

AGRUPAMENTO ESCOLAS DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS

PLANO DE TREINO

Unidade Temática: Futsal	Data: 04-02-2014 Hora: 11:00-12:35
Aula n.º: 1 e 2	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 O DRIBLE, OS TOQUES E FINTAS. AO FINAL DESTES EXERCÍCIOS VAI-SE PROMOVER UM JOGO.

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 as fintas, põe-se 10 cones no chão tentando passar com a bola por entre estes sem perde-la.	
1	15min	⇒ Dribles, um elemento põe-se em frente da baliza para impedir o adversário de marcar golo, tendo como objectivo de driblar pelo adversário para conseguir marcar golo. Tendo sempre o controlo da bola.	
1	5 min	⇒ Toques, objectivo de estar o máximo tempo a fazer toques na bola o máximo de tempo mas sem perder esta.	
2	45 min	⇒ Por em prática mas em jogo os conteúdos abordados.	