



treinofutebol.net

## Sessão de Treino para melhorar a circulação e manutenção da posse da bola

### Parte Inicial

15' a 20 minuto - Aquecimento Geral e específico

### Parte Principal


#### Exercício n.º 1

	<p><b>Organização:</b> 3 x 1 em espaço de 6 x 6 metros</p> <p>Joga-se a 2 toques</p> <p><b>Objectivo:</b> Amplitude, criação de linhas de passe e desmarcações. 3 atacantes tentam manter a posse da bola criando constantemente linhas de passe para o portador da bola. Sempre que o defensor interceptar a bola troca as suas funções com o jogador que perdeu a bola.</p>
---	---

#### Exercício n.º 2

	<p><b>Organização:</b> 4 x 4 + 4 apoios fora em 30 x 25 metros</p> <p><b>Objectivo:</b> Amplitude, criação de linhas de passe, desmarcações de apoio e ocupação / aproveitamento de espaço. Jogo de manutenção e recuperação da posse da bola de 4 x 4 com 4 apoios fora (8 x 4). Os apoios jogam sempre com a equipa que está em posse da bola. Só podem jogar a 2/3 toques.</p>
---	---

#### Exercício n.º 3

	<p><b>Organização:</b> 6 x 6 c/ 2 apoios na linha de fundo (GR) em 55 x 45 metros</p> <p><b>Objectivo:</b> Amplitude, criação de linhas de passe, desmarcações de apoio e ocupação / aproveitamento de espaço. Jogo de manutenção e recuperação da posse da bola de 8x6. A equipa com posse de bola tenta mantê-la o maior tempo possível. Sempre que uma equipa conseguir jogar com os 2 apoios sem a outra interceptar a bola ganha 1 ponto.</p>
---	--

## Exercício n.º 4

	<p><b>Organização:</b> 6 x 6 com a disposição tática de 4-2 em</p> <p>50 x 45 metros</p> <p><b>Objectivo:</b> Amplitude, criação de linhas de passe, desmarcações de apoio, ocupação / aproveitamento de espaço, marcação à zona e basculações.</p> <p>Jogo 6 x 6 tentando finalizar numa das duas balizas pequenas ( 2 metros ).</p>
---	---

### Parte Final

10 minutos - Volta à Calma ( Trote lento e Flexibilidade )

*J M - [treinofutebol.net](http://treinofutebol.net)  
01/03/2006*