar continuidade ao trabalho desenvolvido aproveitando a participação do Treinador da Seleção Nacional de Juniores A, presente no âmbito do Seminário de Formação de Treinadores da AAS.

Pav. ES Alfredo Reis
Silveira
(Torre da Marinha)

Exercício

Esquemas

Informação / Observações

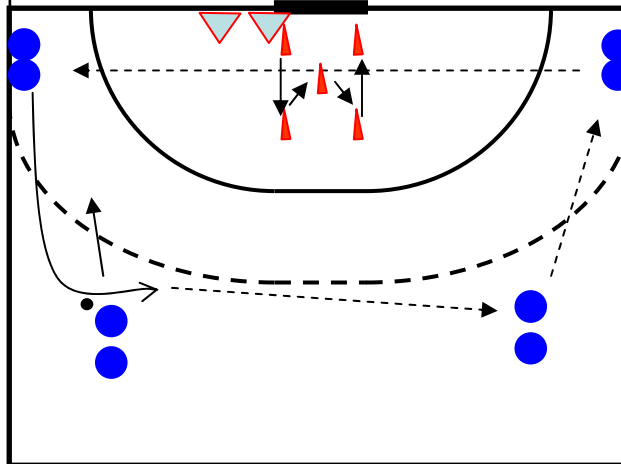
AQUECIMENTO:

- Individual conduzido por J.Pais;
- Bola p/2, passe frente a frente;
- Apanhada c/ bola (quem tem a bola não pode ser apanhado);
- Jogos dos 10 passes;
- LE faz cruzamento com PE, passa ao LD, passa ao PD que entra e passa ao PE, que faz passe a LE, LD cruza com PD, continuamente.
- (Começa o exercício atacando e passando de forma simples)
- GR tralham deslocamentos e gestos com posição alta, baixa e deslizamentos.

Ao longo do campo

½ Campo;

½ Campo de Basket;



10

10

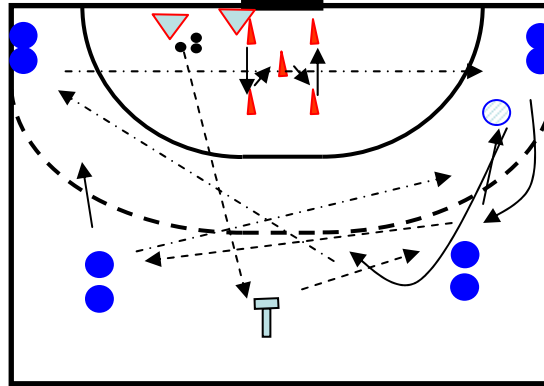
5

Exercício

Esquemas

Informação / Observações

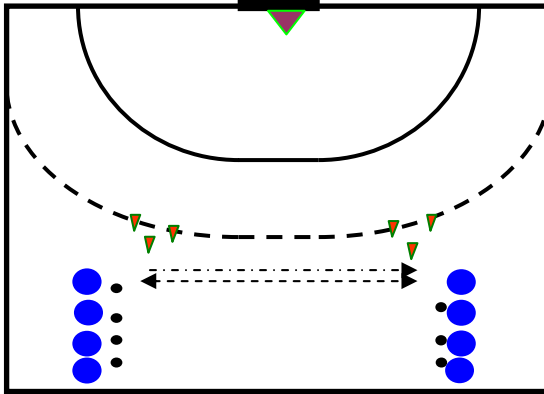
- Cruzamento LD com PD, este passa ao T, que passa ao LE, vai buscar o LD sobe e passa ao PE, entra passa ao PD, LD, T, LE que inicia o movimento.



5'

-Aquecimento específico de GR: 2 colunas, bola cada menos o 1.º:

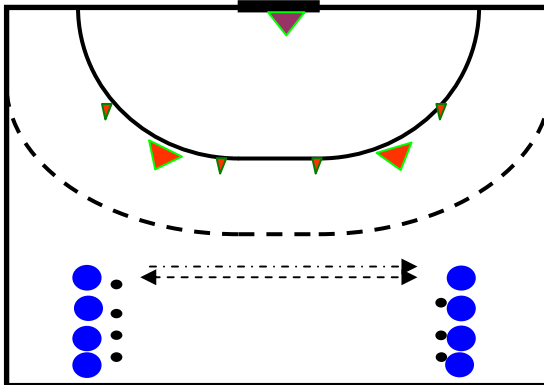
- 3 passes, remate com finta;
- c/ finta p/ dentro remata no largo;
- c/ finta p/ fora remata no 1.º poste;



5'

- Defesa toca no pino quando a bola está no lado oposto, com posição perpendicular;

- Defesa força mas deixa rematar;
- Atacante vai defender no lado oposto;
- Defesa sai em sprint até ao ½ campo (com 3 GR dá para fazer CA directo)



5'

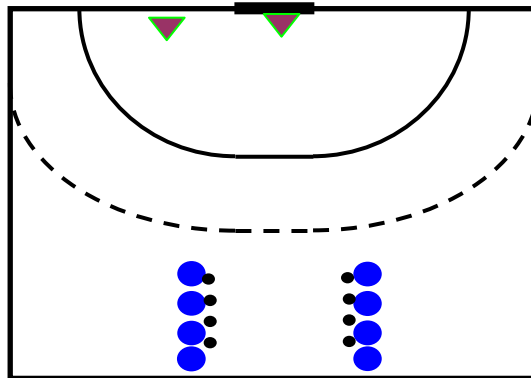
Exercício

Esquemas

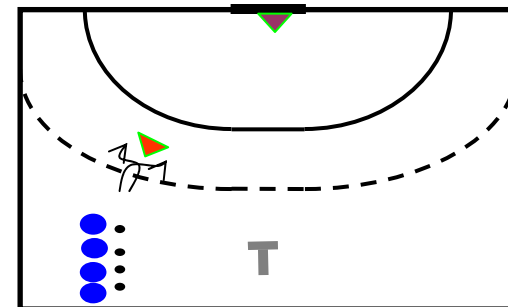
Informação / Observações

Trabalho específico de GR:

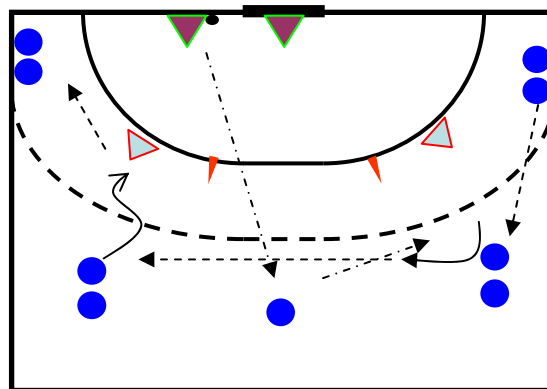
- uma coluna remata p/cima e outra p/ baixo, troca;
- 1 GR enconstado ao poste com a mão aberta, o outro toca na mão e vai defender ao outro poste;
- uma série a cada lado;
- 1.º p/ cima e depois em baixo deslizando;



- Remate “paralelo”: a meia altura; 10'



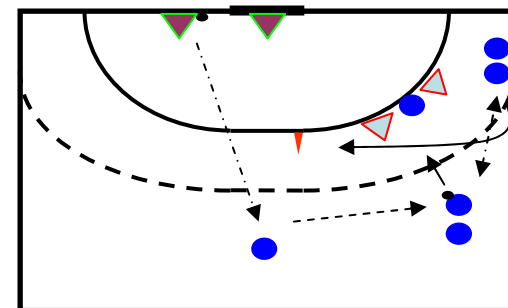
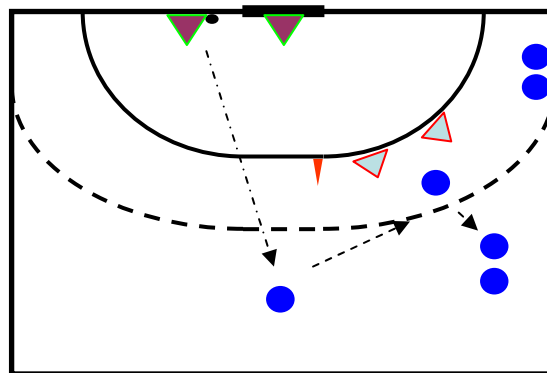
- Passe GR ao Central, cruza com LD, passe ao LE e faz 2x1 (lateral ou ponta);
- = s/ cruzamento, e central vai pelas costas do LE se este atacar para dentro;



- 10'
- Central ataca a um lado para passar para o outro.

- Passe GR ao Central, poste e LD decide pelo remate, passe ao pivot ou ponta; (quando a bola chega à ponta é para entrar).

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

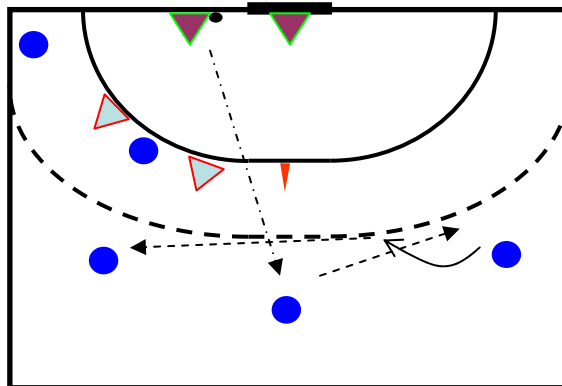


10' + 5'

Exercício

Passa GR ao Central, cruza com LD este passa, depois de atacar a baliza em salto, ao LE que faz 3 x 2;

Esquemas



Informação / Observações

10'

- Central pode passar sem cruzamento, mas ataca largo;
- = ponta entra com bola e faz 2 x 2;

Fim do exercício:

Corrida de descompressão ao longo do campo e alongamentos.

90'