

SUB 13 E SUB 15

1ª E 2ª SEMANAS: PASSE / 12ª E 13ª SEMANAS: PASSE

3ª E 4ª SEMANAS: SISTEMA OFENSIVO 3 x 2 x 1 / 14ª E 15ª SEMANAS: SISTEMA OFENSIVO 2 x 3 x

1

5ª E 6ª SEMANAS: SISTEMA DEFENSIVO / 16ª E 17ª SEMANAS: SISTEMA DEFENSIVO

7ª E 8ª SEMANAS: ENFRENATMENTO COM TRANSIÇÕES OFENSIVAS – DEFENSIVAS / 18ª E 19ª

SEMANAS: ENFRENTAMENTO COM TRANSIÇÕES OFENSIVAS - DEFENSIVAS

9ª E 10ª SEMANAS: GOLEIRO LINHA / 20ª E 21ª SEMANAS: GOLEIRO LINHA

11ª E 12ª SEMANAS: BOLA PARADA / 22ª E 23ª 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 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.

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

AULA 6

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

3ª E 4ª SEMANAS: SISTEMA OFENSIVO 3 x 2 x 1

AULA 7

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 8

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 9

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 10

Tema: sistema ofensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

3. 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.

4. Jogo.

AULA 11

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.

AULA 12

Tema: sistema ofensivo

Materiais: bolas, cones e coletes.

3. 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.

4. Jogo.

5ª E 6ª SEMANAS: SISTEMA DEFENSIVO 3 x 1 x 2

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 quem faz cobertura.

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

AULA 13

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 14

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 15

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 passa-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 16

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 17

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 18

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.

7ª E 8ª SEMANAS: ENFRENTAMENTO COM TRANSIÇÕES OFENSIVAS – DEFENSIVAS

AULA 19

Tema: enfrentamento 1 x1 com TO e TD

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.
- VARIACÃO: se o defensor roubar a bola, ele contra atacará no gol oposto podendo utilizar o outro defensor, numa transição de 2x1.

ATAQUE: ser objetivo e definir rapidamente a jogada.

DEFESA: temporizar ou atacar a bola.

2. Jogo.

AULA 20

Tema: enfrentamento 1 x 1 + com TO e TD com tabela e marcação individual (INSTAGRAM)

Materiais: bolas, cones e coletes.

1. Enfrentamento 1 x1 com 2 apoios fora do campo

- Diminuir o campo.
- Pode ser realizado com goleiro ou sem goleiro no golzinho.
- Os 2 apoios terão apenas 1 toque e não poderão finalizar.

ATAQUE: deve criar tabelas para passar pelo defensor e finalizar. Ser intenso.

DEFESA: deve manter marcação individual intensa evitando a passagem do atacante.

2. Jogo.

AULA 21

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 vira 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 num 3 x 2.

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 22

Tema: enfrentamento 1 x 1 + 1 defensivo com TO e TD

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 23

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.

Jogo.

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 24

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.

2. Jogo.

9ª e 10ª SEMANAS: GOLEIRO LINHA

AULA 25

Tema: goleiro linha

Materiais: bolas, cones e coletes

1. Goleiro linha (INSTAGRAM)

- Dividir a turma em equipes
- O jogo não tem gol
- O objetivo é trocar passes usando os 2 goleiros. As 2 equipes podem usar os 2 goleiros. Os mesmos são obrigados a devolver a bola para a equipe que fez o passe para ele.

2. Jogo.

AULA 26

Tema: goleiro linha

Materiais: bolas, cones e coletes

1. Treino do retângulo no centro do campo

- Quando a bola for recuada para o goleiro, o Z deverá se movimentar para um dos lados para opção de passe.
- Se o Z for para a direita, o LD deverá se movimentar para frente e para o lado direito e criar uma linha de passe para o zagueiro, caso ele receba a bola.
- O LE oposto ao deslocamento do Z, ele deverá recuar em velocidade e criar uma linha de passe para o goleiro.
- O V deverá dar uma opção de passe pelo meio do campo, sem sair do retângulo. Se caso receber a bola, este deverá agir rápido (de primeira ou em 2 toques) acionando os lados do campo ou devolvendo a bola para o goleiro. Deverá observar a marcação do adversário para decidir o passe.
- O MA deverá se movimentar para o lado oposto do LD, criando uma linha de passe pelo lado esquerdo na posição do LE e para o mesmo se este receber a bola.
- O A deverá ser a referencia do ataque, posicionado próximo à área do goleiro adversário. Ele poderá variar seus deslocamentos quando a bola estiver com o MA ou o LD criando uma linha de passe pelo corredor ou se aproximando pelo fundo do campo criando uma possibilidade de uma tabela e fuga com o MA ou o LD e também a infiltração do V. Em caso de perda de posse de bola e se o V infiltrou, o A

deverá acompanhar a jogada assumindo a posição do volante até a troca de posições.

2. Jogo.

AULA 27

Tema: goleiro linha

Materiais: bolas, cones e coletes

1. Goleiro linha (INSTAGRAM)

- Dividir a turma em equipes
- O jogo não tem gol
- O objetivo é trocar passes usando os 2 goleiros. As 2 equipes podem usar os 2 goleiros. Os mesmos são obrigados a devolver a bola para a equipe que fez o passe para ele.

2. Jogo.

AULA 28

Tema: goleiro linha

Materiais: bolas, cones e coletes

1. Treino do retângulo no centro do campo

- Quando a bola for recuada para o goleiro, o Z deverá se movimentar para um dos lados para opção de passe.
- Se o Z for para a direita, o LD deverá se movimentar para frente e para o lado direito e criar uma linha de passe para o zagueiro, caso ele receba a bola.
- O LE oposto ao deslocamento do Z, ele deverá recuar em velocidade e criar uma linha de passe para o goleiro.
- O V deverá dar uma opção de passe pelo meio do campo, sem sair do retângulo. Se caso receber a bola, este deverá agir rápido (de primeira ou em 2 toques) acionando os lados do campo ou devolvendo a bola para o goleiro. Deverá observar a marcação do adversário para decidir o passe.
- O MA deverá se movimentar para o lado oposto do LD, criando uma linha de passe pelo lado esquerdo na posição do LE e para o mesmo se este receber a bola.
- O A deverá ser a referencia do ataque, posicionado próximo à área do goleiro adversário. Ele poderá variar seus deslocamentos quando a bola estiver com o MA



ou o LD criando uma linha de passe pelo corredor ou se aproximando pelo fundo do campo criando uma possibilidade de uma tabela e fuga com o MA ou o LD e também a infiltração do V. Em caso de perda de posse de bola e se o V infiltrou, o A deverá acompanhar a jogada assumindo a posição do volante até a troca de posições.

2. Jogo.

AULA 29

Tema: goleiro linha

Materiais: bolas, cones e coletes

1. Goleiro linha (INSTAGRAM)

- Dividir a turma em equipes
- O jogo não tem gol
- O objetivo é trocar passes usando os 2 goleiros. As 2 equipes podem usar os 2 goleiros. Os mesmos são obrigados a devolver a bola para a equipe que fez o passe para ele.

2. Jogo.

AULA 30

Tema: goleiro linha

Materiais: bolas, cones e coletes

1. Treino do retângulo no centro do campo

- Quando a bola for recuada para o goleiro, o Z deverá se movimentar para um dos lados para opção de passe.
- Se o Z for para a direita, o LD deverá se movimentar para frente e para o lado direito e criar uma linha de passe para o zagueiro, caso ele receba a bola.
- O LE oposto ao deslocamento do Z, ele deverá recuar em velocidade e criar uma linha de passe para o goleiro.
- O V deverá dar uma opção de passe pelo meio do campo, sem sair do retângulo. Se caso receber a bola, este deverá agir rápido (de primeira ou em 2 toques) acionando os lados do campo ou devolvendo a bola para o goleiro. Deverá observar a marcação do adversário para decidir o passe.



- O MA deverá se movimentar para o lado oposto do LD, criando uma linha de passe pelo lado esquerdo na posição do LE e para o mesmo se este receber a bola.
- O A deverá ser a referencia do ataque, posicionado próximo à área do goleiro adversário. Ele poderá variar seus deslocamentos quando a bola estiver com o MA ou o LD criando uma linha de passe pelo corredor ou se aproximando pelo fundo do campo criando uma possibilidade de uma tabela e fuga com o MA ou o LD e também a infiltração do V. Em caso de perda de posse de bola e se o V infiltrou, o A deverá acompanhar a jogada assumindo a posição do volante até a troca de posições.

2. Jogo.

11ª E 12ª 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 31

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 32

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 33

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 34

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 35

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.

AULA 36

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 MA 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.



Clube de Campo
de Piracicaba