



- 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 saí 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 meia 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.

## 7ª E 8ª SEMANAS: ENFRENTAMENTO COM TRANSIÇÕES OFENSIVAS - DEFENSIVAS

## AULA 14

**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 15

**Tema:** enfrentamento

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

1. Enfrentamento 1 x 1 + 1 defensivo

- Bolas com o professor.

ATAQUE

- Posicionado na marcar 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 16

**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 17

**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 18

**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 19

**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:
    - i. A bola com L
    - ii. A bola direta com o MA
    - iii. A fuga do Z
2. Jogo.

### AULA 20

**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.



**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 24**

**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 25**

**Tema:** passe

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

1. Passe: bobinho 6 x 3 meio campo.
  - Dividir a turma em equipes de 6 alunos, cada um em sua posição. (z, ld, le, v, ma, a).
  - 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 26**

**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

### AULA 27

**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 28

**Tema:** sistema ofensivo

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

1. Jogo do retângulo no meio do campo.
  - Idem ao anterior, mas agora o meia atacante saí 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 29

**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 meia atacante.

2. Jogo.

## AULA 30

**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.

## 14ª E 15ª SEMANAS: SISTEMA DEFENSIVO

## AULA 31

**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 32

**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 33

**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 34

**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.

### 16ª E 17ª SEMANAS: ENFRENTAMENTO COM T.O. E T.D.

#### AULA 35

**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 36

**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 37

**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 38

**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 39

**Tema:** tiro de meta

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

3. Deslocamento do lateral para o meio.

- Dividir a turma em equipes.
- O jogo deverá ser iniciado com o goleiro, então, toda vez que a bola sair do campo de jogo ela será repostada pelo goleiro.
- O goleiro deverá sair jogando com o zagueiro ou diretamente com o meia atacante.
- O lateral posicionado no mesmo lado do zagueiro deverá se deslocar para o meio do campo no lugar do volante.
- O volante deverá se deslocar para frente, no meio mesmo.
- O meia atacante deverá se deslocar para a lateral e criar uma linha de passe para receber a bola. O volante se apresenta como opção.
- O atacante deverá se posicionar direção da segunda trave.

4. Jogo.

### AULA 40

**Tema:** lateral

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

3. 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.

#### 4. Jogo.

### AULA 41

**Tema:** escanteio

**Materiais:** bolas, cones e coletes.

#### 4. 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.

#### 5. 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.

#### 6. jogo