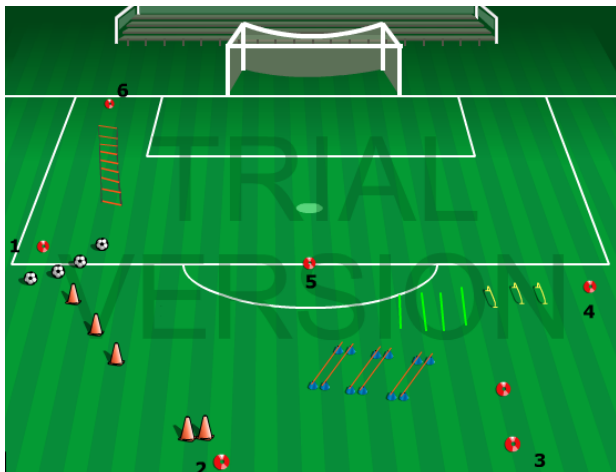




Objetivos: Organização Defensiva no futebol de 9; Organização Ofensiva Intersectorial: Transição do futebol de 7 para o de 9;	Data: 16-03-2016 Hora: 18h	Material: 15 Bolas; Sinalizadores; 8 + 8 cores diferenciadas Coletes; Cones; Mini-Balizas; Boiões de Águas
---	---	--

Situação / Condicionantes:	Objetivos / Variáveis	TP	TT
Circuito de Aquecimento:  <ol style="list-style-type: none">1- Sai com bola e contorna os cones;2- Recepção orientada e passe através da mini baliza; tocar nos sinalizadores;3- Recepção orientada, entrega ao 4 e vai cruzar;4- Passe em desmarcação para o cruzamento; salta nas barreiras e percorre as varas por dentro;5- Finaliza;6- Skipping;	Contato com bolam, recriar situações reais de jogo. Habituação à nova bola (tamanho 5 e mais pesada).	15'	15'
Alongamentos e Hidratação		5'	20'

Organização Defensiva



Colocar 8 cones em metade do campo, cada cone representa um jogador, cada cone terá uma cor que o identifica, os jogadores colocar-se-ão nas posições indicação para realizar uma pressão organizada em organização defensiva.
Dividir o campo em 3 corredores.

Organização Ofensiva Intersectorial:



Saída de bola do Gr, ligar a linha defensiva com a linha intermedia.

Pressionar de forma organizada e segundo o modelo de jogo da nossa equipa.

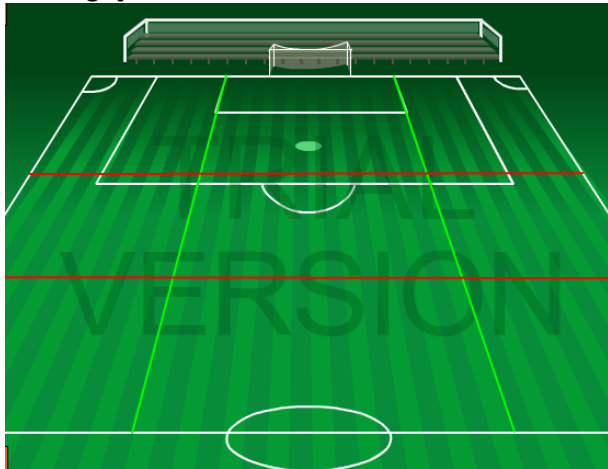
20' 40'

Equipa 1: Guilherme, António, Alves, Monteiro, Laia; Lourenço, Pedro e João Maria.
Equipa 2: Guilherme P., Nuno, Rafael, Miguel; Paulo, Leonardo +2

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'