



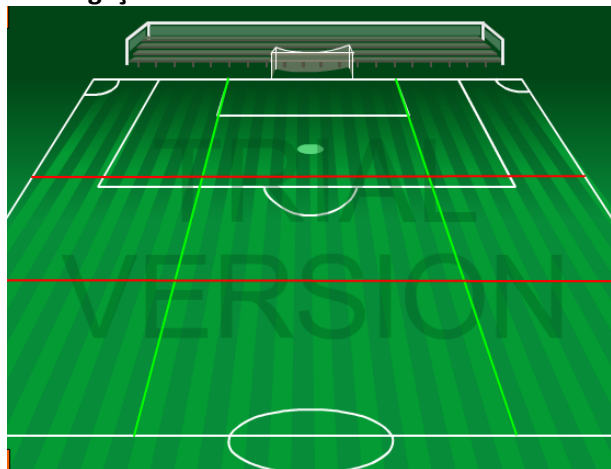


<b>Objetivos:</b> Organização Defensiva no futebol de 9; Organização Ofensiva Intersectorial: Transição do futebol de 7 para o de 9;	<b>Data:</b> 11-05-2016 <b>Hora:</b> 18h	<b>Material:</b> 15 Bolas; Sinalizadores; 8 Coletes; Cones; Mini-Balizas; Boiões de Águas
---	---	---

Situação / Condicionantes:	Objetivos / Variáveis	TP	TT
<b>Palestra sobre o jogo</b>		10'	10'
<b>Circuito de Aquecimento:</b> 	Contato com bola, recriar situações reais de jogo. Habituação à nova bola (tamanho 5 e mais pesada).	15'	25'
<b>Alongamentos e Hidratação</b>		5'	30'
<b>Organização Ofensiva Intersectorial:</b> 	<b>Equipa 1:</b> Guilherme, Guilherme P., Alves, Monteiro, Laia; Lourenço, Pedro. <b>Equipa 2:</b> Nuno, Rafael, João Maria, Miguel; Paulo, Leonardo.	30'	60'
Saída de bola do Gr, ligar a linha defensiva com a linha intermedia.			



**Investigação**



Jogo de 7x7, uma equipa finaliza na baliza grande e outra finaliza nas duas mini balizas.

A equipa 1 que defende a baliza grande tem como objetivo defensivo defender ocupando dois quadrados horizontais e dois verticais em relação à bola.

A equipa 2 tem como objetivo ofensivo atacar ocupando os 3 corredores.

**Alongamentos e hidratação.**

**Equipa 1:** Guilherme, António, Alves, Monteiro, Pedro, Laia e João Maria.

**Equipa 2:** Guilherme P., Nuno, Rafael, Lourenço, Miguel e Paulo;

Mini Jogo: Leonardo, mais B's.

20' 85'

5' 90'