

# #2

## BOLETIM TÉCNICO SUB 8/SUB 10

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

### OBJECTIVOS DO TREINO

**Técnicos:** Pequenos passes, apanhar a bola do solo, colocar a bola no solo, mudanças de direcção, transporte da bola nas duas mãos, condução da bola com os pés, evitar o contacto.

**Táctico:** Avançar, apoiar.

**Físicos:** Velocidade e Destreza, agilidade, coordenação e manipulação.

**Psicológicos:** Auto-confiança, atitude positiva, auto-estima, concentração.

### "AOS POSTES"

O jovem praticante deverá evoluir no jogo, ajudado pelo seu treinador, encontrando progressivamente as soluções necessárias, sentidas, vividas e não impostas (gritadas) do exterior.



TEMA

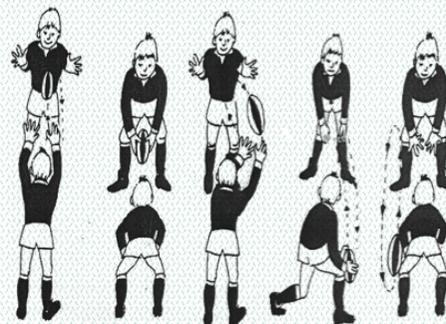
## DESENVOLVER PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES COM BOLA, A PARES, EM GRUPO, SOB FORMAS JOGADAS.

Deve procurar-se nestas idades o desenvolvimento harmonioso dos praticantes, na preparação geral e multilateral, na aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas fundamentais, na preparação a longo prazo.

É importante começar cedo... mas bem! O abandono é sempre preocupante, mas é mais negativo no desporto juvenil!

### PAPEL DO TREINADOR

- Manter um elevado tempo de actividade, reduzindo o tempo de espera e de explicações;
- Variar o tipo de exercícios e tema das sessões;
- Criar situações reduzidas (1x1, 2v1, 3v2, etc.) no sentido de facilitar a compreensão do jogo e avaliar as capacidades individuais e de iniciativa;
- Ter sempre presente em qualquer situação, a salvaguarda da integridade física dos praticantes através da constituição de grupos homogéneos, quanto às dimensões corporais e aptidões físicas;
- Observação permanente dos comportamentos individuais e do grupo nas situações de aprendizagem e de jogo, identificando os factores de êxito e insucesso.



### 1. PASSES A PARES

Em pares, frente a frente (3-5 metros aprox.) executar diferentes passes para 3 alvos diferentes (1- acima da cabeça; 2- altura do peito; 3- altura dos joelhos)

Variar o tipo de passes

(1- com as 2 mãos, de baixo para os 3 diferentes alvos; 2- com as 2 mãos, de cima da cabeça para os 3 diferentes alvos; 3- com as 2 mãos, do lado direito da anca para os 3 diferentes alvos; 4- com as 2 mãos, do lado esquerdo da anca para os 3 diferentes alvos; 5- lançamento com uma mão a rodar pelo chão, receber em posição equilibrada, de joelhos flectidos, apanhar a bola com as 2 mãos entre os pés)

Mãos-alvo para as diferentes alturas e tipos de passe; Posição equilibrada do corpo e dos apoios na execução e recepção dos diferentes passes

### 2. ESTAFETAS - CORRIDA COM BOLA

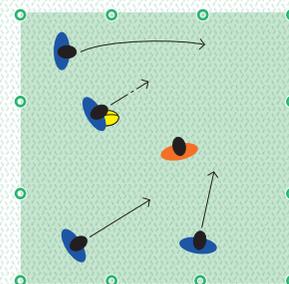
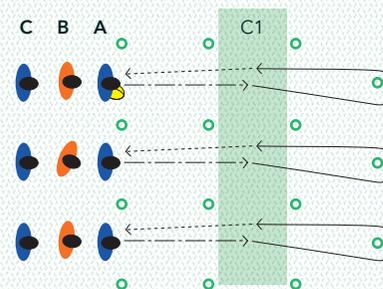
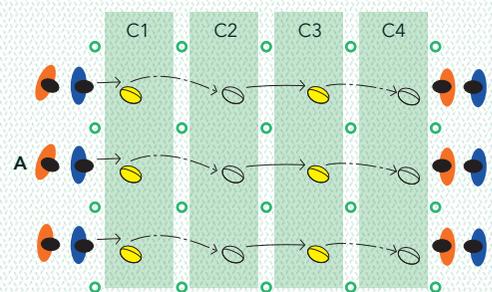
Os jogadores A partem em corrida, apanham a bola em C1 e colocam em C2; depois correm apanham a bola em C3 e colocam em C4; a seguir correm e tocam na mão dos jogadores B que efectuem o percurso inverso. Os jogadores A vão colocar-se em B.

Variar o número de filas de modo a não estarem mais do que 3 elementos por fila.

Correr com a bola nas duas mãos; acelerar nas corridas.

Posição equilibrada do corpo e dos apoios na captação e colocação das bolas.

Linhas (C1,C2,C3,C4) entre 3-5 metros de distância.



### 3. ESTAFETAS - CORRIDA COM BOLA + CONDUÇÃO COM OS PÉS + PASSE

Os jogadores A partem em corrida com a bola na mão e colocam em C1; depois conduzem a bola com os pés até aos cones; voltam apanhar e correr com a bola até C1 de onde passam para os jogadores B.

Variar o número de filas de modo a não estarem mais do que 3 elementos por fila.

Correr com a bola nas duas mãos.

Conduzir a bola no chão com ambos os pés.

### 4. JOGO LÚDICO - "COELHOS vs. LOBO"

4 jogadores num quadrado de 5x5 metros. 3 "coelhos" tentam manter a posse de bola com passes em todas as direcções, enquanto o "lobo" procura agarrar o "coelho" com bola ou interceptar um passe.

Os "coelhos" sem bola devem estar em permanente movimento para a receber.

Correr com a bola nas duas mãos.

Evoluir para 3 "coelhos v 2 "lobos" quando houver um bom domínio da manutenção da posse de bola