

AGRUPAMENTO ESCOLAS DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS

PLANO DE TREINO

Unidade Temática: Futsal	Data: 11-02-2014 Hora: 11:00-12:35
Aula n.º: 4 e 5	Ano: 9º Turma: C
Local: Escola Secundária	Instalação: Pavilhão

Monitor: Marina Gomes

RESUMO: ESTA AULA TEM COMO OBJECTIVO AO APERFEIÇOAMENTO DE JOGAR FUTSAL, PARA ISSO VAI-SE TREINAR A MARCAÇÃO, A BOLA PARADA, E O CABECEAMENTO. NO FINAL VAI-SE PROMOVER UM JOGO COM AS NOVAS TÉCNICAS ABORDADAS.

CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA: A TURMA DE 16 ALUNOS É DIVIDIDA EM DOIS, CONSTITUI-SE DUAS EQUIPAS COM 8 ELEMENTOS CADA UMA.

LISTAGEM DO MATERIAL NECESSÁRIO: PARA ESTES EXERCÍCIOS É NECESSÁRIO BOLAS, CONES E COLETES.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
1	10 min	⇒ Aquecimento corrida continua	8 Elementos de cada lado
1	10 min	⇒ Treinar a marcação: grupos de 2 passando a bola ao colega para rematar á baliza.	
1	10min	⇒ Treinar a bola parada: cada aluno faz fintas tendo um adversário imaginário ao mesmo tempo tentando parar a bola.	
1	10 min	⇒ Treinar cabeceamento: um colega remata a bola alta com o objectivo do outro colega rematar á baliza de cabeça.	
2	45 min	⇒ Por em prática mas em jogo os conteúdos abordados.	