

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



PROJETO TÉCNICO

PROGRAMA FUTEBOL PARA A VIDA
(PROMOÇÃO E APOIO AO DESENVOLVIMENTO DO FUTEBOL MASCULINO E FEMININO)

1. INFORMAÇÕES GERAIS DA ENTIDADE PROPONENTE			
1.1. IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE PROPONENTE			
CNPJ	21.324.831/0001-99		
Entidade	ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO - AAEMA		
Dirigente	Marina Cechin Malicheski		
Telefone	(46) 991110324		
E-mail	marinaavalmari@gmail.com		
Proposta (Transferegov)	943442/2023		
1.2. RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DO PROJETO TÉCNICO			
Nome	Ivandro Garcia Leite		
E-mail	ivandro1978@gmail.com		
Telefone:	(46) 991013945		
1.3 ENQUADRAMENTO			
☐ Quanto à natureza – Evento de Participação			
☒ Quanto à abrangência – Regional			
1.4. ÍNDICE DE DESENVOLVIMENTO HUMANO			
IDH	0,698		
Fonte	IBGE	Ano de Referência	2022
1.5. POPULAÇÃO			
Nº de habitantes	6.371		
Fonte	IBGE	Ano de referência	2022
1.6. INFORMAÇÕES SOBRE A ENTIDADE PROPONENTE DO EVENTO			
1.6.1 A Entidade já celebrou parceria com o Ministério do Esporte?			
☐ Sim		Nº de parcerias:	
☒ Não			
1.6.2. Apresentar breve relato dos resultados (positivos e negativos) da(s) parceria(s)			
1.7. ENTIDADES PARCEIRAS			
1.7.1 Identificação da Entidade parceira			
Nome	Departamento de Esportes e Lazer do Município de Mariópolis - PR		
E-mail	gabinete@mariopolis.pr.gov.br		
Telefone	(46) 3226-1613		
Endereço	Ginásio Municipal de Esportes Élio Gehlen, Rua Avenida Brasil – Centro		
Município	Mariópolis	UF: PR	CEP: 85525-000
Dirigente/Representante: Cristyan Stanqueviski			
Cargo do Dirigente/Representante: Diretor			
1.7.2 Contribuição na realização do projeto da Entidade parceira mencionada no item 1.7.1			
☐ Assistência técnica. Especifique:			
☐ Recursos humanos. Especifique:			
☒ Infraestrutura. Especifique: Cessão de uso do espaço Ginásio Municipal de Esportes Élio Gehlen para a realização das atividades			

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



() Outras contribuições.

Especifique:

1.8. COORDENADOR GERAL DO PROJETO

Nome	Ivandro Garcia Leite
E-mail	ivandro1978@gmail.com
Telefone	(46) 99101-3945

1.9. CAPACIDADE TÉCNICA E GERENCIAL

Sim	(X)	Não	()
-----	-----	-----	-----

HISTÓRICO:

Nome do projeto/ação: AAEMA – FUTSAL CATEGORIAS DE BASE SUB 20 E ADULTO, desenvolvido anualmente desde 2014, há oito anos, em parceria com o Município de Mariópolis - PR e com empresas da cidade, tendo sido atingidas 500 crianças e jovens ao longo de sua execução.

2. DADOS GERAIS DO PROJETO

Caracterização dos interesses recíprocos: através do Programa Promoção e Apoio ao Desenvolvimento do Futebol Masculino, o Governo Federal auxiliará a entidade na execução de políticas públicas de grande importância para o Município, envolvendo a promoção da saúde, educação e trabalho em equipe com jovens de diversas idades, bem como a geração de emprego e renda, o desenvolvimento de novos talentos e a inclusão social, por meio do atendimento e treinamento de jovens de diversas classes sociais;

Público alvo: adultos de 18 a 40 anos;

Problema a ser resolvido: o Município enfrenta a falta de atividades saudáveis e construtivas, o que pode levar ao tédio, comportamento de risco e falta de envolvimento em atividades positivas;

Resultados esperados: o projeto de Futebol visa oferecer oportunidades para os beneficiários que se envolverão em atividades físicas, aperfeiçoando sua capacidade técnica e tática, aprimorando valores como trabalho em equipe e disciplina e criando oportunidades de crescimento em sua vida profissional, ajudando a manter o foco dos beneficiários em atividade produtiva e saudável;

Relação entre a proposta e os objetivos e diretrizes do programa: a proposta apresentada visa atender jovens e adultos entre 18 e 40 anos com a modalidade de Futebol, através do oferecimento gratuito de treinamentos e aperfeiçoamento pessoal e profissional na referida modalidade, bem como desenvolver e democratizar o acesso à formação esportiva na modalidade, auxiliando no desenvolvimento do Futebol masculino no Município de Mariópolis - PR, convergindo com as diretrizes do Programa;

Objeto do convênio: desenvolver projeto de Futebol no Município de Mariópolis/PR, conforme o contido no presente Projeto Técnico.

2.1. OBJETO

Desenvolver projeto de futebol no Município de Mariópolis - PR.

2.2. JUSTIFICATIVA DO PROJETO

2.2.1. Caracterização dos interesses recíprocos:

Através do Programa Promoção e Apoio ao Desenvolvimento do Futebol Masculino, o Governo Federal auxiliará a entidade na execução de políticas públicas de grande importância para o Município, envolvendo a promoção da saúde, educação e trabalho em equipe com jovens de diversas idades, bem como a geração de emprego e renda, o desenvolvimento de novos talentos e a inclusão social, por meio do atendimento e treinamento de jovens de diversas classes sociais;

2.2.2. Relação entre o projeto apresentado, os objetivos e as diretrizes das ações:

A proposta apresentada visa atender jovens e adultos entre 18 e 40 anos com a modalidade de Futebol, através do oferecimento gratuito de treinamentos e aperfeiçoamento pessoal e profissional na referida modalidade, bem como desenvolver e democratizar o acesso à formação esportiva na modalidade, auxiliando no desenvolvimento do Futebol masculino no Município de Mariópolis - PR, convergindo com as diretrizes do Programa.

2.2.3. Público-alvo beneficiado: adultos de 18 a 40 anos – 140 beneficiários

Público direto	30
Público indireto	110
Faixa etária	18 a 40 anos
Origem dos participantes	Comunidade residente no Município de Mariópolis - PR

3.5. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES						
Atividades	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6
Reuniões para planejamento	X	X	X	X	X	X

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Alimentação	X	X	X	X	X	X
Aquisição de material esportivo	X					
Aquisição do Uniforme	X					
Assessoria Técnica e Consultoria	X	X	X	X	X	X
Coordenador Técnico	X	X	X	X	X	X
Divulgação/publicidade	X	X	X	X	X	X

3.6. ORIGEM DOS PARTICIPANTES

Residentes do Município de Mariópolis - Região Sudoeste do Estado do Paraná.

3.7. FAIXA ETÁRIA/CATEGORIAS

Categoria Sub-20 (16, 17, 18 e 19 anos); Categoria de Adultos (atletas a partir de 16 em diante)

3.8. PROCESSO SELETIVO/GRATUITO

O Projeto será ofertado gratuitamente para todos os jovens do sexo masculino que tiverem interesse, por ordem de inscrição, conforme lista de espera.

3.9. REGULAMENTO DA COMPETIÇÃO

(Anexar após formalização)

Importancia da elaboração do regulamento: O regulamento é um documento primordial para a realização de qualquer evento esportivo sendo utilizado para dar ampla transparência dos critérios e regras estabelecidas que devem ser observadas e respeitadas por quem integra a organização, elaboração e execução da competição.

Não se aplica!

3.10. TABELA DA COMPETIÇÃO

(local, horário, data e número de jogos) – Anexar após formalização

A organização da tabela de competição será utilizada para prever ou estipular o tempo de duração do evento de acordo com o tempo médio de duração de cada partida, deverá conter: número de jogos, local, horário e data.

Não se aplica!

3.11. LISTAR OS NOMES DOS TIMES

(endereço/responsável) - Anexar após formalização

Todas as equipes participantes do evento deverão ter uma pessoa que será responsável.

Não se aplica!

3.12. REUNIÃO DE PLANEJAMENTO

Serão realizadas reuniões mensais entre os membros da Diretoria da Associação e o coordenador técnico do Projeto, a fim de discutir acerca dos problemas da prática pedagógica, entre outras ações relacionadas ao projeto, buscando a melhoria do processo de ensino e aprendizagem.

3.13. LISTA DE MATERIAIS/SERVIÇOS PARA O PROJETO

1. MATERIAL DE CONSUMO

Nº	ESPECIFICAÇÃO	QTD	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
1	Bolas Futsal Oficial	34	R\$ 345,588	R\$ 11.750,00
2	Calção Dry (Jogo 1)	30	R\$ 120,00	R\$ 3.600,00
3	Camiseta Elastic e Meião Profissional (Jogo 1)	15	R\$ 149,00	R\$ 2.235,00
4	Camiseta Elastic e Meião Profissional (Jogo 2)	15	R\$ 149,00	R\$ 2.235,00
5	Calção Dry (Jogo 2)	30	R\$ 120,00	R\$ 3.600,00
6	Jaqueta Agasalho	30	R\$ 227,50	R\$ 6.825,00
7	Bermuda de Passeio	30	R\$ 140,00	R\$ 4.200,00
8	Coletes de Treino	30	R\$ 10,00	R\$ 300,00
TOTAL				R\$ 34.745,00

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



2. SERVIÇOS

Nº	ESPECIFICAÇÃO	QTD	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
9	Preparador físico 40h semanais	06	R\$ 2.400,00	R\$ 14.400,00
10	Técnico de Futsal 40h semanais	06	R\$ 3.249,17	R\$ 19.495,00
11	Fisioterapia 40h semanais	06	R\$ 3.500,00	R\$ 21.000,00
TOTAL				R\$ 54.895,00

3. MARKETING/DIVULGAÇÃO

Nº	ESPECIFICAÇÃO	QTD	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
12	Banner	01	R\$ 360,00	R\$ 360,00
13	Mídias e jornais digitais	01	Gratuito	R\$ 0,00
14	Rádios	01	Gratuito	R\$ 0,00
TOTAL				R\$ 360,00

4. DESPESAS ADMINISTRATIVAS/RECURSOS HUMANOS

Nº	ESPECIFICAÇÃO	QTD	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
15	Assessoria Técnica e Consultoria	01	R\$ 10.000,00	R\$ 10.000,00
16	Coordenador Geral	01	R\$ 0,00	R\$ 0,00
TOTAL				R\$ 10.000,00
TOTAL GERAL				R\$ 100.000,00

Observações:

- a) Com relação ao material de consumo “Bolas Futsal Oficial”, justificamos a necessidade de se adquirir bolas oficiais, pois, embora tenham custo mais elevado, apresentam maior durabilidade, reduzindo o custo de novas aquisições, além de serem projetadas de acordo com as regulamentações das organizações nacionais de internacionais de futsal, garantindo que tenham o mesmo tamanho, peso e características de quique, importante para o treinamento.
- b) Com relação aos almoços, serão servidos 30 almoços por dia aos participantes diretos do Projeto, 5 dias na semana, por 06 meses, totalizando 3.600 almoços.
- c) Com relação às despesas administrativas, informamos que a Assessoria Técnica e Consultoria desempenhará importante papel junto à entidade, pois auxiliará na elaboração do plano de trabalho a ser seguido, contendo as metas, objetivos e estratégias para o crescimento e aprimoramento dos treinamentos; na busca de recursos financeiros, patrocínios e parcerias que podem sustentar e expandir as atividades da entidade; e na prestação de contas junto aos sistemas TransfereGov, SIT e demais relacionados; e o Coordenador Geral que prestará serviço será cedido pela entidade, não havendo recursos a serem repassados;
- d) A Fisioterapia será desenvolvida por pessoa jurídica, a qual terá como atribuição atender os atletas para prevenção, habilitação e reabilitação, utilizando-se de procedimentos específicos de fisioterapia, por meio de profissional com graduação em nível superior. Informamos que os orçamentos foram obtidos junto à profissionais que operam no referido ramo de atividade, tendo sido optado pela empresa que apresentou o menor valor;
- e) O Técnico de Futsal terá como atribuição ensinar os princípios e regras técnicas de atividades desportivas, treinar e instruir os atletas sobre os princípios e regras inerentes a modalidade futsal. O professor possui formação superior na área. Os orçamentos foram obtidos junto à profissionais que operam no referido ramo de atividade, tendo sido optado pelo profissional que apresentou o menor valor;
- f) O Preparador Físico terá como atribuição avaliar o preparo físico dos atletas, desenvolver atividades físicas de fortalecimento, ensinar técnicas desportivas para melhorar o desempenho físico dos participantes e ofertar treinamentos especializados aos atletas. Os orçamentos foram obtidos junto à profissionais que operam no referido ramo de atividade, tendo sido optado pelo profissional que apresentou o menor valor.

3.14. LISTA DE UNIFORMES

Nº	VESTIMENTA	ESPECIFICAÇÕES	QTD	VALOR UNITÁRIO	VALOR TOTAL
1	Uniforme (calção)	Calção Dry (Jogo 1)	30	R\$ 120,00	R\$ 3.600,00

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



2	Uniforme (camisa e meião)	Camiseta Elastic e Meião Profissional (Jogo 1)	15	R\$ 149,00	R\$ 2.235,00
3	Uniforme (camisa e meião)	Camiseta Elastic e Meião Profissional (Jogo 2)	15	R\$ 149,00	R\$ 2.235,00
4	Uniforme (calção)	Calção Dry (Jogo 2)	30	R\$ 120,00	R\$ 3.600,00
5	Uniforme (agasalho)	Jaqueta Agasalho	30	R\$ 227,50	R\$ 6.825,00
6	Uniforme (bermuda)	Bermuda de Passeio	30	R\$ 140,00	R\$ 4.200,00
7	Uniforme (colete)	Coletes de Treino	30	R\$ 10,00	R\$ 300,00
TOTAL					R\$ 22.995,00

3.15. EQUIPE DE TRABALHO

Nº	Função	QTD.	ATRIBUIÇÃO/FORMAÇÃO	CARGA HORÁRIA	QTD MESES/DIÁRIAS
1	Coordenador-Geral do Projeto	1	Supervisionar, coordenar e acompanhar as ações do Projeto; criar e garantir as condições gerenciais, políticas, legais e institucionais para assegurar o funcionamento do Projeto; elaborar relatório geral. Dialogar constantemente com o interlocutor do sistema Transferegov; assegurar a visibilidade do Projeto, utilizando as orientações de identificação visual do Governo Federal/Ministério do Esporte. O profissional será cedido pela entidade, não havendo recursos a serem repassados.	90h mensais	06 meses
2	Assessoria Técnica e Consultoria	1	Desempenhará importante papel junto à entidade, pois auxiliará na elaboração do plano de trabalho a ser seguido, contendo as metas, objetivos e estratégias para o crescimento e aprimoramento dos treinamentos; na busca de recursos financeiros, patrocínios e parcerias que podem sustentar e expandir as atividades da entidade; e na prestação de contas junto aos sistemas TransfereGov, SIT e demais relacionados	40h mensais	06 meses

3.16. DIVULGAÇÃO

O Projeto será divulgado através de banner, rádio e jornais e mídias digitais.

3.17. AVALIAÇÃO DO PROJETO

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



O presente projeto será divulgado amplamente nas redes sociais da entidade, a qual possui atualmente mais de 6 mil seguidores em âmbito nacional, e também através de jornais digitais e rádios locais. Os indicadores quantitativos de resultados serão apresentados através das seguintes metas:

QUALITATIVAS:

- 1 – aprimoramento dos profissionais envolvidos no projeto, por meio da participação nas reuniões de planejamento, a ser aferida através dos relatórios;
- 2 – mobilizar a comunidade local, a ser aferida através do público presente nas partidas, a ser aferida por meio de registros fotográficos, filmagens e relatórios;

QUANTITATIVAS:

- 1 – resultados positivos e negativos ao longo do projeto, a ser aferida por meio de planilha que registre as vitórias e derrotas da equipe;
- 2 – número de participantes no projeto, a ser aferida por meio de lista de presença diária.

3.18. ACOMPANHAMENTO E CONTROLE DA EXECUÇÃO

Serão realizadas reuniões mensais entre os membros da Diretoria da Associação e o coordenador técnico do Projeto, a fim de discutir acerca dos problemas da prática pedagógica, entre outras ações relacionadas ao projeto, buscando a melhoria do processo de ensino e aprendizagem.

3.19. IDENTIFICAÇÃO DO EVENTO

A identificação visual do Projeto (treinamentos e competições) nos espaços físicos será realizada por meio da exposição de banners, e em meio eletrônico por meio da divulgação nas rádios locais e em mídias e jornais digitais, em observância aos padrões estabelecidos no Manual de Aplicação do Ministério do Esporte.

3.20. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO FÍSICO FINANCEIRA

Valor do Concedente	R\$ 100.000,00
Valor do Conveniente – Contrapartida (exceto para Instituições Federais e OSC's)	R\$ 0,00
Valor Global	R\$ 100.000,00

3.21. VIGÊNCIA DO EVENTO

Período de Estruturação	15 dias
Período de Execução	05 meses e 15 dias
Período de Vigência Total	06 meses

3.22. PRESTAÇÃO DE CONTAS DO CUMPRIMENTO DO OBJETO

Conforme previsto na legislação vigente.

Mariópolis - PR, 22 de novembro de 2023.

MARINA CECCHIN MALICHESKI
Presidente

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99

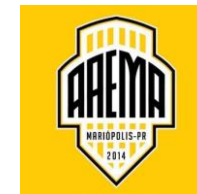


ANEXO DO PROJETO TÉCNICO

METODOLOGIA DE TREINAMENTOS FÍSICO/TÁTICO PARA EQUIPES MASCULINA DE MARIÓPOLIS/PR

Período: 06 (seis) meses

Coordenador Técnico: Ivandro Garcia Leite



PLANEJAMENTO DE TREINAMENTO PARA MÊS 01

Plano de aula 01:

Apresentações, reconhecimento geral das habilidades.

Plano de aula 02:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 03:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 04:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time adversário que será enfrentado no sábado.

Plano de aula 05:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa do time.

Plano de aula 06:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 07:

Recuperação/Folga

Plano de aula 08:

Recuperação/Folga

Plano de aula 09:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 10:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 11:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time.

Plano de aula 12:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 13:

Recuperação/Folga

Plano de aula 14:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Recuperação/Folga

Plano de aula 15:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 16:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 17:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time adversário que será enfrentado no sábado.

Plano de aula 18:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa do time.

Plano de aula 19:

Manhã: Folga.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 20:

Recuperação/Folga

Plano de aula 21:

Recuperação/Folga

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Plano de aula 22:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 23:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 24:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time adversário que será enfrentado no sábado.

Plano de aula 25:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa do time.

Plano de aula 26:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 27:

Recuperação/Folga

Plano de aula 28:

Recuperação/Folga

Plano de aula 29:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 30:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

PLANEJAMENTO DE TREINAMENTO PARA MÊS 02

Plano de aula 01:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time.

Plano de aula 02:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa do time.

Plano de aula 03:

Manhã: Folga.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 04:

Recuperação/Folga

Plano de aula 05:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Recuperação/Folga

Plano de aula 06:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 07:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 08:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 09:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 10:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 11:

Recuperação/Folga

Plano de aula 12:

Recuperação/Folga

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Plano de aula 13:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 14:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 15:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 16:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 17:

Manhã: Folga.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 18:

Recuperação/Folga

Plano de aula 19:

Recuperação/Folga

Plano de aula 20:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 21:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 22:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 23:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 24:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 25:

Recuperação/Folga

Plano de aula 26:

Recuperação/Folga

Plano de aula 27:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 28:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 29:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time adversário.

Plano de aula 30:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

PLANEJAMENTO DE TREINAMENTO PARA MÊS 03

Plano de aula 01:

Manhã: Folga.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 02:

Recuperação/Folga

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Plano de aula 03:

Recuperação/Folga

Plano de aula 04:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 05:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 06:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time.

Plano de aula 07:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 08:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 09:

Recuperação/Folga

Plano de aula 10:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Recuperação/Folga

Plano de aula 11:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 12:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 13:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time.

Plano de aula 14:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 15:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 16:

Recuperação/Folga

Plano de aula 17:

Recuperação/Folga

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Plano de aula 18:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 19:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 20:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time.

Plano de aula 21:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

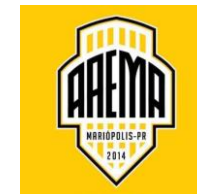
Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 22:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



PLANEJAMENTO DE TREINAMENTO PARA MÊS 04

Plano de aula 01:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time.

Plano de aula 02:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa do time.

Plano de aula 03:

Manhã: Folga.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 04:

Recuperação/Folga

Plano de aula 05:

Recuperação/Folga

Plano de aula 06:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 07:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 08:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 09:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 10:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 11:

Recuperação/Folga

Plano de aula 12:

Recuperação/Folga

Plano de aula 13:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 14:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 15:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 16:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 17:

Manhã: Folga.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 18:

Recuperação/Folga

Plano de aula 19:

Recuperação/Folga

Plano de aula 20:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 21:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 22:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 23:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 24:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 25:

Recuperação/Folga

Plano de aula 26:

Recuperação/Folga

Plano de aula 27:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 28:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 29:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time adversário.

Plano de aula 30:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

PLANEJAMENTO DE TREINAMENTO PARA MÊS 05

Plano de aula 01:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time.

Plano de aula 02:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa do time.

Plano de aula 03:

Manhã: Folga.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Plano de aula 04:

Recuperação/Folga

Plano de aula 05:

Recuperação/Folga

Plano de aula 06:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 07:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 08:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 09:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 10:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 11:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Recuperação/Folga

Plano de aula 12:

Recuperação/Folga

Plano de aula 13:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 14:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 15:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 16:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 17:

Manhã: Folga.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 18:

Recuperação/Folga

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Plano de aula 19:

Recuperação/Folga

Plano de aula 20:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 21:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 22:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 23:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 24:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 25:

Recuperação/Folga

Plano de aula 26:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Recuperação/Folga

Plano de aula 27:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 28:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 29:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time adversário.

Plano de aula 30:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

PLANEJAMENTO DE TREINAMENTO PARA MÊS 06

Plano de aula 01:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time.

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Plano de aula 02:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa do time.

Plano de aula 03:

Manhã: Folga.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 04:

Recuperação/Folga

Plano de aula 05:

Recuperação/Folga

Plano de aula 06:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 07:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 08:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 09:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 10:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 11:

Recuperação/Folga

Plano de aula 12:

Recuperação/Folga

Plano de aula 13:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 14:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 15:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 16:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 17:

Manhã: Folga.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 18:

Recuperação/Folga

Plano de aula 19:

Recuperação/Folga

Plano de aula 20:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 21:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

Plano de aula 22:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque.

Plano de aula 23:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.

Plano de aula 24:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos ala-ala e “bolão”. Parte principal: Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo; Ajustes de goleiro linha ofensivo e defensivo. Imersão no gelo após o término do treino.

Plano de aula 25:

Recuperação/Folga

Plano de aula 26:

Recuperação/Folga

Plano de aula 27:

Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e de força de MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e rondo 3x1. Parte principal: Transições ofensivas e defensivas, superioridades numéricas ofensivas e defensivas.

Plano de aula 28:

Manhã: Bolas Paradas: Aquecimento com movimentos articulares estáticos, mobilidades e duplas com bola. Parte principal: Saídas de pressão, bolas paradas de escanteios, laterais ofensivos e defensivos e faltas.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com sequência inicial de treino (articular) e jogo de posse 7x7. Parte principal: Correções de ataque, saídas de pressão com e sem oposição e padrão tático.

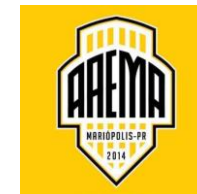
Plano de aula 29:

Manhã: Folga

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com mini-band e situações de 1x1 e 2x2. Parte principal: Correções de defesa, posicionamentos e padrão de ataque do time adversário.

Plano de aula 30:

ASSOCIAÇÃO DOS AMIGOS DO ESPORTE MARIOPOLITANO
MARIÓPOLIS – PARANÁ – BRASIL
CNPJ: 21.324.831/0001-99



Manhã: Academia (Musculação): Aquecimento com movimentos articulares e alongamentos dinâmicos. Trabalho principal com ênfase em prevenção de lesões de MMII (Membros Inferiores) e MMSS (Membros Superiores). Trabalho de fortalecimento de CORE.

Tarde: Treino Técnico/Tático: Aquecimento com movimentos articulares e estações coordenativas. Parte principal: Correções de ATAQUE, posicionamentos e padrão de defesa.