

## PLAN DE ENTRENAMIENTO

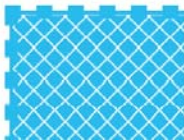
<b>ÉPOCA</b> 05/06	<b>TREINO Nº</b> 00	<b>LOCAL</b> Pazo dos Deportes "Paco Paz"	<b>DATA</b> 06.07.01	<b>HORA</b> 10.00	<b>DURACIÓN</b> 75'
-----------------------	------------------------	--	-------------------------	----------------------	------------------------

<b>CONTEÚDOS:</b> - [3X4, (3X5), 4X5, 4X3, (5X3), 5X4]	<b>MATERIAL:</b> - Conjunto de Señalizadores; - 10 Balones; - 2x6 Chalecos; - 6 Cuerdas	<b>OBJECTIVOS:</b> - Portero Jugador, Expulsión (Defensa y Ataque)
---	---	---

TP	TR	TT	EXERCÍCIO	ESQUEMA
			<p>- <b>P. + 3 X 4:</b>                      Pressão nas linhas de passe para dentro (diagonais), das alas e do centro.                      Paralelas são boas para nós.                      Perigo do jogo interior (entre linhas), mais que do jogo exterior.                      Esquerdino na direita e destro na esquerda (cortar linhas de passe, finalizar, contra-atacar).                      Contributo do Guarda-Redes (Comunicação).                      Guarda-Redes não encosta ao 1º poste.</p>	

TP	TR	TT	EXERCÍCIO	ESQUEMA
			<p>- <b>P. + 4 X 5:</b>                      Pressão nas linhas de passe para dentro (diagonais), das alas e do centro.                      Paralelas são boas para nós.                      Perigo do jogo interior (entre linhas), mais que do jogo exterior.                      Esquerdino na direita e destro na esquerda (cortar linhas de passe, finalizar, contra-atacar).                      Contributo do Guarda-Redes (Comunicação).                      Guarda-Redes não encosta ao 1º poste.</p>	

TP	TR	TT	EXERCÍCIO	ESQUEMA
			<p>- <b>2 X 4:</b>                      Só valem passes na diagonal.                      Quando a bola ultrapassar a última linha defensiva entra uma bola nova em jogo.</p> <p>- <b>JOGO.</b></p>	

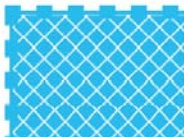


TP	TR	TT	EXERCÍCIO	ESQUEMA
			<p>- 2 X 5 e 3 X 5: Só valem passes na diagonal, para o fixo ou entre a 1ª linha. Quando a bola ultrapassar a última linha defensiva entra uma bola nova em jogo.</p> <p>- JOGO.</p>	

TP	TR	TT	EXERCÍCIO	ESQUEMA
			<p>- 2 : 1 : 2 (Entrada do fixo ou do ala da linha de fundo):</p> <p>Fixo, acompanha o da 1ª linha defensiva.</p> <p>Ala da linha de fundo, acompanha o da 2ª linha defensiva mais próximo.</p>	

TP	TR	TT	EXERCÍCIO	ESQUEMA
			<p>- 4 X 3 + P. e 5 X 4 + P.:</p> <p>Bloqueio.</p> <p>Bola entra na ala, lado contrário, de fora, aparece no meio.</p> <p>Bater de 2ª.</p> <p>Aparecer no meio (o da linha de fundo).</p> <p>*****</p> <p>Rotación de 3 : 2 para 1 : 2 : 1 (para finalizar).</p> <p>Manter 3 : 2 ou 1 : 2 : 2 (para controlar o jogo).</p>	

TP	TR	TT	EXERCÍCIO	ESQUEMA
			<p>- JOGO.</p>	



TP	TR	TT	EXERCÍCIO	ESQUEMA
			<p>- SAÍDA DE PRESSÃO :</p> <p>Guarda-Redes dá a bola para o corredor central e sai para o corredor donde saíu o receptor da bola. (Passe longo ou roda para baliza adversária)</p>	

**OBSERVAÇÕES:**

- SEMPRE AO VOSSO DISPOR
- BOM TRABALHO
- GRACIAS POR LA ATENCIÓN