

SUB 11

1ª E 2ª SEMANAS: PASSE / 11ª E 12ª SEMANAS: PASSE

3ª E 4ª SEMANAS: SISTEMA OFENSIVO 3 x 2 x 1 / 13ª E 14ª SEMANAS: SISTEMA OFENSIVO 2 x 3 x 1

5ª E 6ª SEMANAS: SISTEMA DEFENSIVO / 14ª E 15ª SEMANAS: SISTEMA DEFENSIVO

7ª E 8ª SEMANAS: ENFRENATMENTO COM TRANSIÇÕES OFENSIVAS – DEFENSIVAS / 16ª E 17ª

SEMANAS: ENFRENTAMENTO COM TRANSIÇÕES OFENSIVAS - DEFENSIVAS

9ª E 10ª SEMANAS: BOLA PARADA / 18ª E 19ª SEMANAS: BOLA PARADA

1ª E 2ª SEMANAS: PASSE

AULA 1

Tema: passe

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Passe: bobinho 4 x 1
 - Dividir a turma em grupos de 5 alunos.
 - Dividir o campo com cones.
 - Bobinho com colete na mão.
 - 2 toques na bola.
 - Bobinho deverá roubar a bola para ocupar o lugar de quem errou.
2. Jogo

AULA 2

Tema: passe

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Passe: bobinho 3 x 1 com 4 cones
 - Dividir a turma em grupos de 4 alunos.
 - Marcar com os 4 cones o posicionamento dos 3 atacantes.
 - O jogador que tem bola deverá ter 2 ajudas (apoio), 1 de cada lado.
 - Explicar sobre o erro de passe (técnico) e o erro de posicionamento (tático).
 - 2 toques na bola
 - Bobinho deverá roubar a bola para ocupar o lugar de quem errou.
3. Jogo

AULA 3

Tema: passe

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Passe: jogo dos 2 toques

- Dividir a turma em equipes.
- Os alunos poderão somente dar 2 toques na bola.
- Não pode dar 1 toque na bola.
- 1 ou mais de 2 toques, pênalti para a equipe adversária.

ATAQUE: criar linhas de passe.

DEFESA: pressionar o ataque.

2. Jogo

AULA 4

Tema: passe

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Passe: jogo do 1 toque na bola.

- Dividir a turma em equipes.
- Só pode dar 1 toque na bola.
- 2 toques ou mais pênalti para a equipe adversária.

ATAQUE: criar linhas de passe.

DEFESA: pressionar o ataque.

2. Jogo

AULA 5

Tema: passe e condução

Materiais: bolas, cones e coletes

1. Passe

- Dividir a turma em equipes
- Uma equipe apenas com uma bola deve trocar vários passes dentro do espaço demarcado. Importante os alunos se movimentarem para criar linhas de passe.
- Atletas da outra equipe terão uma bola cada um e deverão conduzir pelo espaço demarcado atrapalhando a equipe adversária.

2. Jogo

3ª E 4ª SEMANAS: SISTEMA OFENSIVO

AULA 6

Tema: sistema ofensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo no meio do campo.

- Dividir a turma em equipes.
- Os meio campistas não poderão sair do retângulo. É importante destacar que, com a posse da bola, o volante deverá estar no meio de campo defensivo e o meia atacante no meio de campo ofensivo. Usar a linha do meio do campo como referencia para os alunos.
- O zagueiro deverá se posicionar fora do retângulo, no campo defensivo da sua equipe.
- Os laterais deverão ocupar toda a lateral do campo (corredor do campo). Quando a bola estiver com um lateral, o outro deverá se posicionar na linha do volante ou um pouco atrás.
- O volante deverá se posicionar na mesma linha do lateral com a bola, para um apoio de meio com passe de primeira se pressionado.
- O atacante deverá sempre estar ao lado oposto ao do meia atacante. O atacante também deverá se posicionar fora do retângulo.

2. Jogo

AULA 7

Tema: sistema ofensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo no meio do campo.

- Idem ao anterior, mas agora o meia atacante sai do retângulo para dar uma opção de passe ao lateral que estiver com a bola, se posicionando no campo de ataque ofensivo.
- O meia atacante deve ter como referencia a linha lateral para se posicionar e dar uma opção de passe ao lateral que esta com a bola.
- Se o lateral que estiver com a bola resolver inverter o jogo para o outro lateral, o atacante deverá abrir na linha lateral e fazer uma troca com o meia atacante que estava do outro lado do campo e também deverá trocar de posição com o atacante, formando assim uma diagonal com o mesmo. Houve essa troca, pois não há tempo

hábil para o meia atacante correr até o outro lado do campo e dar uma opção de passe para o lateral do lado oposto.

- Se o lateral conseguiu tocar a bola para o meia atacante á sua frente, ele deverá fazer uma ultrapassagem (overlap) pelo jogador que tem a bola.
- O lateral oposto deverá estar na mesma linha do volante ou para trás.

COMPLEMENTO:

- O atacante poderá variar seu movimento quando a bola estiver com o MA (MA posicionado na lateral do campo), entrando no retângulo pelo fundo e se aproximando do MA pelo centro, abrindo espaço para uma tabela com o MA em profundidade pela lateral e também abre espaço para a infiltração do V.
- No caso de perda de posse de bola e se o V infiltrou o A recompõe no lugar do V até desfazer a troca de posições.

2. Jogo.

AULA 8

Tema: sistema ofensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo no meio do campo.

- Idem a aula 2
- Agora, o lateral que tem a bola, quando fechado para fazer um passe para o meia atacante, poderá trazer a bola para dentro do retângulo (drible: ameaça tocar e leva a bola para o meio).
- Quando isso acontecer, o volante deverá fazer uma linha de passe atrás.
- Lateral oposto deverá fazer uma linha de passe para frente.
- O atacante deverá estar no lado oposto ao do maia atacante.

2. Jogo.

AULA 9

Tema: sistema ofensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo no meio do campo.

- Idem a aula 2

- Agora, se não der tempo do MA dar uma opção de passe na linha lateral, o volante é quem deverá sair para dar essa opção, fazendo uma troca de posições com o MA.
- O MA deverá ocupar o espaço deixado pelo volante, fazendo um retorno para o campo defensivo pelo meio. Se o jogador receber a bola pressionado, este deverá fazer um passe de primeira para o volante.
- O atacante deve ocupar o lado oposto do meia atacante.

2. Jogo.

5ª E 6ª SEMANAS: SISTEMA DEFENSIVO

A primeira linha de marcação é formada pela meia atacante e pelo atacante. Já a segunda é formada pelo volante e a terceira pelo zagueiro e laterais.

Sistema de cobertura:

MEIA ATACANTE ou ATACANTE: quando for driblado para a lateral, quem dá cobertura é lateral. Se o mesmo for driblado para o meio, os jogadores quem dão cobertura podem ser o A (se o adversário não for pra frente) ou o V (se o adversário for para frente).

VOLANTE: quando for driblado para a lateral, o lateral correspondente ao lado do drible faz a cobertura. Se for driblado para frente, o zagueiro faz a cobertura.

LATERAL: se for driblado para o meio, o volante faz cobertura. Se driblado pra frente, o zagueiro é quem faz cobertura.

ZAGUEIRO: quando for driblado, os laterais e os goleiros deverão fazer a cobertura.

AULA 10

Tema: sistema defensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Subdividir as equipes em 2 grupos.

- 2 equipes no campo jogando e 2 de fora. Lembrando que as equipes estarão subdivididas em mais 2 equipes que estarão fora do campo.
- A equipe que deixar finalizar deverá sair e a equipe que está de fora deverá entrar e atacar do outro lado.
- A equipe que finalizar a jogada deverá defender na bola seguinte.
- A equipe que roubar a bola ou não deixar o adversário finalizar deverá contra atacar.

2. Jogo.

ATAQUE

- A bola deverá circular velozmente entre os jogadores de modo a desequilibrar a defesa e aconteça a finalização.

DEFESA

- pressionar quem tem a bola e induzir o passe para lateral.
- a cobertura somente inicia seu deslocamento para o lado quando a bola estiver pressionada; sem isso, deve-se posicionar para cobrir o espaço em que a bola possa ser passada.

AULA 11

Tema: sistema defensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo dos golzinhos no escanteio.

- Dividir turma em equipes.
- Colocar 1 golzinho de cones em cada escanteio.
- Quem fizer gol no gol marca 3 pontos e quem marcar nos golzinhos vale 1.
- Utilizar o sistema ofensivo para atacar.
- Para defender, montar 3 linha defensivas: a 1ª A e MA, a 2ª V e a 3ª dos laterais e zagueiros.
- Não pressionar o zagueiro. Quando o zagueiro tocar para o lateral, quem estiver na primeira linha e no mesmo lado deverá atacar a bola e o jogador fechar o meio.

2. Jogo.

ATAQUE

- A bola deverá circular velozmente entre os jogadores de modo a desequilibrar a defesa e aconteça a finalização.

DEFESA

- pressionar quem tem a bola e induzir o passe para lateral.
- a cobertura somente inicia seu deslocamento para o lado quando a bola estiver pressionada; sem isso, deve-se posicionar para cobrir o espaço em que a bola possa ser passada.
- Fazer 3 linhas de marcação.

AULA 12

Tema: sistema defensivo.

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo das metas invertidas.

- Dividir a turma em equipes.
- Os atacantes deverão se posicionar no fundo do campo, em lados opostos. Ele é o único que pode fazer gol nas metas invertidas. O atacante deverá finalizar a jogada em 1 ou 2 toques.
- A defesa deve impedir que a bola seja passada ao atacante.
- Os goleiros não podem cortar a trajetória da bola e devem jogar de costas para o jogo e de frente para o atacante.
- Ninguém pode entrar na área do atacante.
- Se o goleiro defender o chute do atacante, o goleiro repõe a bola em jogo. Se o passe para o atacante for para fora, o goleiro repõe a bola em jogo.
- Se a defesa recuperar a bola, deverá passá-la ao atacante do seu time.

2. Jogo.

ATAQUE

- A bola deverá circular velozmente entre os jogadores de modo a desequilibrar a defesa.
- os jogadores devem sempre visualizar o atacante e, para isso, devem jogar de cabeça erguida.

DEFESA

- pressionar quem tem a bola e induzir o passe para lateral.
- a cobertura somente inicia seu deslocamento para o lado quando a bola estiver pressionada; sem isso, deve-se posicionar para cobrir o espaço em que a bola possa ser passada.
- o goleiro pode diminuir o ângulo de chute do atacante quando ele se preparar para finalizar.

AULA 13

Tema: sistema defensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do apito

- Dividir a turma em equipes.
- Toda a vez que o professor apitar, o marcador do jogador que está com a bola deverá sair do campo e só voltar quando sua equipe recuperar a posse da bola.
- O marcador que saiu pode entrar em qualquer parte do campo.

ATAQUE

- Após o apito acelerar o ataque.
- objetividade para a definição.

DEFESA

- Buscar o equilíbrio
- fechar o meio, ou seja, induzir o adversário para a lateral do campo.

2. Jogo.

AULA 14

Tema: sistema defensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo no meio do campo com modelagem de posicionamento de defesa

a. Quando a bola estiver com o zagueiro adversário:

- posicionar o MA e o A lado a lado, formando a primeira linha de marcação. PRIMEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- O V deverá ocupar o centro do campo formando a segunda linha de marcação.

SEGUNDA LINHA DE MARCAÇÃO

- O LD e o LE, junto com o zagueiro, formarão a terceira linha de marcação. TERCEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- TODOS DEVERÃO FICAR DENTRO DO RETANGULO QUANDO A BOLA ESTIVER NA MÃO DO GOLEIRO ADVERSÁRIO.

b. Quando a bola estiver com o lateral adversário:

- Atacante deverá dar o combate no lateral adversário e o MA (ou vice-versa) fechar o meio do campo e inibir o passe para o volante e zagueiro. Os 2 jogadores deverão ocupar o campo ofensivo. PRIMEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- V centralizado, mas tem que estar posicionado mais próximo do lado da jogada. Deverá ocupar o meio campo tendo como referência a linha do meio do campo. SEGUNDA LINHA DE MARCAÇÃO

- L do mesmo lado da jogada deverá ficar atento com seu lado e pronto para fazer a cobertura. TERCEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- zagueiro centralizado, mas tem que estar posicionado mais próximo do lado da jogada. TERCEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- L oposto a jogada deverá entrar no retângulo, próximo ao zagueiro, fechando o meio do campo e entrando no retângulo. TERCEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

c. Quando a bola estiver com o volante adversário:

- O A e o MA deverão se posicionar atrás da linha da bola, formando a PRIMEIRA LINHA DE MARCAÇÃO.

- O V deverá ocupar o centro do campo formando a segunda linha de marcação.

SEGUNDA LINHA DE MARCAÇÃO

- O LD e o LE, junto com o Z, formarão a terceira linha de marcação. TERCEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- TODOS DEVERÃO FICAR DENTRO DO RETANGULO QUANDO A BOLA ESTIVER COM O VOLANTE ADVERSÁRIO.

d. Quando a bola estiver com o meia atacante adversário:

- o marcador deverá ser por zona, ou seja, se estiver no lado direito quem marca é o LD, e assim por diante.

e. Quando a bola estiver com o atacante adversário:

- o marcador deverá ser por zona, ou seja, se estiver no lado direito quem marca é o LD, e assim por diante.

Jogo.

7ª E 8ª SEMANAS: ENFRENTAMENTO COM

TRANSIÇÕES OFENSIVAS - DEFENSIVAS

AULA 15

Tema: enfrentamento

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Enfrentamento 1 x 1.

- Bolas com o professor.
- Dividir a turma em 3 equipes: 2 de defesa e 1 de ataque.
- Posicioná-las fora do campo, na linha lateral.
- Atacante na linha do meio de campo e defensores na direção do tiro livre com bola.
- O atacante conduz a bola na linha do meio do campo e quando chegar à marca central, ele deverá escolher um lado e enfrentar seu marcador até a finalização ou o defensor roubar a bola.

- Após enfrentar o primeiro adversário, o atacante enfrentará o outro defensor, do outro lado do campo com uma bola passada pelo professor.

ATAQUE: ser objetivo e definir rapidamente a jogada.

DEFESA: temporizar ou atacar a bola.

2. Jogo.

AULA 16

Tema: enfrentamento

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Enfrentamento 1 x 1 + 1 defensivo

- Bolas com o professor.

ATAQUE

- Posicionado na marca do pênalti. A fila estará fora do campo.
- objetividade e velocidade.
- quem receber a bola deverá conduzir a mesma para o centro do campo.
- perdeu a bola, defender 2 x 1 com cobertura.

DEFESA

- posicionado no lado oposto ao do atacante.
- O + 1 defensivo deverá estar posicionado no lado dos atacantes, num cone demarcatório. Antes de defender, ele deverá correr e tocar com as mãos na linha de fundo do campo.
- temporizar para esperar o + 1 defensivo.
- o + 1 defensivo deverá marcar o jogador que está sem bola.
- roubou a bola contra ataca 2 x 1. Jogador sem bola deve ultrapassar a linha de marcação adversária.

2. Jogo.

AULA 17

Tema: enfrentamento com TO e TD

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Enfrentamento 2 x 1

- Bolas com o professor.

ATAQUE

- Posicionados na marcar do escanteio, um de cada lado.
- objetividade e velocidade.
- quem receber a bola deverá conduzir a mesma para o centro do campo.
- quem está sem bola deverá partir em velocidade e passar a linha de marcação adversária.
- perdeu a bola, defender 1 x 1 com cobertura.

DEFESA

- posicionados no lado oposto aos dos atacantes.
- temporizar ou atacar a bola.
- roubou a bola contra atacar 1 x 2.

2. Jogo.

AULA 18

Tema: enfrentamento com TO e TD

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Enfrentamento: 2 x 1 + 1 defensivo.

- Bolas com o professor.

ATAQUE

- Posicionados na marcar do escanteio, um de cada lado.
- objetividade e velocidade.
- quem receber a bola deverá conduzir a mesma para o centro do campo.
- quem está sem bola deverá partir em velocidade e passar a linha de marcação adversária.
- perdeu a bola defender 2 X 2.

DEFESA

- posicionados no lado oposto aos dos atacantes.
- O + 1 defensivo deverá estar posicionado no lado dos atacantes, num cone demarcatório na linha lateral na direção do tiro livre. Antes de defender, ele deverá correr e tocar com as mãos na linha de fundo do campo.
- temporizar para esperar o + 1 defensivo.
- o + 1 defensivo deverá marcar o jogador que está sem bola.
- roubou a bola contra ataca 2 x 2.

2. Jogo.

AULA 19

Tema: enfrentamento com TO e TD

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Enfrentamento: 2 x 2

- Bolas com o professor.

ATAQUE

- Posicionados na marcar do escanteio, um de cada lado.
- quem receber a bola deverá conduzir a mesma para o centro do campo.
- quem está sem bola deverá partir em velocidade e passar a linha de marcação adversária.
- perdeu a bola defender 2 x 2.

DEFESA

- posicionados no lado oposto aos dos atacantes.
- marcação individual.
- um marca a bola e o outro fecha o meio do campo.
- temporizar ou atacar a bola.
- roubou a bola contra atacar 2 x 2.

2. Jogo.

9ª E 10ª SEMANAS: BOLA PARADA

Todos os treinos de bola parada serão realizados na situação de jogo, na seguinte sequência:

- 1º. Modelação sem marcação de todas as jogadas
- 2º. Modelação com marcação em forma de jogo. Quando o jogo paralisar novamente, será retomado da bola parada treinada naquela seção.

AULA 20

Tema: tiro de meta

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Fuga de zagueiro: somente será realizada quando a equipe adversária realizar marcação pressão ou individual na saída do tiro de meta.

- Posicionamento padrão dos alunos.
- L vai para o meio no lugar do Z se deslocando em forma de parábola dando também opção de saída de jogo pelo meio (aluno estará de costas para o jogo) com passe de primeira para os lados.

- Z aguarda a movimentação do L e a marcação adversária, se ela acompanhar o L, o Z deverá fugir pelas costas do seu adversário dando opção de passe para o goleiro.
- MA se movimenta para o mesmo lado do Z, após a saída do L para o meio, no campo de ataque, para que se o L receber a bola do goleiro e tocar de primeira para o Z, este ter a opção de tocar para o MA posicionado no corredor.
- O G deverá treinar 3 opções de saída:
 - 1º. A bola com L
 - 2º. A bola direta com o MA
 - 3º. A fuga do Z

2. Jogo.

AULA 21

Tema: lateral

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Movimentação em X

- Dividir a turma em equipes.
- Deixar as bolas no local desejado para a cobrança de lateral. Colocar no ataque e na defesa.
- O jogo deverá ser iniciado na cobrança de lateral, então, toda vez que a bola sair do campo de jogo ela deverá ser resposta por uma cobrança lateral.
- O Z se posiciona no mesmo lado do arremesso lateral criando uma linha de passe atrás podendo dominar virando o jogo. Se isso acontecer, o MA deverá se aproximar do L que recebeu a bola como V, pois houve uma troca de posição. O A cria uma linha de passe no corredor. O V assume o papel de A e se posiciona no lado oposto.
- O V se posiciona em frente do jogador que cobrará o lateral.
- O MA se posiciona a frente, na linha lateral.
- O V e o MA, ao sinal do cobrador que falará X, trocarão de posição movimentando em forma de X, porém, o MA se deslocará em forma de parábola, dando opção de jogo para o meio. O V deverá se deslocar no espaço deixado pelo MA para criar linha de passe.
- O A se posicionará no lado oposto da bola.

2. Jogo.

AULA 22

Tema: escanteio

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Movimentação com o sinal de um braço para cima – BOLA RASTEIRA.

- Dividir a turma em equipes.
- O jogo deverá ser iniciado na cobrança de escanteio, então, toda vez que a bola sair do campo de jogo ela deverá ser resposta por uma cobrança de escanteio.
- O meia atacante ou o melhor passador faz a cobrança do escanteio e sinaliza a jogada que será executada levantando um dos braços. O escanteio deverá ser cobrado com uma bola rasteira em direção linha da área do goleiro para o chutador finalizar a jogada.
- O lateral se posiciona na lateral como opção e se a bola não for para ele, este deverá retornar para se posicionar junto ao Z para organizar o sistema defensivo.
- O V e o A deverão se posicionar na linha da área do goleiro tendo como referência a primeira e segunda trave. Ao sinal do cobrador estes deverão se deslocar para o suas traves, abrindo espaço para o chutador finalizar e também como opção de finalização.
- O lateral oposto à jogada ou o melhor chutador deverá se posicionar encostado na segunda trave. Ao sinal do cobrador, este deverá se deslocar fazendo uma parábola em direção da linha da área do goleiro para receber um passe rasteiro.

2. Movimentação com o sinal dos dois braços levantados – BOLA ÁREA NA SEGUNDA TRAVE.

- Idem a movimentação anterior, com uma variação: o chutador que está posicionado encostado na segunda trave deverá se posicionar fora da área do goleiro formando um diagonal com a segunda trave.
- Cobrador levanta os dois braços como sinal da jogada.
- A bola deverá ser cobrada no alto, na segunda trave para o jogador entrar na velocidade para a finalização.

3. jogo

11ª E 12ª SEMANAS: PASSE

AULA 23

Tema: passe

Materiais: bolas, cones e coletes.

2. Passe: bobinho 3 x 1 com 4 cones

- Dividir a turma em grupos de 4 alunos.
- Marcar com os 4 cones o posicionamento dos 3 atacantes o o o o
- O jogador que tem bola deverá ter 2 ajudas (apoio), 1 de cada lado.
- Explicar sobre o erro de passe (técnico) e o erro de posicionamento (tático).
- 2 toques na bola
- Bobinho deverá roubar a bola para ocupar o lugar de quem errou.

4. Jogo

AULA 24

Tema: passe.

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Passe: jogo do 1 toque e do toque livre.

- Dividir a turma em equipes.
- Se o aluno passou a bola de primeira o próximo a receber a bola tem toque livre.
- Errou na regra, pênalti para a equipe adversária.

2. Jogo.

AULA 25

Tema: passe

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Passe: jogo dos passes obrigatórios.

- Dividir a turma em equipes.
- Para fazer o gol, é necessário a equipe trocar 5 passes antes.
- Se fizer o gol com menos de 5 passes será cobrado um shoot out pela equipe adversária.

2. Jogo.

AULA 26

Tema: passe

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Passe: bobinho 6 x 3 meio campo.

- Dividir a turma em equipes de 6 alunos, posicionados de modo que ocupem os cantos e o centro do campo, buscando sempre uma triangulação.
- O jogo é realizado em meio campo.
- 3 bobinhos com colete na mão.
- Roubou a bola, troca com quem perdeu a bola.
- Filas de bobinhos. Pode ser individual ou em trios.

2. Jogo.

AULA 27

Tema: passe

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Passe

- Dividir o espaço em 4 quadrantes
- Cada quadrante terá um jogador que não poderá sair de lá e que só pode dar 2 toques na bola e mais um jogador móvel, o coringa, que poderá se movimentar para qualquer lugar
- Na outra equipe, ficarão 3 marcadores que poderão se movimentar livremente pelo espaço
- Se a equipe conseguir tocar completar 10 toques em sequencia, ela poderá criar uma situação de gol na meta que desejar
- Se a equipe marcadora roubar a bola, ela também deverá criar uma situação de gol

2. jogo

13ª E 14ª SEMANAS: SISTEMA OFENSIVO

2 x 3 x 1

O sistema ofensivo adotado nessas semanas é sistema 2 x 3 x 1.

AULA 28

Tema: sistema ofensivo 2 x 3 x 1

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo no meio do campo.

- Só pode estar dentro do retângulo o volante.
- Quem entrar errado, shoot out para a equipe adversaria.
- Os alas deverão se alinhar com o volante.
- O atacante deverá sempre acompanhar a bola.
- Os defensores deverão se posicionar atrás do retângulo, um de cada lado.

2. Jogo.

AULA 29

Tema: sistema ofensivo 2 x 3 x 1

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo

- Quando a bola estiver com o zagueiro ou com o goleiro e o **ala se estiver marcado**, ele deverá se deslocar para o meio, no lugar do volante e fazer uma aproximação pelo meio.
- O volante deverá se deslocar para a diagonal oposta a bola, em direção ao ataque.
- O atacante deverá acompanhar a bola e se aproximar no espaço deixado pelo A para o corredor como uma opção de passe para o zagueiro.
- O zagueiro do lado oposto deverá se deslocar pra trás para abrir uma linha de passe.
- O ala oposto à jogada deverá criar um linha de passe entre o ala que foi para o meio e o volante que fugiu para o ataque.
- Quem não cumprir a tarefa sofrerá um shoot out.

COMPLEMENTO:

- O atacante poderá variar seu movimento quando a bola estiver com o MA (MA posicionado na lateral do campo), entrando no retângulo pelo fundo e se aproximando do MA pelo centro, abrindo espaço para uma tabela com o MA em profundidade pela lateral e também abre espaço para a infiltração do V.
- No caso de perda de posse de bola e se o V infiltrou o A recompõe no lugar do V até desfazer a troca de posições.

2. Jogo.

AULA 30

Tema: sistema ofensivo 2 x 3 x 1

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo: Troca de Ala / Pivô – E-BOOK ATAQUE SUA COMPLEXIDADE de Daniel Júnior (IBOOKS celular)

- Dividir a turma em equipes e simular o ataque através da modelação sem marcação.
- Atacante acompanha a bola.
- Zagueiro toca para o Ala sem marcação e faz um balanço criando uma linha de passe atrás.
- O volante se aproxima da bola.
- O Ala toca para o pivô no corredor e o Ala se movimenta para o meio da quadra.
- O Volante, com a saída do Ala para o meio, vai buscar a bola no corredor, criando uma linha de passe atrás para o pivô.
- Se o atacante tocar a bola para trás e o Volante não for finalizar, o atacante deverá ir para o meio do campo, criando ali uma linha de passe e abrindo o corredor para o Ala que tocou para o pivô, retorne, em caso de não finalização de jogada, ocupando a posição do pivô e assim, trocando de funções.
- Pode-se atacar no lado do pivô e também no lado oposto, no espaço vazio, através de uma tabela, drible ou passe no espaço vazio para o jogador do meio.
- Quem não cumprir a tarefa sofrerá um shoot out.

2. Jogo.

AULA 31

Tema: sistema ofensivo 2 x 3 x 1 - Troca de Fixo / Ala com manutenção de pivô – E-BOOK ATAQUE SUA COMPLEXIDADE de Daniel Júnior (IBOOKS celular)

Materiais: bolas, cones e coletes

1. Jogo do retângulo: Troca de Volante – Ala com manutenção do atacante.

- Volante toca a bola para Ala e troca de posição com o Ala oposto, passando por trás e o Ala oposto aproximando pela frente do Volante pelo meio.
- O atacante acompanha a bola.
- O Ala toca para o atacante no corredor e o Ala se movimenta para o meio da quadra indo para a segunda trave.

- O Ala oposto, com a saída do Volante para a lateral oposta a jogada, vai buscar a bola no corredor, criando uma linha de passe atrás para o pivô.
- Se o atacante tocar a bola para trás e o ala opostos não for finalizar, o pivô deverá ir para o meio da quadra, criando ali uma linha de passe e abrindo o corredor para o Ala que tocou para o pivô, retorne, em caso de não finalização de jogada, ocupando a posição do pivô e assim, trocando de funções.
- Pode-se atacar no lado do atacante e também no lado oposto, no espaço vazio, através de uma tabela, drible ou passe no espaço vazio para o jogador do meio.
- Nessa troca de Ala com o Volante, o atacante se mantém em profundidade.
- Quem não cumprir a tarefa sofrerá um shoot out.

2. Jogo.

AULA 32

Tema: sistema ofensivo 2 x 3 x 1 – Volante arrasta a bola

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo: Volante arrasta a bola.

- Se o Volante estiver com a bola e este arrastar a mesma para um lado, o ala desse lado deverá se deslocar para o meio do campo, trocando de posição com o Volante.
- O Atacante acompanha a bola.
- O Ala oposto se desloca para trás criando uma linha de passe.
- O Volante toca para o atacante no corredor e o Ala se movimenta para o meio da quadra indo para a segunda trave.
- O Ala oposto, com a saída do Volante para a lateral oposta a jogada, vai buscar a bola no corredor, criando uma linha de passe atrás para o pivô.
- Se o atacante tocar a bola para trás e o ala opostos não for finalizar, o pivô deverá ir para o meio da quadra, criando ali uma linha de passe e abrindo o corredor para o Ala que tocou para o pivô, retorne, em caso de não finalização de jogada, ocupando a posição do pivô e assim, trocando de funções.



- Pode-se atacar no lado do atacante e também no lado oposto, no espaço vazio, através de uma tabela, drible ou passe no espaço vazio para o jogador do meio.
- Nessa troca de Ala com o Volante, o atacante se mantém em profundidade.
- Quem não cumprir a tarefa sofrerá um shoot out.

2. Jogo.

AULA 33

Tema: sistema ofensivo 2 x 3 x 1: Ala toca pra trás para o zagueiro ou para o volante se o mesmo estiver numa linha de passe atrás e se desloca para o meio

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo: Ala toca para trás e desloca para o meio

- Quando o Ala estiver com a bola e tocar para trás para o zagueiro:
 - 1º. Zagueiro: se a bola for para o zagueiro, o Ala se desloca para o meio e para frente numa diagonal oposta a bola abrindo espaço para o zagueiro passar a bola para o atacante que acompanhou a bola.
 - 2º. Volante deve se aproximar do zagueiro com a bola.
 - 3º. O Ala oposto deverá criar uma linha de passe na lateral oposta.
- Quando o Ala estiver com a bola e tocar para o volante:
 - 1º. Volante: se a bola for para o volante, o Ala se desloca para o meio criando uma linha de passe na diagonal oposta a bola abrindo espaço para o Volante passar a bola para o atacante que acompanhou a bola.
 - 2º. O zagueiro deverá abrir numa diagonal para trás em direção a linha lateral para criar uma linha de passe.
 - 3º. O Ala oposto deverá criar uma linha de passe na lateral oposta.
- Se o atacante tocar a bola para trás e o volante não for finalizar, o atacante deverá ir para o meio do campo, criando ali uma linha de passe e abrindo o corredor para o Volante que tocou para o atacante, retorne, em caso de não finalização de jogada, ocupando a posição do atacante e assim, trocando de funções.
- Pode-se atacar no lado do atacante e também no lado oposto, no espaço vazio, através de uma tabela, drible ou passe no espaço vazio para o jogador do meio.
- O Ala oposto a jogada deverá criar uma linha de passe na lateral oposta a jogada
- Nessa troca de Ala com o Volante, o atacante se mantém em profundidade.

- Quem não cumprir a tarefa sofrerá um shoot out.

2. Jogo.

14ª E 15ª SEMANAS: SISTEMA DEFENSIVO

AULA 34

Tema: sistema defensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo da marcação sentada

- Joga-se 6 x 6
- Atacantes começam em pé, cada um na sua posição. Somente o MA e o A poderão se posicionar no campo de ataque.
- Os defensores começam sentados dentro do círculo central.
- O goleiro inicia o jogo repondo a bola para um dos atacantes posicionados no campo de defesa.
- Assim que o goleiro que o goleiro repuser a bola em jogo, os defensores deverão se levantar e ajustar seus movimentos para temporizar, dar cobertura, retornar, segundo a localização da bola.
- O ataque deve acelerar para não perder a vantagem posicional e finalizar a gol.

ATAQUE

- acelerar para não perder a vantagem posicional.
- variar os desenhos táticos iniciais.
- o goleiro deve repor a bola rasteira e veloz para diferentes jogadores do campo de defesa.

DEFESA

- deverá selecionar seu movimento conforme a localização da bola: temporizar (se estiver em desvantagem numérica ou posicional, por exemplo 2x1; dar cobertura (se estiver na ala oposta a qual estiver a bola); retornar (se estiver para frente da linha da bola).
- o goleiro, muitas vezes, será o jogador que deverá temporizar, ou seja, não deve abandonar o gol, retardando a decisão do atacante.

2. Jogo.

AULA 35

Tema: sistema defensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do apoio fora do campo.

- Joga-se 5x5 dentro do campo.
- 3 (1 de cada lado do campo e 1 na linha de fundo) apoios fora do campo, ficando 8x6 no campo de ataque de quem tem a bola.
- Se a defesa roubar a bola ganha o direito de atacar, contado com o auxílio de mais 3 apoios, localizados na outra metade do campo.
- Os apoios jogam a 1 toque, podendo finalizar em gol.

ATAQUE

- deve manter (passar a bola) a posse da bola de modo a desequilibrar a defesa.
- os jogadores devem manter contato visual com o pivô.
- a bola precisa ser mudada constantemente de setor, de modo a tirar a pressão sobre ela e tirar a cobertura do ala oposto. Isso pode ser facilitado se os jogadores ganharem amplitude e a bola atravessar a quadra de uma lateral a outra.

DEFESA

- o ala oposto deve se aproximar o máximo que puder da bola indo a sua direção.
- ao se recuperar a bola, deve-se acionar rapidamente os atacantes localizados na outra metade do campo, de modo a dificultar o retorno defensivo.
- a abordagem deve ser agressiva, pressionando-se a bola, de modo a provocar erros ofensivos, principalmente daqueles que podem tocar apenas uma vez na bola.
- ao se abordar o atacante de posse de bola, deve-se pressionar a bola induzindo o passe para um dos lados.
- Se perdida, a bola deve ser pressionado imediatamente, de modo que ela transite para a outra quadra. Se isso acontecer, o retorno deve ser o mais veloz possível.
- o goleiro precisa atuar como o 6º defensor no fundo.
- o goleiro precisa antecipar possíveis passes para o pivô no fundo da quadra.

2. Jogo.

AULA 36

Tema: sistema defensivo

Materiais: bola, cones e coletes.

1. O marcador que deixar finalizar sai do jogo.

- Joga-se 6 x 6 com marcação individual sem troca.
- Quando o atacante finalizar o seu defensor direto deverá sair do jogo por 1 minuto.
- O jogador sem oposição, isto é, sem marcador, não poderá finalizar a gol e terá que auxiliar com passes deixando os companheiros novamente em condições de finalizar. Se tiver outra finalização dentro do tempo de 1 minuto de punição do adversário, aumentará a vantagem numérica para 6 x 4.
- O jogador sem oposição poderá marcar qualquer outro adversário.

ATAQUE

- jogador com bola deve atacar o adversário para ganhar vantagem posicional.
- quem não tem bola deve criar espaços livres para os melhores dribladores enfrentarem seus adversários.
- em vantagem numérica, acionar o jogador que está livre sem marcador, para que ele, sem ser pressionado por não ter marcação, distribua a bola para o jogador mais bem posicionado.
- criar linhas de passe com quem tem a posse da bola.

DEFESA

- temporizar ou atacar a bola vai depender do potencial de drible do adversário. Se for driblador, pressionar a bola sem tentar o desarme e se não for driblador por o pé na bola.
- em vantagem numérica, o defensor livre para marcar qualquer um deve selecionar a cobertura ou a dobra no melhor momento.
- se o marcador livre optar por cobertura, a ação de quem aborda a bola deve ser a de ataca-la independente do potencial de drible do atacante, forçando-o a driblar para cima da cobertura.

2. Jogo.

AULA 37

Tema: sistema defensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo dos 4 gols.

- Joga-se 5 x 5.
- Os defensores têm de proteger, primeiramente, as metas localizadas na região central do campo, em cima da linha lateral (improvisadas).
- Dividir o campo em 2 metades (campo 1 e campo 2).

- Se a bola for recuperada no campo 1, o contra-ataque deverá, obrigatoriamente, ser realizada na meta de fundo oposta, ou seja, no campo 2. Se a bola for recuperada no campo 2, logo, o contra-ataque será no campo 1.
- Sempre que a defesa recuperar a bola o contra-ataque deverá ser na meta oposta, ou seja, ou contra-ataque se dá apenas nas metas oficiais.
- Ataca-se apenas nas metas improvisadas.
- Se o goleiro defender, o contra-ataque será na meta oficial oposta.
- O ataque pode marcar gol em qualquer gol improvisado.

ATAQUE

- selecionar bem o ataque, a bola não deve terminar com o goleiro.
- sempre que possível iniciar o contra-ataque buscando o centro do campo.
- jogadores sem posse da bola devem estar em linha de passe constantemente.
- velocidade no contra-ataque.

DEFESA

- pressionar quem tem a bola e quem pode receber a bola (pressing defensivo), a fim de recuperá-la o quanto antes para iniciar o ataque.
- em função do pressing, o goleiro deve atuar na cobertura dos colegas.
- quando em transição defensiva, optar por temporizar e retornar, ampliando, se possível, as linhas defensivas.

2. Jogo.

AULA 38

Tema: sistema defensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo no meio do campo com modelagem de posicionamento de defesa

a. Quando a bola estiver com o zagueiro adversário:

- posicionar o MA e o A lado a lado, formando a primeira linha de marcação. PRIMEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- O V deverá ocupar o centro do campo formando a segunda linha de marcação.

SEGUNDA LINHA DE MARCAÇÃO

- O LD e o LE, junto com o zagueiro, formarão a terceira linha de marcação. TERCEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- TODOS DEVERÃO FICAR DENTRO DO RETANGULO QUANDO A BOLA ESTIVER NA MÃO DO GOLEIRO ADVERSÁRIO.

b. Quando a bola estiver com o lateral adversário:

- Atacante deverá dar o combate no lateral adversário e o MA (ou vice-versa) fechar o meio do campo e inibir o passe para o volante e zagueiro. Os 2 jogadores deverão ocupar o campo ofensivo. PRIMEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- V centralizado, mas tem que estar posicionado mais próximo do lado da jogada. Deverá ocupar o meio campo tendo como referência a linha do meio do campo. SEGUNDA LINHA DE MARCAÇÃO

- L do mesmo lado da jogada deverá ficar atento com seu lado e pronto para fazer a cobertura. TERCEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- zagueiro centralizado, mas tem que estar posicionado mais próximo do lado da jogada. TERCEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- L oposto a jogada deverá entrar no retângulo, próximo ao zagueiro, fechando o meio do campo e entrando no retângulo. TERCEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

c. Quando a bola estiver com o volante adversário:

- O A e o MA deverão se posicionar atrás da linha da bola, formando a PRIMEIRA LINHA DE MARCAÇÃO.

- O V deverá ocupar o centro do campo formando a segunda linha de marcação. SEGUNDA LINHA DE MARCAÇÃO

- O LD e o LE, junto com o Z, formarão a terceira linha de marcação. TERCEIRA LINHA DE MARCAÇÃO

- TODOS DEVERÃO FICAR DENTRO DO RETANGULO QUANDO A BOLA ESTIVER COM O VOLANTE ADVERSÁRIO.

d. Quando a bola estiver com o meia atacante adversário:

- o marcador deverá ser por zona, ou seja, se estiver no lado direito quem marca é o LD, e assim por diante.

e. Quando a bola estiver com o atacante adversário:

- o marcador deverá ser por zona, ou seja, se estiver no lado direito quem marca é o LD, e assim por diante.

2. Jogo.

AULA 39

Tema: enfrentamento com TO e TD

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Enfrentamento 3 x 2

- Professor com bola.

ATAQUE

- Posicionados numa linha de fundo, 2 na marca do escanteio (um em cada) e um ao lado da trave.
- quem receber a bola deverá conduzir a mesma para o centro do campo. Quem está no meio deverá ocupar o lado deixado pelo aluno com bola.
- quem está sem bola deverá partir em velocidade e passar as linhas de marcação adversária.
- jogador do meio com bola, jogadores sem bola formando linhas de passe.
- Jogador lateral com bola, o do meio faz uma linha de passe atrás e o lateral oposto fecha na segunda trave.
- perdeu a bola defender 2 x 3.

DEFESA

- posicionados no lado oposto aos dos atacantes.
- fazer 2 linhas de marcação.
- um marca a bola (primeira linha de marcação) e o outro fecha o meio do campo (segunda linha de marcação).
- temporizar ou atacar a bola.
- roubou a bola contra atacar 2 x 3.

2. Jogo.

AULA 40

Tema: enfrentamento com superioridade numérica 2 x 1 e 3 x 2 (INSTAGRAM)

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Enfrentamento 2 x 1 e 3 x 2

- O professor dividi a turma em 3 filas na linha de fundo do campo
- Aluno na fila do meio é defensor
- Alunos das pontas serão atacantes no primeiro enfrentamento e defensores no segundo. Finalizou a jogada 2 x 1, defender 3 x 2.

- O goleiro lança a bola para o jogador do centro que deverá tocar para um dos lados e virar defensor. Depois de defender ou contra atacar, ele deverá voltar para a fila.
- Após a definição do 2 x 1, o goleiro deve lançar a bola para qualquer um dos alunos que estão na fila. Eles deverão atacar os 2 alunos que atacaram na jogada anterior.

ATAQUE

2 x 1 e 3 x 2

- objetividade e velocidade.
- quem receber a bola deverá conduzir a mesma para o centro do campo.
- quem está sem bola deverá partir em velocidade e passar a linha de marcação adversária.

No caso do 3 x 2, os 2 alunos sem bola deverão passar as linhas de marcação. Se tiver 2 linhas de marcação, um aluno passa a primeira linha e o outro passa a segunda linha.

DEFESA

- posicionados no lado oposto aos dos atacantes.
 - temporizar ou atacar a bola.
 - roubou a bola contra atacar 1 x 2 ou 2 x 3.
- no caso da defesa 3 x 2, os 2 defensores deverão formar 2 linhas de marcação.

2. Jogo.

AULA 41

Tema: enfrentamento com TO e TD.

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Enfrentamento 3 x 2 + 1 defensivo

- Professor com bolas.

ATAQUE

- Posicionados numa linha de fundo, 2 na marca do escanteio (um em cada) e um ao lado da trave.
- quem receber a bola deverá conduzir a mesma para o centro do campo. Quem está no meio deverá ocupar o lado deixado pelo aluno com bola.
- quem está sem bola deverá partir em velocidade e passar as linhas de marcação adversária.
- jogador do meio com bola, jogadores sem bola formando linhas de passe.
- Jogador lateral com bola, o do meio faz uma linha de passe atrás e o lateral oposto fecha na segunda trave.
- perdeu a bola defender 3 x 3.

DEFESA

- posicionados no lado oposto aos dos atacantes.
- fazer 2 linhas de marcação.
- um marca a bola (primeira linha de marcação) e o outro fecha o meio do campo (segunda linha de marcação).
- O + 1 defensivo deverá estar posicionado no lado dos atacantes, num cone demarcatório na linha lateral na direção do tiro livre. Antes de defender, ele deverá correr e tocar com as mãos na linha de fundo do campo.
- temporizar para esperar o + 1 defensivo.
- o + 1 defensivo deverá marcar o jogador que está sem bola.
- roubou a bola contra atacar 3 x 3.

AULA 42

Tema: enfrentamento com TO e TD

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo dos números com a bola na mão.

- Dividir a turma em equipes.
- 3 jogadores de cada time terão bola nas mãos, enumeradas de 1 a 6, mais a bola que iniciará o jogo.
- O professor chama um número e o correspondente deverá soltar a bola das mãos e todos deverão jogar com a bola dele.
- Quando as bolas acabarem reinicia o jogo.

ATAQUE: organização e contra ataque.

DEFESA: equilíbrio.

2. Jogo.

AULA 43

Tema: enfrentamento com TO e TD

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Jogo sem fora.

- Dividir a turma em equipes.
- Professor com 8 bolas + a bola do jogo.
- Toda vez que a bola sair de campo o professor repõe a bola para qualquer equipe.

- O jogo termina quando as bolas do professor acabarem e quando isso acontecer devolvem-se as bolas e reinicia o jogo.

ATAQUE: organização e contra ataque.

DEFESA: equilíbrio.

2. Jogo.

18ª E 19ª SEMANAS: BOLA PARADA

AULA 44

Tema: tiro de meta

Materiais: bolas, cones e coletes.

1.

AULA 45

Tema: lateral

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Movimentação em X

- Dividir a turma em equipes.
- O jogo deverá ser iniciado na cobrança de lateral, então, toda vez que a bola sair do campo de jogo ela deverá ser resposta por uma cobrança lateral.
- O volante se posiciona em frente do jogador que cobrará o lateral.
- O meia atacante se posiciona a frente, na linha lateral.
- O volante e o meia atacante, ao sinal do cobrador que falará X, trocarão de posição movimentando em forma de X, porém, o meia atacante se deslocará em forma de parábola, dando opção de jogo para o meio.
- O atacante se posicionará no lado oposto do meia atacante.

2. Jogo.

AULA 46

Tema: escanteio

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Movimentação com o sinal de um braço para cima – BOLA RASTEIRA.

- Dividir a turma em equipes.
- O jogo deverá ser iniciado na cobrança de escanteio, então, toda vez que a bola sair do campo de jogo ela deverá ser resposta por uma cobrança de escanteio.
- O meia atacante ou o melhor passador faz a cobrança do escanteio e sinaliza a jogada que será executada levantando um dos braços.
- O lateral se posiciona na lateral como opção.
- O volante se posiciona na direção da primeira trave, fora da área do goleiro. No sinal do cobrador do escanteio, este deverá se deslocar para trás para ficar no rebote e abrir espaço para o atacante ou o melhor finalizador.
- O atacante se posiciona na segunda trave, também fora da área. No sinal do cobrador do escanteio, este deverá se deslocar para frente para receber uma bola rasteira e finalizar para o gol.
- O lateral oposto à jogada deverá se posicionar para trás da segunda trave, na intermediária do campo. Ao sinal do cobrador, este deverá estar atento e se bola passar pela área do goleiro, deverá ficar com o rebote da segunda trave.

2. Movimentação com o sinal dos dois braços levantados – BOLA ÁREA NA SEGUNDA TRAVE.

- Idem a movimentação anterior.
- Cobrador levanta os dois braços como sinal da jogada.
- A bola deverá ser cobrada no alto, na segunda trave para o lateral oposto.

3. Jogo.