
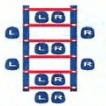






















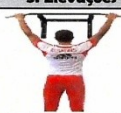

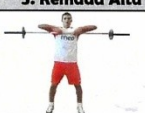

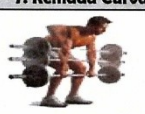










ANEXOS








Plano de Treino de Força							
Escalão:	JUNIORES	Data:	10/08 a 16/08	Hora:	17.30 h	Local:	Ginásio
Macro ciclo	1	Mesociclo	1	Microciclo:	1	Treino:	1 e 2
Material:	Apito; Relógio; Tirantes; Cones; Colchões; Escadas; Marcas; TRX; Barreiras Small/Med.					Volume Total:	45'
Objectivos:	Circuito de Força Funcional e Cardio						
Atletas:							
	1. Anterior Reach 2 Mãos	Nº Máq.		2. 2 In 2 Out	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Duração	30"		Reps	30"	
		Pausa	15"		Pausa	15"	
		Carga			Carga		
	3. Squat Tirante	Nº Máq.		4. Frontal c/ Rotação	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps	30"		Reps	30"	
		Pausa	15"		Pausa	15"	
		Carga			Carga		
	5. Push Ups	Nº Máq.		6. Square Jumps	Nº Máq.		
J		Séries	3		Séries	3	
		Reps	30"		Reps	30"	
		Pausa	15"		Pausa	15"	
		Carga			Carga		
	7. TRX High Inverted Row	Nº Máq.		8. Ponte Gluteos c/ Adução	Nº Máq.		
J		Séries	3		Séries	3	
		Reps*	30"		Reps	30"	
		Pausa	15"		Pausa	15"	
		Carga			Carga		
	9. Russian Twist	Nº Máq.		10. Plio Baixa Bilateral	Nº Máq.		
J		Séries	3		Séries	3	
		Reps*	30"		Reps	30"	
		Pausa	15"		Pausa	15"	
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries			Séries		
		Reps			Reps		
		Pausa			Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
Observações:	* Reps por Membro ou lado						






Plano de Treino de Força							
Escalão:	JUNIORES	Data:	24 a 30/08	Hora:	9h	Local:	Ginásio
Macro ciclo	1	Mesociclo	1	Microciclo:	3	Treino:	5 e 6
Material:	Barras; Pesos; Colchões; Bancos; Halteres; TRX					Volume Total:	30'
Objectivos:	Adaptação (40-60% 1RM)						
Atletas:							
	1. Step Up	Nº Máq.		2. Supino Pesos	Nº Máq.		
(C)		Séries	2	(A) 	Séries	3	
		Reps*	12		Reps	15	
		Pausa	1'		Pausa	1'	
		Carga			Carga		
	3. Remada Unilateral	Nº Máq.		4. Reaching Lunge	Nº Máq.		
(A)		Séries	3	(B) 	Séries	2	
		Reps	8		Reps	12	
		Pausa	1'		Pausa	1'	
		Carga			Carga		
	5. Deltóides em Pé	Nº Máq.		6. Russian Twist	Nº Máq.		
(B)		Séries	3	(D) 	Séries	3	
		Reps	15		Reps*	15	
		Pausa	1'		Pausa	1'	
		Carga			Carga		
	7. TRX Suspended Side Lunge	Nº Máq.		8. Elevações Pega Supin. Méd.	Nº Máq.		
(D)		Séries	2	(C) 	Séries	3	
		Reps*	12		Reps	Máx.	
		Pausa	1'		Pausa	2'	
		Carga			Carga		
	9. Mountain Climber	Nº Máq.			Nº Máq.		
(E)		Séries	3		Séries		
		Reps*	15		Reps		
		Pausa	1'		Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries			Séries		
		Reps			Reps		
		Pausa			Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
Observações:	* Reps por Membro ou lado						











Plano de Treino de Força							
Escalão:	JUNIORES	Data:	31/08 a 6/09	Hora:	9 h	Local:	Ginásio
Macro ciclo	1	Mesociclo	2	Micro ciclo:	4	Treino:	7 e 8
Material:	Barras; Pesos; Colchões; Bancos; Halteres; Fitballs; Bosu; Medball					Volume Total:	30'
Objetivos:	Hipertrofia II A (70% 1RM)						
Atletas:							
	1. Front Squat	Nº Máq.		2. Bench Dip	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps	10		Reps	10	
		Pausa	2'		Pausa	2'	
		Carga			Carga		
	3. Lunge c/ Pesos	Nº Máq.		4. Elevações Pega Supin. Méd.	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps*	10		Reps	10	
		Pausa	2'		Pausa	2'	
		Carga			Carga		
	5. Pull Over	Nº Máq.		6. Fitball Russian Twist	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps	10		Reps*	15	
		Pausa	2'		Pausa	1'	
		Carga			Carga		
	4. Romanian Deadlift Barra	Nº Máq.		3. Shrugs	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps*	10		Reps	10	
		Pausa	2'		Pausa	2'	
		Carga			Carga		
	9. Bosu Mountain Climber	Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries	3		Séries		
		Reps*	15		Reps		
		Pausa	1'		Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries			Séries		
		Reps			Reps		
		Pausa			Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
Observações:	* Reps por Membro ou lado						
	Disponibilizar os jogadores por 4 grupos de 3/4 jogadores e emparelhar os exercícios (1 com 2 e 3 com 4; 5 com 6 e 7 com 8; 9)						

		Plano de Treino de Força					
Escalão:	JUNIORES	Data:	26/10 a 22/11	Hora:	10:15h	Local:	Ginásio
Macrociclo	1	Mesociclo	3	Microciclo:	12 a 15	Treino:	17 a 22
Material:	Barras; Pesos; Airex; Caixas; Halteres; Bancos					Volume Total:	30'
Objectivos:	HPT IIB						
Atletas:							
	1. Aberturas	Nº Máq.		2. Back Squat	Nº Máq.		
		Séries	3 a 4		Séries	3 a 4	
		Reps	8		Reps	8	
		Pausa	2'		Pausa	2'	
		Carga	10/12 kg		Carga	Folha	
	3. Elevações	Nº Máq.		Deadlift	Nº Máq.		
		Séries	3 a 4		Séries	3 a 4	
		Reps	8		Reps	8	
		Pausa	2'		Pausa	2'	
		Carga	PC		Carga	10/12 kg	
	5. Remada Alta	Nº Máq.		6. Afundo Frontal Unilateral	Nº Máq.		
		Séries	3 a 4		Séries	3 a 4	
		Reps	8		Reps*	8	
		Pausa	2'		Pausa	2'	
		Carga	7,5+7,5		Carga	10/12 kg	
	7. Remada Curva	Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries	3 a 4		Séries		
		Reps	8		Reps		
		Pausa	2'		Pausa		
		Carga	10/12 kg		Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries			Séries		
		Reps*			Reps		
		Pausa			Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries			Séries		
		Reps			Reps		
		Pausa			Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
Observações:	* Reps por Membro ou lado						

		Plano de Treino de Força					
Escalão:	JUNIORES	Data:	22/02 a 13/03	Hora:	9h45m	Local:	Ginásio
Macro ciclo	2	Mesociclo	8	Microciclo:	29 a 31	Treino:	36 a 39
Material:	Barras; Discos; Colchões; Bancos; Halteres; Fitball					Volume Total:	30'
Objectivos:	Hipertrofia III (80% 1RM)						
Atletas:							
	1. Back Squat	Nº Máq.		2. Aberturas	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps	8		Reps	8	
		Pausa	2'		Pausa	2'	
		Carga	lista		Carga	lista	
	3. Remada Alta	Nº Máq.		4. Romanian Deadlift Pesos	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps	8		Reps	8	
		Pausa	2'		Pausa	2'	
		Carga	7,5+7,5		Carga	16	
	5. Fitball Body Saw	Nº Máq.		6. Side Lunge c/ Pesos	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps	12		Reps*	6	
		Pausa	1'		Pausa	2'	
		Carga	PC		Carga	8/10	
	7. Elevações Pega Supin. Afast.	Nº Máq.		8. Mountain Climber Multiplanar	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps	8		Reps*	12	
		Pausa	2'		Pausa	1'	
		Carga	PC		Carga	PC	
		Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries			Séries		
		Reps*			Reps		
		Pausa			Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries			Séries		
		Reps			Reps		
		Pausa			Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
Observações:	* Reps por Membro ou lado Realizar os exercícios em circuito. Procurar aumentar as cargas utilizadas após a mudança de microciclo.						
					Velocidade de execução: MODERADA		

		Plano de Treino de Força					
Escalão:	JUNIORES	Data:	1 a 21/fev	Hora:	9h45m	Local:	Ginásio
Macro ciclo	2	Mesociclo	7	Microciclo:	26 a 28	Treino:	30 a 35
Material:	Barras; Pesos; Colchões; Bancos; Halteres; TRX; Medball					Volume Total:	45'
Objectivos:	Taxa de Produção de Força I (85% 1RM)						
Atletas:							
	1. Squat	Nº Máq.		2. Supino Barra	Nº Máq.		
		Séries	4		Séries	4	
		Reps	6		Reps	6	
		Pausa	3'		Pausa	3'	
		Carga	60kg		Carga	60kg	
	3. Remada Curva Pesos	Nº Máq.		4. Romanian Deadlift Barra	Nº Máq.		
		Séries	4		Séries	4	
		Reps	6		Reps	6	
		Pausa	3'		Pausa	3'	
		Carga	16/18		Carga	27,5	
	5. Lateral Raise em Pé	Nº Máq.		6. Afundo Frontal Unilateral	Nº Máq.		
		Séries	4		Séries	4	
		Reps	6		Reps*	6	
		Pausa	3'		Pausa	3'	
		Carga	8/10		Carga	18/20	
	7. Straight Leg Hip Rotation	Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries	3		Séries		
		Reps*	10		Reps		
		Pausa	1'		Pausa		
		Carga	3		Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries			Séries		
		Reps*			Reps		
		Pausa			Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries			Séries		
		Reps			Reps		
		Pausa			Pausa		
		Carga			Carga		
Miguel Santos		Nº Máq.			Nº Máq.		
Observações:	* Reps por Membro ou lado Realizar os exercícios em circuitos de 2 exercícios.						


		Plano de Treino de Força					
Escalão:	JUNIORES	Data:	22/02 a 13/03	Hora:	10h15m	Local:	Ginásio
Macrociclo	2	Mesociclo	8	Microciclo:		Treino:	
Material:	Barras; Discos; Colchões; Bancos; Halteres					Volume Total:	30'
Objectivos:	TPF II (90% 1RM)						
Atletas:							
	1. Back Squat	Nº Máq.		2. Supino Barra	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps	5		Reps	5	
		Pausa	3'		Pausa	3'	
		Carga	<i>lota</i>		Carga	<i>lota</i>	
	3. Remada Curva Barra	Nº Máq.		4. Romanian Deadlift Pesos	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps	5		Reps	5	
		Pausa	3'		Pausa	3'	
		Carga	<i>25*25</i>		Carga	<i>16/18</i>	
	9. Mountain Climber Multiplanar	Nº Máq.		8. Elevações Pega Pron. Méd.	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps*	12		Reps	5	
		Pausa	1'		Pausa	3'	
		Carga	<i>PC</i>		Carga	<i>PC</i>	
	Cada plano 2 reps seguidas/3 planos						
		Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries			Séries		
		Reps*			Reps		
		Pausa			Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries			Séries		
		Reps			Reps		
		Pausa			Pausa		
		Carga			Carga		
		Nº Máq.			Nº Máq.		
Observações:	* Reps por Membro ou lado			Velocidade de execução: RÁPIDA			
	Realizar os exercícios em circuito.						
	Procurar aumentar as cargas utilizadas após a mudança de microciclo.						


		Plano de Treino de Força					
Escalão:	JUNIORES	Data:	18/04 a 8/05	Hora:	9h30	Local:	Ginásio
Macro ciclo	2	Mesociclo	9	Microciclo:	37 a 39	Treino:	47 a 52
Material:	Barras; Pesos; Colchões; TRX; Bancos; Halteres; Medballs					Volume Total:	30'
Objectivos:	Métodos Mistos I (60 - 85% 1RM)						
Atletas:							
	1.A Pistol Squat c/ Sobrecarga	Nº Máq.		1.B TRX Squat Uni. Jump	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps *	5		Reps *	5	
		Pausa	45"		Pausa	3'	
		Carga			Carga		
	1.C Supino Barra	Nº Máq.		1.D Chest Pass	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps	5		Reps	5	
		Pausa	45"		Pausa	3'	
		Carga			Carga		
	2. Roll Out Pesos	Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries	2		Séries		
		Reps *	6		Reps		
		Pausa	45"		Pausa		
		Carga			Carga		
	3.A Afundo Frontal Unilateral	Nº Máq.		3.B TRX Susp. Lunge Jump	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps *	5		Reps *	5	
		Pausa	45"		Pausa	3'	
		Carga			Carga		
	3.C Elevações Pega Pron.	Nº Máq.		3.D Throw Down	Nº Máq.		
		Séries	3		Séries	3	
		Reps	5		Reps	5	
		Pausa	45"		Pausa	3'	
		Carga			Carga		
	4. Fitball Skier	Nº Máq.			Nº Máq.		
		Séries	2		Séries		
		Reps *	6		Reps		
		Pausa	45"		Pausa		
		Carga			Carga		
Observações:	* Reps por Membro ou lado						


PREVENÇÃO DE LESÕES - SESSÃO Nº 1 / 2


Data:	10-16.ago	Bloco:	1
--------------	-----------	---------------	---

Semana:	1	Sessão:	1 / 2
----------------	---	----------------	-------

P. Frontal		
	Séries	3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs:		

P. Lateral		
	Séries	3
	Reps.	1
	Tempo	15"+15"
	Carga	
Obs:		

P.Dorsal		
	Séries	3
	Reps.	1
	Tempo	20"
	Carga	
Obs:		

P. Glúteos		
	Séries	3
	Reps.	1
	Tempo	30"
	Carga	
Obs:		

Anteversão / Retroversão da Anca ("Gato")		
	Séries	3
	Reps.	20
	Tempo	
	Carga	
Obs:		

Superhomem		
	Séries	3
	Reps.	16
	Tempo	
	Carga	
Obs:		

Apoio unilateral no airex		
	Séries	3
	Reps.	1+1
	Tempo	20"+20"
	Carga	
Obs:	4 atletas	

Apoio unilateral c/ lançamento de bola (MS)		
	Séries	3
	Reps.	5+5
	Tempo	
	Carga	3kg
Obs:	4 atletas	

	Séries	
	Reps.	
	Tempo	
	Carga	
Obs:		

	Séries	
	Reps.	
	Tempo	
	Carga	
Obs:		

Notas		

PREVENÇÃO DE LESÕES - SESSÃO Nº 39 a 42

Data: 4 a 17.jan.16 Bloco: 5

Semana: 20 e 21 Sessão: 39 / 42

Prancha Frontal c/ flexão da coxa



Séries	3
Reps.	16
Tempo	
Carga	

Obs:

Prancha Frontal c/ rotação



Séries	3
Reps.	12
Tempo	3"
Carga	

Obs:

Prancha Dorsal c/ flexão da coxa



Séries	3
Reps.	12
Tempo	
Carga	

Obs:

Prancha de Glúteos c/ alternância de apoios



Séries	3
Reps.	16
Tempo	3"
Carga	

Obs:


Salto unilateral frontal p/ airex (Hop)



Séries	3
Reps.	3+3
Tempo	5"
Carga	

Obs:


Salto unilateral lateral p/ airex (Hop)



Séries	3
Reps.	3+3
Tempo	5"
Carga	

Obs:


Lateral Box Jump



Séries	3
Reps.	3+3
Tempo	
Carga	

Obs:

Hop, Hop and Hold



Séries	3
Reps.	3+3
Tempo	
Carga	

Obs:

Tirante Quadrípete



Séries	3
Reps.	8
Tempo	
Carga	

Obs:

Excêntricos Nórdicos



Séries	3
Reps.	6
Tempo	
Carga	

Obs:

Notas

1ª Sessão da Semana - Pliometria

2ª Sessão da Semana - Trabalho Excêntrico

Realizar a sessão em circuito - realizar todas as séries e avançar para o próximo exercício, grupos de 2/3 jogadores, todos os exercícios realizados em simultâneo.

PREVENÇÃO DE LESÕES - SESSÃO Nº 59 a 62

Data:	25/04 a 08/05	Bloco:	9
--------------	---------------	---------------	---

Semana:	38 e 39	Sessão:	59 a 62
----------------	---------	----------------	---------

P. Frontal c/ 1 apoio inferior			
	Séries	3	
	Reps.	1D+1E	
	Tempo	20''+20''	
	Carga		
Obs:			

P. Lateral c/ 1 apoio inferior (abdutores)			
	Séries	3	
	Reps.	1D+1E	
	Tempo	20''+20''	
	Carga		
Obs:			

P. Dorsal c/ 1 apoio inferior			
	Séries	3	
	Reps.	1D+1E	
	Tempo	20''+20''	
	Carga		
Obs:			

P. Glúteos c/ 1 apoio inferior			
	Séries	3	
	Reps.	1D+1E	
	Tempo	20''+20''	
	Carga		
Obs:			

Single leg four way hop hold (bosu)			
	Séries	3	
	Reps.	1D+1E	
	Tempo	3''	
	Carga		
Obs:	Descalços *3'' em todos os apoios		

	Séries		
	Reps.		
	Tempo		
	Carga		
Obs:			

Depth Jump p/ segunda caixa			
	Séries	3	
	Reps.	3D+3E	
	Tempo		
	Carga		
Obs:			

Salto lateral unilateral c/ barreira			
	Séries	3	
	Reps.	4D+4E	
	Tempo		
	Carga		
Obs:	Saltos rápidos e seguidos		

Tirante Quadrípete			
	Séries	3	
	Reps.	8	
	Tempo		
	Carga		
Obs:			






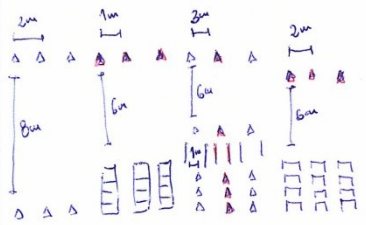
Excêntricos Nórdicos			
	Séries	3	
	Reps.	6	
	Tempo		
	Carga		
Obs:			

Notas

1ª Sessão da Semana - Pliometria

2ª Sessão da Semana - Trabalho Excêntrico

Realizar a sessão em circuito - realizar todas as séries e avançar para o próximo exercício, grupos de 2/3 jogadores, todos os exercícios realizados em simultâneo.

VAC - Velocidade, Agilidade e Coordenação							
Escalão:	Juniores	Data:	18-08-2015	Hora:	10:00	Local:	C9
Material:	Speed Ladder (3); Barreiras pequenas (12); Marcas peq (16+11); Varas (6)					Volume Total:	10'
Objectivos:	Aumentar a coordenação motora e agilidade (membros inferiores). Melhorar a técnica de corrida.						
Exercício	Técnica de Corrida			Exercício	Coordenação na Speed Ladder		
Material	cones			Material	Escadas e cone (x3)		
Repetições	1 rep cada			Repetições	2 reps cada		
Esquema	Andar c/ movimento "largo" dos braços / elevação joelhos Subir joelhos e agarrar (flexão coxa) ① Lunge na passada (passada larga) 			Esquema	2 apoios dentro (D) 1 apoio D ② 2 apoios dentro (D) + 1 apoio fora (F) 2 apoios D + 2 apoios F > Mobilidade Articular 		
Exercício	Agilidade			Exercício	Técnica de Corrida: Skippings		
Material	Cones (10 + 5) e varas (x3)			Material	4 Barreiras baixas e cone (x3)		
Repetições	2 reps cada lado			Repetições	2 reps cada		
Esquema	Saltitos a pés juntos nos cones c/ salto lateral ao lado das varas (2 cada lado) > saída c/ corrida em passos largos ③ 			Esquema	2 apoios em cada espaço, joelhos altos até ao fim ④ 1 apoio em cada espaço, joelhos altos até ao fim em saltitos 		
Exercício	Técnica de Corrida: Skippings			Exercício			
Material	4 Barreiras baixas e cone (x3)			Material			
Repetições	1 reps cada			Repetições			
Esquema	1 apoio em cada espaço, saída rápida 2 apoios em cada espaço, saída rápida (direita e esquerda) ⑤ 			Esquema	⑥		
Planta do Treino				<i>Obs: Preocupar, nesta fase, com a amplitude dos gestos técnicos e, não tanto, com a velocidade de execução. Feedback direccionado para a técnica e não para a superação física.</i>			
							

GABINETE DESENVOLVIMENTO INDIVIDUAL

Data	28.3.2016	ZNF	Hora	9h30 10h00	Microciclo	11	Grupo	SU819	Treino Nº	22
Local	CFC 2	Material	22 Bolas, 10 Pinos e 6 cones.							
Equipas										

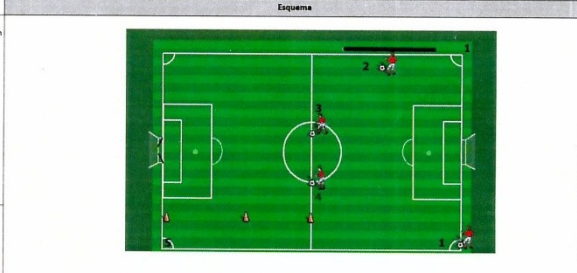
Objetivos	AUMENTAR VELOCIDADE DE EXECUÇÃO DAS AÇÕES, AUMENTAR A HETEROLATERALIDADE, AUMENTAR A CAPACIDADE DE MOVIMENTAR SEM BOLA, MELHORAR A RECEÇÃO/PASSE (1º TOQUE); MELHORAR SKILLS DE FINALIZAÇÃO; AUMENTAR A QUALIDADE VISÃO PERIFÉRICA.
Temas técnicos	Relação com bola e Controlo. Finalização.

Nº	Conteúdos	Min
----	-----------	-----

1 Circuito técnico (1 campo 2) **15**

Conforme esquema:
 Jogadores iniciam divididos por diferentes estações e só passam para estação seguinte quando completarem com as ações previstas. Quantas voltas conseguem dar em 15' ou Em quanto tempo conseguem fazer 1 volta?
 Estações:
 1- Técnica de cruzamento: cruzamento directo para a baliza da linha de baliza nos 2 cantos (pé dto/esq)
 2- Passe de 1ª com a bola no ar contra a parede (atrás da linha branca campo2) pé não dominante-15 passes. Depois da 1ª volta passam a 25 passes livres (só com os pés)
 3- Bola na barra(bola no meio campo). Após a 1ª volta tem que ser realizado com o pé não dominante.
 4- Bola nos ângulos(meio campo). Colocar a bola dentro dos 2 ângulos (ângulos colocados com fita na baliza)
 5- Toques de cabeça em deslocamento- percurso da linha de baliza até ao meio campo com a bola no ar somente com toques de cabeça (se deixar cair volta ao início)

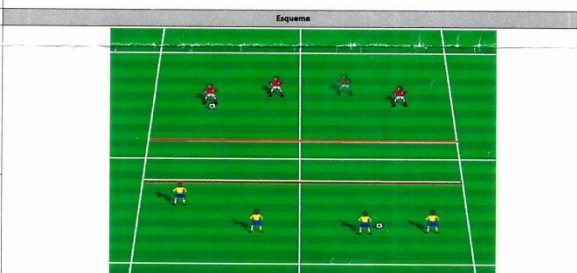
Críticos de êxito:
 Qualidade nas execuções.
 Técnica sobre a velocidade (1ª a técnica depois a velocidade)
 Bola sempre controlada.
 Superfícies adequadas à acção técnica exigida (zona do pé, zona da bola e pé de apoio)



2 Torneio Footvolley **34**

Conforme esquema:
 2v-7x1v com 2 m de espaço e servir de rede.
 A) Torneio escala Footvolley
 1- Jogo a 1 toque e jogos de 3' e quem estiver a ganhar sobe de divisão.
 Progressão: aumento das distâncias do campo ou rede

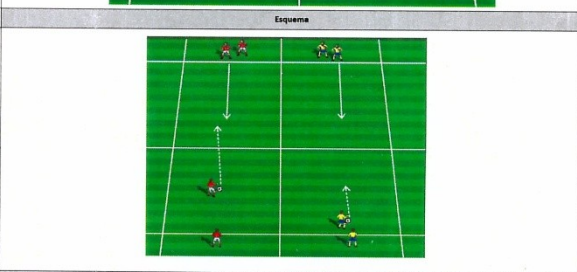
Críticos de êxito:
 Orientação do corpo.
 Recepção orientada. Sensibilidade do 1º toque e superfície do pé a utilizar.



3 1x1 bola controlada sobre a linha **15**

Conforme esquema:
 1x1 atacante tenta driblar o defesa e passar com a bola controlada a linha deste para fazer pt. Se conseguir continua com a bola para o lado oposto.
 O defesa se conseguir o desarme inicia como atacante.
 Nota: Existe transição defensiva no 1/2 campo ofensivo
 Variantes: torneio escada

Críticos de êxito:
 Qualidade nas execuções. Muitos toques na bola. Bola sempre controlada. Mudar de direcção e velocidade.

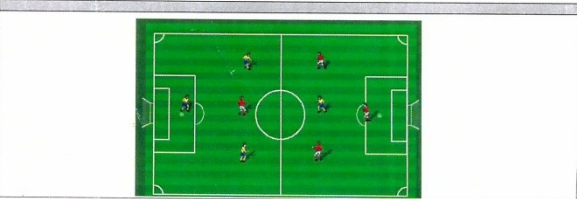


4 Jogo Reduzido **20**

Jogo de 3x3

B) Melhor do torneio:
 São atribuídos nºs aos jogadores e estes após 3' vão passando pelos vários nºs, jogando com vários colegas e adversários. São acumulados pontos a cada jogo de 2'. No final o jogador com mais pontos é o campeão.
 Ex: Jogo inicia 1+2+3+4 vs 5+6+7+8 - o jog 1 após 2' passa a ser o nº2, e o nº 8 passa a ser o 1.
 Jogo a 2 toques

Críticos de êxito:
 Qualidade nas execuções.
 Procura de espaço para receber.
 Mudanças de direcção e velocidade.
 Recepção orientada.





Treino de Força no Jovem Futebolista

11 de Abril

Sport Sciences Day

Estagiários Benfica LAB



Programa – Início às 15 horas

Treino de força:

"Adaptações induzidas pelo treino e orientações metodológicas para o treino do jovem futebolista." [Prof. Pedro Mil-Homens](#)

Treino de força em jovens:

"Efeitos, a longo prazo, do treino de força em jovens atletas de modalidades coletivas." [Prof. Anna Volossovitch](#)

Gestão das cargas:

"De que forma o controlo do treino nos auxilia na gestão da relação das cargas do treino técnico-tático e de força." [Prof. Óscar Tojo](#)

A perspetiva do atleta:

Nota: A confirmar!

"A partilha da experiência de um jogador do futebol profissional – Equipa A."

Mesa redonda

 1 unidade de crédito



Local: Caixa Futebol Campus

