



# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU

## Dezembro

**Comissão Técnica-** 01/12–Treino de goleiros e treino tático de defesa baixa.

02/12–Treino físico na quadra e logo depois treino de transição ofensiva e defensiva.

05/12 -Treino de goleiros separado do restante do elenco que realizou trabalho físico/técnico.

06/12 – Treino tático com defesa baixa seguido de transições ofensivas e defensivas novamente.

07/12 - Realizado treino de força e resistência na academia. Reunião com todos os atletas e comissão técnica.

08/12 – Entradas de ataque (do meio da quadra pra frente), visando o próximo amistoso que o adversário deve marcar em linha baixa.

09/12 – Jogo amistoso Futsal Bauru x Gol de Placa 5-3

12/12– Reapresentação do elenco e reunião comissão técnica.

13/12 – Treino físico na academia para o elenco, enquanto os goleiros tiveram treino específico.

Ensaio de saídas de bola e jogadas de lateral.

14/12 – Jogadas de escanteios e faltas ofensivas.

15/12 – Treino tático geral e físico na academia.

16/12 – Apronto para o jogo do dia seguinte, em Marilia.

17/12 – Desafio BAURU X MARILIA – 4-0.

19/12 – Reapresentação do elenco e reunião com todos atletas e comissão técnica sobre os últimos dois jogos que tivemos.

20/12 – Treino físico na academia e depois no ginásio.

21/12–Treino tático corrigindo alguns pontos que aconteceram nos últimos dois jogos.

22/12 – Treino tático geral visando ataque.

23/12 – Treino tático geral visando aspectos defensivos.

26/12 – Reunião e Treino tático de ajustes para o próximo amistoso.

27/12 – Apronto para o amistoso novamente contra a equipe sub 18.

28/12 – Jogo contra o sub 18. 4x1

29/12 – Regenerativo pos amistoso e jogo.

30/12 – Treinão geral para todos atletas participarem tanto a equipe sub 18 quanto o adulto.

Encerramento das atividades.**Fisioterapeuta:** Participação nos treinos com atuação de exercícios preventivos. **Gestão:** Avaliação do trabalho desenvolvido no mês, estudos dos processos das seletivas e a incorporação dos selecionados junto aos reanescentes do trabalho deste ano de 2022. **Nutricionista:** Dialogo com a comissão sobre os pontos positivos que acalçamos junto ao ganho dos atletas com a organização do cardápio da alimentação, e a prospecção de novas tendências alimentares para atletas de competição.

**Resultados Obtidos no mês:** Encerramos o ano da melhor forma que foi possível. Realizados três amistoso neste último mês, melhorando em todos aspectos tanto individualmente quanto coletivamente. Expectativa é que no próximo ano tenhamos uma equipe ainda mais forte para as competições que virão.



# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU





# ASSOCIAÇÃO FILHOS DE BAURU

