

SELECÇÕES NACIONAIS DE SUB 11, SUB 13 E SUB 15

DATA: 27,28 E 29 DE Novembro de 2008

SÍNTESE DO TRABALHO

Sábado, 27 de Dezembro de 2008

Sub 11

- Trabalho individualizado de batimentos de singulares (lob, encosto, defesa, rede)
- Deslocação base/rede
- Trabalho individualizado de batimentos de pares (drive, ataque na rede, serviço)
- Jogos de singulares e pares

Sub 13 e Sub 15

- Trabalho de condição física
 - Resistência aeróbia - treino intervalado extensivo
- Treino de consistência de batimentos (batimentos isolados)
- Treino de pares: situações 2x1 em ataque e defesa
- Trabalho de condição física
 - Resistência muscular - treino em circuito

Domingo, 28 de Dezembro de 2008

Sub 11

- Trabalho individualizado de batimentos cortados
- Deslocamentos em frente e para trás, regresso à base
- Jogos condicionado

Sub 13 e Sub 15

- Trabalho de condição física
 - Resistência aeróbia - treino intervalado curto
- Treino técnico: trabalho dos batimentos "menos bons" de cada atleta (conforme mencionado nos registos de treino-1º estágio)
- Treino de consistência de batimentos: situações 2x1 em jogo condicionado
- Jogos de pares

Segunda-feira, 29 de Dezembro de 2008

Sub 11

- Treino individualizado de técnica utilizando multivolantes
- Jogos e avaliação individual.

Sub 13 e Sub 15

- Treino técnico utilizando sequências de multivolantes
- Treino técnico dos ataques na rede em frente e cruzados.
- Trabalho de condição física
 - Resistência muscular - treino em circuito
- Jogos e avaliação individual