



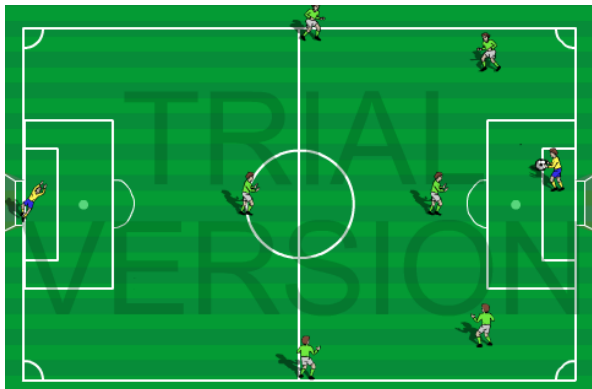
**Posse de bola e circulação.**



Jogo de 4x4+2, dentro de um quadrado Grande estão duas equipas de 4 jogadores, sendo que a equipa que tem a posse de bola pode jogar com os dois joker's da sua equipa que se encontram fora do quadrado criando situação de 6x4. Uma equipa finaliza na baliza normal de fut.7, enquanto a outra equipa tem que finalizar em mini-balizas colocadas nos corredores laterais.

**Organização Ofensiva**

**7x7**



Trabalhar as saídas de bola através do guarda-redes;

**Equipa 1:** Guilherme (Gr); Pedro e David Alves (def.); João Maria (MC) Monteiro (M. dir) e Laia (M.esq); Paulo (AV).

**Equipa 2:** Leonardo (Gr); António e Miguel (Def); Lourenço (MC) Rodrigo (M.dir) Nuno (AV). (Falta um medio esquerdo se o Leonardo não quiser ir à baliza joga ele a médio esquerdo.

Este exercício não tem como principal objetivo marcar o maior número de golos, mas sim manter a posse de bola e circular a bola de joker para joker.

Variante 1: Jogo normal;  
 Variante 2: Só podem finalizar depois de a bola ter circulado pelos dois joker (levar a bola de um corredor ao outro corredor de forma rápida e eficaz.

Equipa 1 : Guilherme (gr); Antonio (Defesa), David Monteiro (M.Dir), David Alves (M. Esq.) Paulo (AV)

Equipa 2: Pedro (defesa); Laia (M. esq.); João Maria (M. Dir) e Lourenço (M. Centro) – procurar aparecer sempre 3 jogadores a finalizar.

Joker: Rodrigo e Miguel Joker da equipa 1  
 Leonardo e Nuno Joker da equipa 2.

30' 50'

35' 85'

O principal objetivo deste exercício é transmitir aos jogadores o que se pretende na organização ofensiva, e quais as suas tarefas para que todos juntos e de forma organizada possamos conduzir bola desde a defesa até ao ataque, todos os jogadores participam na organização ofensiva, e ligação entre sectores é fundamental. Concentrar mais nestes aspetos mesmo com a equipa 1 e não se preocupar se defende mal ou não

5' 90'



## Associação Desportiva da Estação

Infantis A – 2015/2016

Programa de Treino

---

<b>Alongamentos e Hidratação</b>			
----------------------------------	--	--	--