



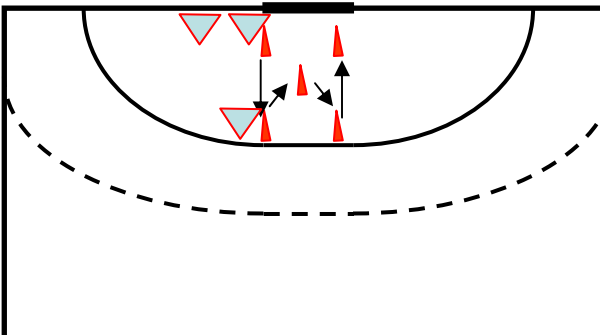
Associação de Andebol de Setúbal
 Selecção Regional – Iniciados
 Formação de Treinadores

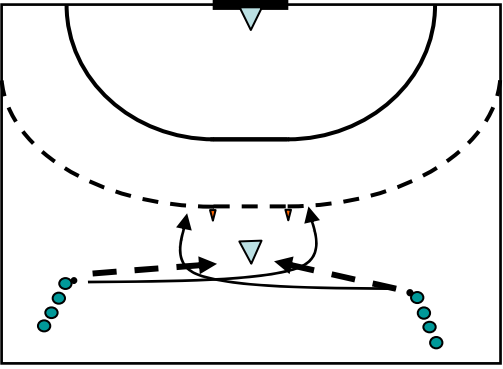
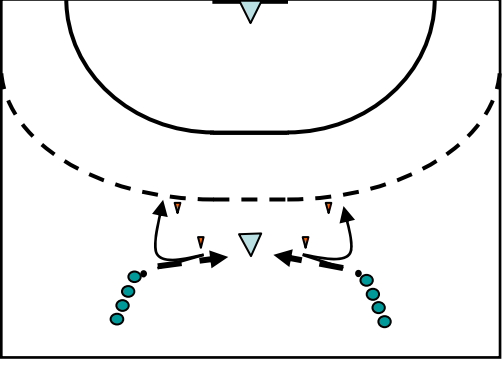
Tema: Trabalho de força e resistência
 aeróbia

Sessão n.º 20
 Data: seg. 05.03.07
 Tempo total : 1h30m

Objectivos: Força (braços e tronco); Remate; Resistência aeróbia.

Pav. da ES ARS -
 Torre da Marinha

Exercício	Esquemas	Informação / Observações
<p>- Breve reflexão do trabalho e resultados alcançados; Abordagem à sessão.</p> <p>AQUECIMENTO:</p> <p>-Mobilização articular; -Aquecimento individual sem bola; - Apanhada c/ bola (quem tem a bola não pode ser apanhado); - Transição com flexões e abdominais - G3, com bola medicinal (2 kg e e 3 Kg)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Passe p/cima da cabeça (braços esticados) ▪Passe de peito ▪Passe p/cima da cabeça (cotovelos unidos) ▪Passe de lateral c/rotação ▪Passe de lateral, empurrando a bola 1 mão ▪Passe de costas (+ aberto) ▪Passe e recepção no ar (2 mãos) <p>- G2, com 1 bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Passe frente a frente; ▪Salto no 1.º apoio ▪3 apoios e passe ▪= em suspensão (Picado), 	<p>Fora do campo;</p> <p>1 grupo em cada ½ Campo.</p> <p>Em triângulos de 3m entre os jogadores 3 x 40" a trabalhar e 30" a recuperar (1' entre séries)</p> 	<p>10 (20h</p> <hr/> <p>15</p> <p>25</p> <p>(GR fazem aquecimento específico)</p> <p>10</p> <p>(20h50</p>

Exercício	Esquemas	Informação / Observações
<p>Remate em suspensão com trajectória larga, antes de receber a bola, reorientando-se após recepção;</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪Passa e desloca-se com “os olhos na baliza, orientando-se frontalmente para a baliza antes de rematar. ▪Após receber a bola, direcciona-se e reequilibra-se para proceder ao remate em suspensão; ▪Trajectórias curvas. <p>(importância de não receber a bola parado)</p> <p style="text-align: right;">8'</p>
<p>Remate em suspensão, após finta interior sem bola, com suspensão em 2 ou 1 só apoio</p> <p>Orientar-se sem bola</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪Passa e desloca-se com “os olhos” na baliza; ▪ utilizar os apoios na saída da finta, orientando-se com a baliza; <p style="text-align: right;">7'</p> <p style="text-align: right;">(21h05m)</p>
<p>-Trabalho físico:</p> <p>-Corrida contínua; Alongamentos;</p> <p>Abdominais, lombares.</p> <p>- Alongamentos e flexão conjunta da sessão;</p>	<p>- Livrementemente pelo terreno de jogo;</p> <p>- Fora do campo;</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Resistência Aeróbia; <p style="text-align: right;">25'</p> <p>• 3 x 12 repetições</p> <p style="text-align: right;">(21h45m)</p> <p>TEMPO TOTAL DE TREINO: 100'</p>