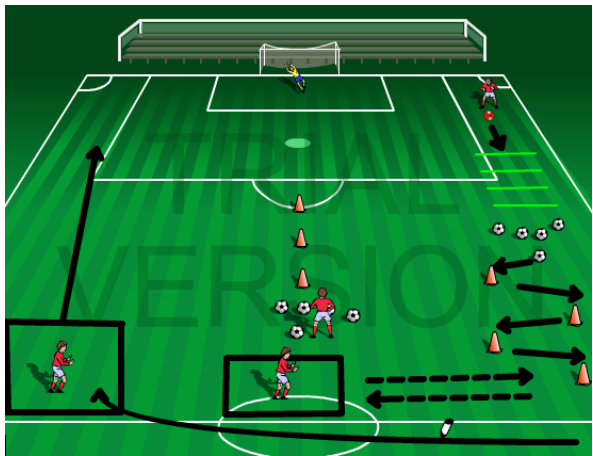




Objectivos: Conhecer os atletas; Posse de Bola; Circulação de Posse de bola;	Data: 14-10-2015 Hora: 18h	Material: 10 Bolas; 5 Cones; Sinalizadores; 5 Coletes; Boiões de Águas
--	---	--

Situação / Condicionantes:	Objectivos / Variáveis	TP	TT
Apresentação: Apresentação à equipa e conhecer os atletas.		5'	5'
Circuito de Aquecimento: 	Este exercício é um exercício de aquecimento com bola, trabalhado varias vertentes do jogador. Tem como objetivo verificar as qualidades individuais dos atletas, assim como melhorar a execução das mesmas. Estimular a relação jogador-bola.	10'	15'
Estações: 1- Contornar as varas por dentro, deslocação lateral do jogador; 2- Com Bola contornar os cones por fora (trabalhar o drible); 3- Executar um passe curto da estação 3 para a 4; A estação 4 devolve esse passe de primeira; O jogador da estação 3 faz uma receção orientada e executa um passe longo para estação 5; 4- Após devolver o passe à estação 3, o jogador vai contornar os cones e finaliza na baliza; Volta a finalizar após cruzamento que virá da estação 5; 5- Receção orientada, condução de bola rápida até junto da grande área onde irá fazer um cruzamento. PS. Entre cada estação o jogador irá realizar mobilização articular.		5'	20'
Alongamentos e Hidratação			
Situação / Condicionantes:	Objectivos / Variáveis	TP	TT



Associação Desportiva da Estação

Benjamins B – 2011/2012

Programa de Treino

Alongamentos e hidratação		5'	90'
----------------------------------	--	----	-----