

# #10

## BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

Referência: FPR/Desenvolvimento  
Design: www.cargocollective.com/forthetimebeing

### OBJECTIVOS DO TREINO

**Técnicos:** Postura Corporal, Posição de Força, Pegas;

**Tático:** Apoio e ocupação do espaço;

**Físicos:** Equilíbrio, agilidade, destreza e coordenação;

**Psicológicos:** Auto estima, cooperação, atenção e concentração, atitude positiva, iniciativa.

### **"AOS POSTES"**

A preparação desportiva deverá ser feita por etapas e estádios com ordem crescente, procurando criar condições favoráveis para os jovens saírem cada vez mais preparados para as fases seguintes da sua formação. Assim, os treinadores dos mais jovens têm de depender menos dos resultados do presente e mais do número de desportistas que ajudam a atingir os estágios mais avançados da preparação desportiva.



TEMA

## **TREINO DA FORMAÇÃO ORDENADA PARTE II.**

O gosto pela Formação Ordenada deve ser inculcido desde cedo nos jovens atletas.

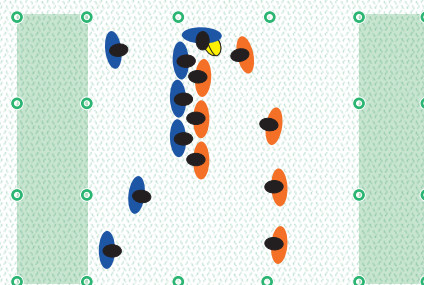
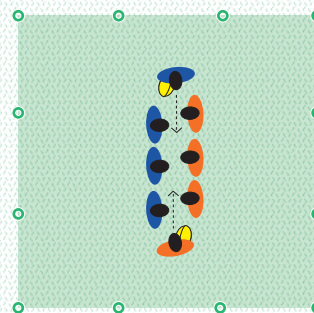
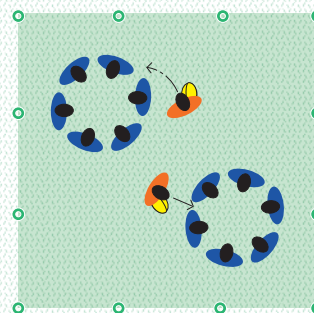
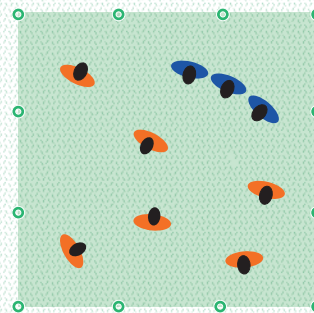
Todos eles, desde o mais alto ao mais baixo, do mais forte ao mais fraco devem experimentar, nesta fase inicial da sua formação, todas as posições da formação ordenada. Será um erro atribuir em tão precoce fase de formação, uma posição específica aos jovens jogadores, pois isso irá condicionar o seu conhecimento e desenvolvimento nas outras áreas do jogo.

Nesta fase, o "focus" do treinador deverá ser a posição de força e garantir que os seus atletas mantêm uma boa postura corporal. Garantir que estes sabem formar em segurança.

Todo o resto virá a seguir, no seu devido tempo.

### PAPEL DO TREINADOR

- Introduzir as 4 vozes (Baixa, Toca, Espera e Forma) da formação ordenada;
- Garantir situações de ensino aprendizagem em segurança;
- Promover o gosto pela Formação Ordenada;
- Dar especial atenção à Postura Corporal dos atletas;



### 1. JOGO DA APANHADA

Os jogadores espalham-se por espaço delimitado pelo treinador. Este escolhe um dos jogadores para ser o caçador. Quando o caçador apanhar um dos seus colegas, este junta-se a ele, e agarrados um ao outro irão tentar apanhar mais um elemento. Apanhado o terceiro elemento, ficam 3 jogadores, que, agarrados entre si, deverão tentar apanhar um quarto elemento. Assim que é apanhado o quarto elemento, o jogo reinicia com este jogador a apanhar sozinho.

**Objectivos:** Criar um ambiente favorável para o resto do treino. Introduzir as pegas através de uma forma lúdica e divertida.

### 2. A MURALHA

O treinador forma grupos de 7 elementos. Dentro desses mesmos grupos estarão 6 elementos ligados entre si, em posição de força, formando um círculo. O objetivo do 7º elemento, que se encontra com uma bola nas mãos fora o círculo, será penetrar esse mesmo círculo. Os jogadores que se encontram ligados entre si deverão fazer oposição, deslocando-se lateralmente, por forma a impedir que o colega entre dentro do círculo.

**Nota:** Os jogadores deverão manter sempre a posição de força.

### 3. FORMAÇÃO ORDENADA 3X3

O treinador forma grupos de 8 elementos. Dentro desses mesmos grupos serão formadas duas equipas de 4 jogadores, onde teremos 1 médio de formação e 3 jogadores da 1ª linha. Ao sinal do treinador (respeitando sempre as 4 vozes) as primeiras linhas encaixam sem impacto. Durante 30 seg. serão introduzidas bolas na formação ordenada, tendo estas de ser corretamente talonadas e captadas novamente pelo médio de formação. No final desses mesmos 30 seg. vence a equipa que conseguir talonar mais bolas.

**Nota:** 1- Não poderá haver impacto na Formação Ordenada.  
2- Todos os jogadores deverão passar por todas as posições. Cada equipa com uma bola.

### 4. JOGO

O treinador forma duas equipas que jogam entre si. Quando surge uma falta (passe ou toque para a frente). O jogo recomeça com F.O. 3x3.

**Objectivo:** introdução da F.O. no jogo e no treino / familiarização com as 4 vozes pré-encaixe / leitura do jogo / ocupação do espaço.