

AGRUPAMENTO ESCOLAS DE FIGUEIRÓ DOS VINHOS

PLANO DE TREINO

Unidade Temática: Futsal	Data: 07-02-2014 Hora: 11:00-11:45
---------------------------------	---

Aula n.º: 3	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 FINALIZAÇÃO. E NO FINAL JOGAR FUTSAL COM ESTE CONHECIMENTO ADQUIRIDO.

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 E COLETES.

Tempo/ Duração		Descrição exercício	Organização
1	10 min	⇒ Aquecimento: corrida continua e alongamentos.	8 Elementos de cada lado
1	10 min	⇒ Treinar a finalização: as faltas, os penaltis, e remates á baliza.	
1	20min	⇒ Promover um jogo.	