

# RELATÓRIO TREINAMENTOS



02-09 de Setembro  
QUALIFICAÇÃO MUNDIAL FIFA 2026

# TREINO 1

07/OUTUBRO

## ESTRUTURA DO TREINO

- **Aquecimento**

Corrida leve → 3 min  
Mobilidade articular → 7 min

**Vídeo** ▶

Clique para visualizar

- **Jogo Reduzido**

Com apoios, transição rápida - 20 minutos

**Vídeo** ▶

Clique para visualizar

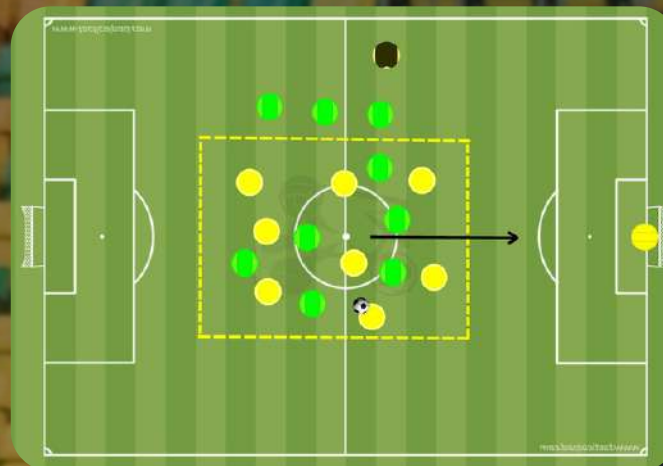
- **Jogo Formal**

9x9 - 20 minutos

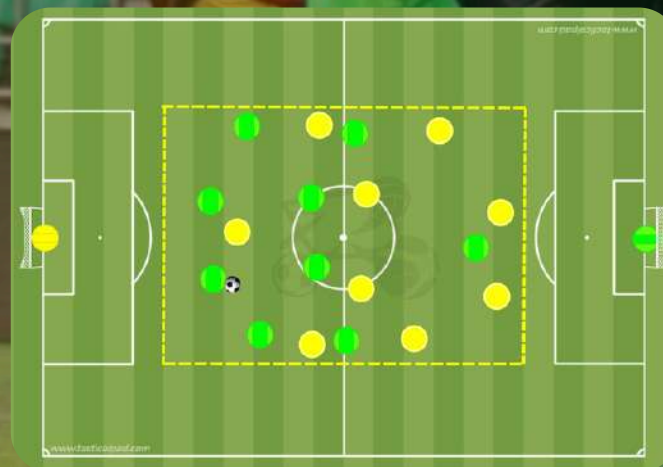
**Vídeo** ▶

Clique para visualizar

- **Alongamento geral**



**JOGO REDUZIDO**



**JOGO FORMAL**

# TREINO 2 09/OUTUBRO

## ESTRUTURA DO TREINO

- **Aquecimento**

**Vídeo** ▶

Clique para visualizar

- **Aquecimento 2**

**Vídeo** ▶

Clique para visualizar

- **Jogo Reduzido 1**

4 contra 4 espaço reduzido

**Vídeo** ▶

Clique para visualizar

- **Jogo Reduzido 2**

4 contra 4 espaço reduzido

**Vídeo** ▶

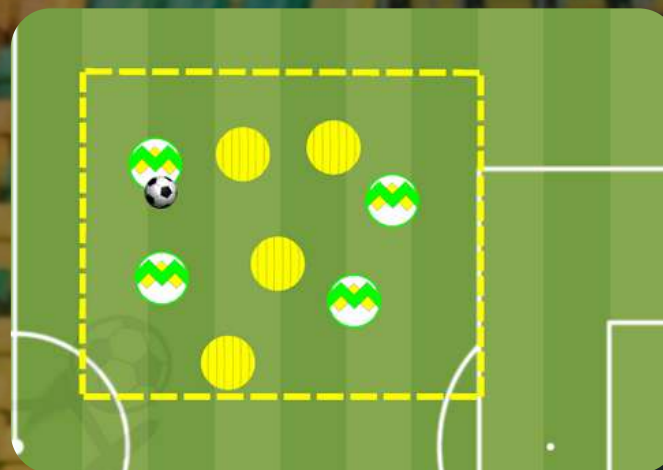
Clique para visualizar

- **Jogo Reduzido 3**

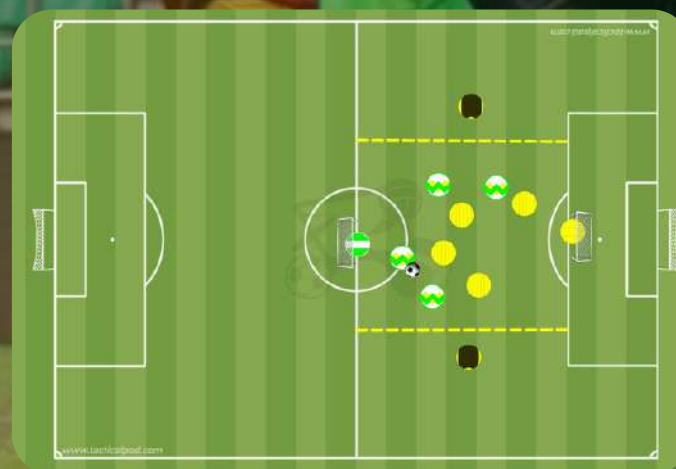
4 contra 4 espaço reduzido

**Vídeo** ▶

Clique para visualizar



**JOGO REDUZIDO 1 E 2**



**JOGO REDUZIDO 3**  
Com apoio nas laterais

## ESTRUTURA DO TREINO

- **Aquecimento**

Meinho - 8 minutos

Ativação muscular - 5 minutos

**Vídeo** ▶

Clique para visualizar

- **Jogo de posse**

Posse e transição rápida - 15 minutos

**Vídeo** ▶

Clique para visualizar

- **Jogo Formal**

11x11 campo reduzido - 16 minutos

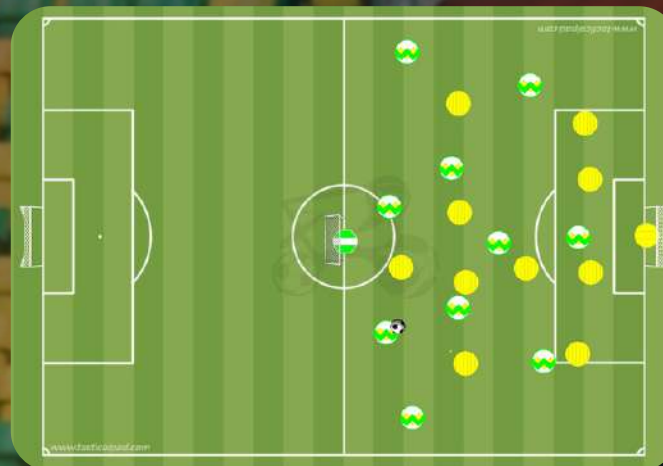
**Vídeo** ▶

Clique para visualizar

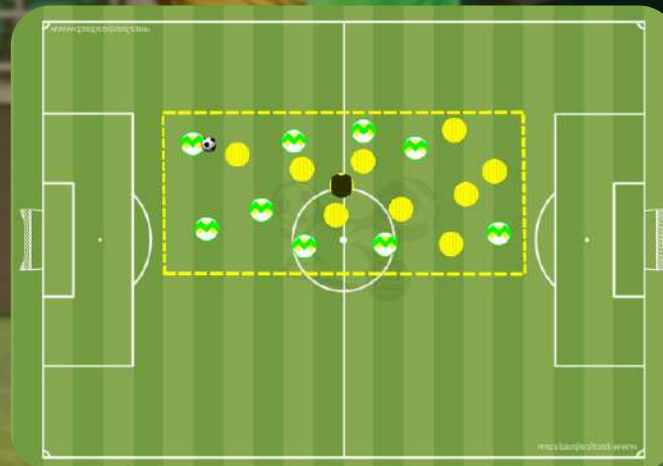
- **Alongamento geral**

**Vídeo** ▶

Clique para visualizar



**JOGO FORMAL**  
Reduzido 11x11



**JOGO DE POSSE**

Campo reduzido 9x11 com um jogador para quem estiver com a posse

# TREINO 4

11/OUTUBRO

## ESTRUTURA DO TREINO

- **Meinho e ativação**

Meinho  
Ativação muscular

Vídeo

Clique para visualizar

- **Jogo espaço reduzido**

10 minutos

Vídeo

Clique para visualizar

- **Simulação de jogo**

10 minutos

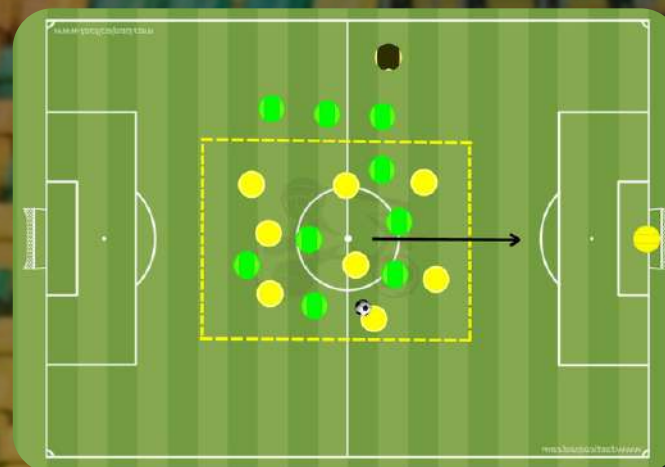
Vídeo

Clique para visualizar

- **Alongamentos**

Vídeo

Clique para visualizar



JOGO REDUZIDO



JOGO FORMAL

### ESTRUTURA DO TREINO

- **Aquecimento**

13 minutos, repouso 2 em duas paragens  
Mobilidade articular

Vídeo 

Clique para visualizar

- **Meinho e Mobilidade**

08 minutos(jogo de números)  
repouso 2' em duas paragens

Vídeo 

Clique para visualizar

- **Mobilidade e tomada de decisão**

Vídeo 

Clique para visualizar