



COLUNA TÁTICA

Exemplo de uma sessão de treino 15ª SESSÃO

Rodrigo Azevedo Leitão

ATIVIDADE 1 – U17



As equipes pontuam toda vez que seus coringas conseguirem fazer passes aos seus companheiros.

Cada equipe tem dois coringas (azul claro para a equipe azul, e vermelho escuro para a equipe vermelha).

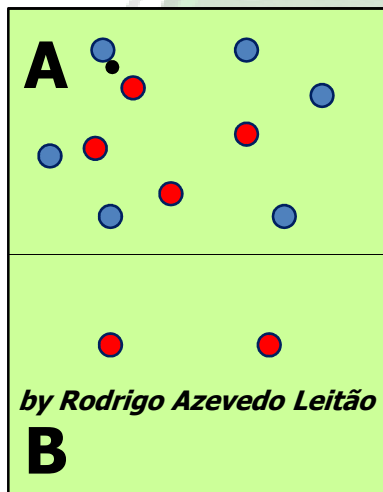
(9+2 coringas vs 9+2 coringas)

Tempo da atividade controlado e definido em função da solução dos problemas propostos.

Os coringas vão sendo trocados em função das metas atingidas pela equipe na atividade.

Os goleiros participam da atividade como jogadores de linha.

ATIVIDADE 2 – U17



Cada equipe deve levar a bola para seu campo e realizar 8 passes sem interrupção.

Quando a equipe A estiver com a posse da bola em seu campo, a equipe B para recuperá-la, só poderá invadir o campo da equipe A com 4 jogadores.

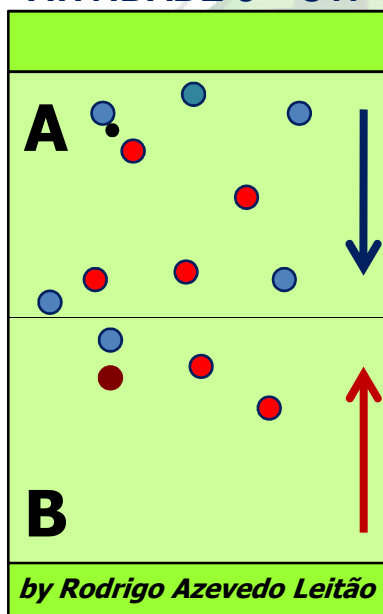
(6 ou 5 vs 6 ou 5)

Tempo da atividade controlado e definido em função da solução dos problemas propostos.

O número de toques e de invasores vão sendo alterados durante a atividade.

Os goleiros participam da atividade como jogadores de linha.

ATIVIDADE 3 – U17



Cada equipe deve invadir, com a bola lançada, a área de fundo do campo adversário.

As equipes só podem passar a bola em progressão (cada equipe escolherá um coringa, que poderá receber a bola para trás). Se algum jogador passar a bola para trás ou para o lado, sua equipe perderá imediatamente a posse da bola.

(6 ou 5 vs 6 ou 5)

Tempo da atividade controlado e definido em função da solução dos problemas propostos.

Os goleiros participam da atividade como jogadores de linha.

ATIVIDADE 4 – U17



A equipe vermelha deve (no 4-4-2 e no 4-3-3) fazer o gol (2 pontos). Se, ao perder a posse da bola, recuperá-la em até 5 segundos marcará 1 ponto.

A equipe azul deve (no 1-4-4-2 e no 1-4-1-4-1) recuperar a bola da equipe vermelha, e progredir até a área amarela, onde:

REGRA 1 – marcará 1 ponto se conseguir fazer o passes sem interrupção.

REGRA 2 – marcará 2 pontos se fizer o gol de dentro da área.

(10+goleiro vs 10)

Tempo da atividade controlado e definido em função da solução dos problemas propostos.