

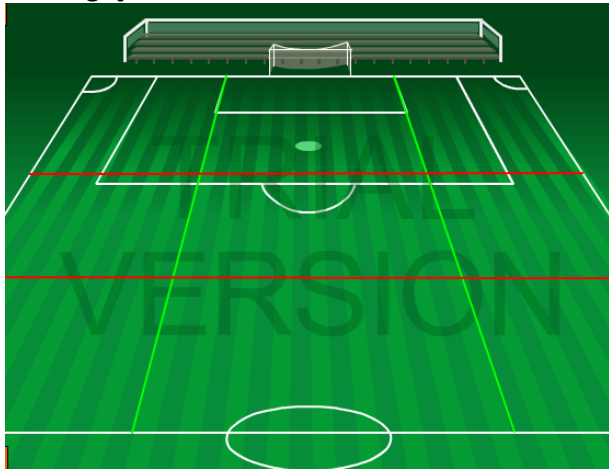


<p>Objetivos: Organização Defensiva no futebol de 9; Organização Ofensiva Intersectorial: Transição do futebol de 7 para o de 9;</p>	<p>Data: 06-04-2016 Hora: 18h</p>	<p>Material: 15 Bolas; Sinalizadores; 8 Coletes; Cones; Mini-Balizas; Boiões de Águas</p>
--	---	--

Situação / Condicionantes:	Objetivos / Variáveis	TP	TT
<p>Palestra sobre o jogo</p> <p>Circuito de Aquecimento:</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Correr com a bola controlada à volta do quadrado, fazendo dois vértices de forma lenta e os outros dois em sprint. 2. Sai com bola contorna os cones, faz os sinalizadores por fora e finaliza. <p>Alongamentos e Hidratação</p> <p>Organização Ofensiva Intersectorial:</p>  <p>Saída de bola do Gr, ligar a linha defensiva com a linha intermedia.</p>	<p>Contato com bolam, recriar situações reais de jogo. Habituação à nova bola (tamanho 5 e mais pesada).</p> <p>Equipa 1: Guilherme, António, Alves, Monteiro, Laia; Lourenço, Pedro e João Maria. Equipa 2: Guilherme P., Nuno, Rafael, Miguel; Paulo, Leonardo +2</p>	<p>10' 15' 5' 30'</p>	<p>10' 25' 30' 60'</p>
		25'	65'



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'