

1 Estrutura do Treino Diário (1h30min)

Etapa	Duração	Atividade	Objetivo	Observações
Aquecimento	15 min	Mobilidade, alongamentos dinâmicos, corridas leves e aceleradas, bobinho leve	Preparar corpo, mobilidade, ativar sistema cardiorrespiratório	Dividir em 3 equipes, focar passes rápidos e movimentação
Atividades Técnicas	20 min (10+10)	1) Passe + Corrida + Finalização (perna esquerda) 2) Condução de bola entre cones	Melhorar passe curto, domínio orientado, chute, condução de bola	Dividir quadra em 2 faixas; orientador com metade da turma
Jogo / Parte Tática	48 min	Jogo limitado 5x5 (3 toques) + Jogo livre 5x5 com orientações táticas	Intensidade, agilidade, postura, tomada de decisão	2 partidas de toque limitado + 6 partidas de jogo livre
Conversa Pós-Treino	7 min	Orientações e feedback	Consolidar aprendizado	Feedback sobre desempenho, postura e técnica
Tempo total	90 min	—	—	15 + 20 + 48 + 7 min

2 Alinhamento com Cronograma Pedagógico de 22 Semanas

Semana	SUB-13	SUB-15	SUB-16	Objetivo pedagógico	Integração com treino diário
1	Jogos de integração	Dinâmicas de grupo	Integração esportiva	Socialização	Bobinho leve, exercícios de mobilidade e passes rápidos
2	Coordenação motora básica	Circuito motor	Condicionamento leve	Desenvolvimento motor	Corridas educativas, condução de bola entre cones
3	Jogos de corrida	Resistência	Treino funcional	Resistência física	Corridas leves/aceleradas, jogo limitado 5x5
4	Equilíbrio e lateralidade	Agilidade	Velocidade	Controle corporal	Mobilidade, trotes laterais, bobinho leve
5	Jogos com bola	Fundamentos com bola	Técnicas esportivas	Coordenação	Atividades técnicas (passe, domínio, finalização)
6	Brincadeiras tradicionais	Mini jogos	Estratégia esportiva	Trabalho em equipe	Jogos em equipes, passes rápidos, toque limitado

Semana	SUB-13	SUB-15	SUB-16	Objetivo pedagógico	Integração com treino diário
		Circuito físico	Circuito funcional	Condicionamento	Corridas, condução de bola, jogos táticos
8	Jogos cooperativos	Jogos táticos	Jogos competitivos	Cooperação	Jogo limitado 5x5, jogo livre orientado
9	Saltos e deslocamentos	Treino de agilidade	Treino de potência	Explosão muscular	Bobinho, exercícios de aceleração, deslocamentos rápidos
10	Jogos de reação	Tempo de resposta	Treino de velocidade	Reflexo	Jogo limitado 5x5, exercícios de passes rápidos
11	Atividades rítmicas	Coordenação avançada	Treino técnico	Ritmo corporal	Atividades de condução e finalização rítmica
12	Mini esportes	Esportes adaptados	Modalidades esportivas	Técnica	Treinos divididos em faixas, cada orientador com metade da turma
13	Jogos com regras	Estratégia básica	Estratégia avançada	Tomada de decisão	Jogo livre orientado com regras específicas

Semana	SUB-13	SUB-15	SUB-16	Objetivo pedagógico	Integração com treino diário
14	Circuito de habilidades	Treino combinado	Treino específico	Evolução física	Circuitos técnicos, finalizações e condução
15	Competição amistosa	Torneio interno	Jogos competitivos	Aplicação prática	Jogos 5x5, toque limitado e livre, intensidades controladas
16	Coordenação fina	Treino técnico	Treino tático	Aperfeiçoamento	Passe curto, domínio e finalização
17	Jogos cooperativos	Desafios físicos	Desafios esportivos	Superação	Jogo em equipe, bobinho, condução e finalização
18	Circuito recreativo	Treino misto	Treino intenso	Resistência	Corridas educativas e jogo livre intensivo
19	Revisão de habilidades	Revisão técnica	Revisão tática	Consolidação	Revisão de passe, condução, finalização e posicionamento
20	Jogos livres orientados	Mini campeonato	Campeonato	Competição saudável	Jogos 5x5 livres e orientados, toque limitado

Semana	SUB-13	SUB-15	SUB-16	Objetivo pedagógico	Integração com treino diário
21	Atividades recreativas	Jogos coletivos	Jogos coletivos	Socialização	Bobinho, condução, jogo livre
22	Avaliação lúdica	Avaliação prática	Avaliação física	Avaliação final	Jogo, testes técnicos e conversa pós-treino