

Microciclo “7/09/15 a 13/09/15”

ADS x CDE

Treino Segunda-Feira

Objetivo: Recuperação Ativa Pós-jogo + Resistência Específica

- Palestra ao plantel em relação ao desempenho da equipa no jogo de domingo. Visualização de um vídeo com lances especificamente selecionados pela equipa técnica.

- Aplicação de carga média-alta aos atletas que tiveram pouca utilização no dia da competição ou não convocados.

Parte Inicial:

- Corrida contínua – 8’ (Todo o Plantel)

- Ativação Específica – 4’ de mobilização articular com e sem bola



Parte Fundamental:

- Plantel sub-dividido: 10 atletas mais utilizados são encaminhados para a recuperação ativa através de exercícios de passe e recepção e jogos lúdicos; “GR + GR + 10” (jogadores menos utilizados ou não utilizados) – Ativação Específica (Mobilização Geral e Específica) e exercício de jogo reduzido que implica o cumprimento dos princípios de jogo ofensivos.

Os atletas realizam exercício de “8x2” em quadrado (10’). Os jogadores que estão por fora do mesmo tem por objetivo executar 10 passes consecutivos sem que os 2 que estão no seu interior o consigam intercetar. Caso, haja 10 passes consecutivos a dupla que está no meio mantem-se mais uma sequência. Ao invés, caso haja intercepção haverá lugar a troca direta de jogadores.

Jogo reduzido “Gr+5x5+Gr”

Objetivo específico: Potenciar princípios de jogo defensivos e ofensivos; Treino aeróbio de alta intensidade.

Descrição: Situação de jogo reduzido (2 grandes-áreas) entre 2 equipas de 5 jogadores cada + Gr.

Condicionante 1 (10’): Situação de Jogo “Gr + 5 x 5 + Gr”

Cada equipa, sem limite de toques só pode finalizar na baliza contrária caso 4 dos 5 jogadores estejam posicionados no meio campo ofensivo. A equipa que no momento defensivo sofra um golo onde tenha mais que 1 atleta no seu meio campo ofensivo = 2 Golos.

Condicionante 2 (10’): Situação de jogo “Gr + 5 x 4+ Gr”

Sempre e quando uma equipa mantem a posse de bola, esta ataca em superioridade com os 5 atletas + Gr a baliza contrária, ao passo que a equipa que estiver em momento defensivo terá de colocar um dos seus jogadores no exterior do campo (zona lateral) de forma a defender em inferioridade. Caso haja recuperação da posse de bola haverá natural inversão da lógica.

Condicionante 3 (10’): Situação de Jogo “Gr + 5 x 5 + GR”

Duas equipas com GR’s estão em oposição e têm como objetivo o golo. Ao mesmo tempo, os jogadores tentam ser solução através de contramovimentos pela necessidade de encontrar espaços livres, dado que estão em igualdade numérica. As dimensões do exercício são propositadamente reduzidas para poder levar a efeito este mesmo objetivo.

Parte Final:

- Trabalho de Core, flexibilidade, posturas, banhos e massagens;

(Grupo Jogadores mais utilizados)

- Alongamentos finais, trabalho de core, banhos e massagens.

(Grupo dos menos utilizados/ não utilizados)