



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 Marília.

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 exercicios preventivos. **Gestão:** Avaliação do trabalho desenvolvido no mês, estudos dos processos das seletivas e a incorporação dos selecionados junto aos reanescntes do trabalho deste ano de 2022. **Nutricionista:** Dialogo com a comissão sobre os pontos positivos que acaçamos 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

