

SELECÇÕES NACIONAIS SUB 11, SUB 13, SUB 15

3º ESTÁGIO 14 e 15 DE FEVEREIRO DE 2009

SÍNTESE DO TRABALHO REALIZADO

Sub 11

- Trabalho individualizado da generalidade dos batimentos de singulares
- Trabalho individualizado de batimentos de pares
- Trabalho individualizado de batimentos escolhidos
- Trabalho individualizado de batimentos cortados
- Movimentação no campo
- Jogos condicionados: vertente tática
- Jogos formais
- Trabalho físico básico ao nível da resistência anaeróbia aláctica e da resistência muscular generalizada

Sub 13 e Sub 15

- Trabalho de condição física
 - Resistência aeróbia - treino intervalado extensivo, treino intervalado curto-em campo e em situações técnicas
 - Resistência muscular – circuito de treino
- Treino de consistência de batimentos (batimentos isolados)
- Treino de alguns batimentos especiais- simulações do fundo do campo, lado direito
- Treino de batimentos de pares
- Treino de movimentação e pares: situações de ataque e defesa
- Treino de multivolantes dirigido a batimentos escolhidos
- Treino de consistência de batimentos (jogos condicionados)
- Jogos formais