




<p><b>Objetivos:</b>          Circulação de Posse de bola;          Organização Ofensiva – ultima fase de construção;          Ligação Intersectorial;          Bolas Paradas;</p>	<p><b>Data:</b> 18-11-2015   <b>Hora:</b> 18h</p>	<p><b>Material:</b>          15 Bolas;          10 Cones;          Sinalizadores;          6 + 2 Coletes;          Boiões de Águas</p>
--	---	--

Situação / Condicionantes:	Objetivos / Variáveis	TP	TT
<p><b>Circuito de Aquecimento:</b></p>  <p><b>Alongamentos e Hidratação</b></p> <p><b>Organização Ofensiva – 1ª fase de construção.</b></p> 	<p>Estações:            1. Realizar multisaltos nas barreiras;            2. Mudanças de direção, correr por fora dos cones;            3. Mudanças de ritmo, correr, sprint, correr;            4. Skipping baixo em alta velocidade;            5. Saltar a um pé;            6. Contornar os obstáculos com a bola.</p> <p>Saída de bola do GR e a equipa tem que conseguir sair da zona de pressão.            A outra equipa tem como objetivo a pressão alta e impedir que o adversário consiga jogar na sua 1ª fase de construção.</p> <p><b>Equipa 1:</b> Guilherme (gr); Alves, António (Defesa), Lourenço (M. C), Rodrigo (M. Dir), Miguel (M. esq.) e Leonardo (AV).</p> <p><b>Equipa 2:</b> Pedro e Nuno (defesa); Laia (M. esq.); João Maria (M. centro), Monteiro (M. dir) e Paulo (AV).</p>	<p>15'</p> <p>5'</p> <p>20'</p>	<p>15'</p> <p>20'</p> <p>40'</p>
<p><b>Fase 1</b> – Sair a jogar com uma linha de 3, ou seja o Medio Centro terá que baixar.            O Guarda-Redes coloca a bola num dos defesas, este coloca no Medio centro que baixa e terá que colocar a bola no Médio Ala do Corredor oposto.  <b>Fase 2</b> - O Guarda-Redes coloca a bola num dos defesas, que irá colocar a bola em profundidade no Medio Ala do corredor oposto. (Fazer quadrado onde a bola terá que entrar.</p>			

<p><b>Organização Ofensiva – Ultima Fase de construção.</b></p> <p><b>6x6</b></p>  <p>Trabalhar as saídas de bola através do guarda-redes;</p> <p><b>Equipa 1:</b> Guilherme (Gr); Pedro, Nuno, Lourenço, Rodrigo, Miguel e Leonardo.</p> <p><b>Equipa 2:</b> Alves, António, João Maria, Laia, Monteiro e Paulo.</p> <p><b>Bolas Paradas.</b> Execução de Livres frontais, laterais e cantos.</p> <p><b>Alongamentos e Hidratação</b></p>	<p>O principal objetivo deste exercício é transmitir aos jogadores o que se pretende na organização ofensiva.</p> <p>A Equipa 2 terá como objetivo concluir o processo ofensivo, pretendendo para este exercício estabelecer rotinas entre o sector intermédio e o avançado.</p> <p>O avançado terá que fazer movimentos de apoio e rotura consoantes as jogadas desenvolvidas.</p> <p>Os restantes jogadores fazem mini jogo até irem sendo introduzidos no exercício principal.</p>	<p>30'</p> <p>15'</p> <p>5'</p>	<p>70'</p> <p>85'</p> <p>90'</p>
--	---	---------------------------------	----------------------------------