

## Planejamento Mensal

Mês: MAIO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Diagnóstico e fundamentos básicos

2. Conhecer o grupo e nivelar habilidades.

3. \_\_\_\_\_

Tarefas Semanais:

- Semana 1: 05 A 09

Tarefa 1: Passe curto e longo

Tarefa 2: Domínio de bola

- Semana 2: 12 A 16

Tarefa 1: Condução

Tarefa 2: Coordenação motora

- Semana 3: 19 A 23

Tarefa 1: Jogos reduzidos (3x3, 4x4)

Tarefa 2: Circuitos técnicos

- Semana 4: 26 A 30

Tarefa 1: Brincadeiras com bola

Tarefa 2: **Avaliação:** Observação da participação, disciplina e nível técnico.

Compromissos e Eventos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Notas e Observações: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Planejamento Mensal

Mês: JUNHO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Drible e controle de bola
2. Melhorar o controle e a criatividade com a bola
3. \_\_\_\_\_

Tarefas Semanais:

- Semana 1: 02 A 06

Tarefa 1: Drible

Tarefa 2: Finta

- Semana 2: 09 A 13

Tarefa 1: Proteção de bola

Tarefa 2: Mudança de direção

- Semana 3: 16 A 20

Tarefa 1: 1x1 ofensivo

Tarefa 2: Desafios com cones

- Semana 4: 23 A 30

Tarefa 1: Jogos condicionados

Tarefa 2: Avaliação: Evolução no controle e confiança com a bola.

Compromissos e Eventos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Notas e Observações: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Planejamento Mensal

Mês: JULHO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Ataque e finalização

2. Desenvolver ações ofensivas

3. \_\_\_\_\_

Tarefas Semanais:

- Semana 1: 01 A 04

Tarefa 1: Finalização

Tarefa 2: Passe em profundidade

- Semana 2: 07 A 11

Tarefa 1: Desmarque

Tarefa 2: Tabela

- Semana 3: 14 A 18

Tarefa 1: Finalizações ao gol

Tarefa 2: Situações de 2x1 e 3x2

- Semana 4: 21 A 25

Tarefa 1: Jogos focados em ataque

Tarefa 2: Avaliação: Participação nas jogadas e tomada de decisão

Compromissos e Eventos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Notas e Observações: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Planejamento Mensal

Mês: AGOSTO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Defesa e marcação
2. Ensinar responsabilidade defensiva
3. \_\_\_\_\_

Tarefas Semanais:

- Semana 1: 04 A 08

Tarefa 1: Marcação individual

Tarefa 2: Posicionamento

- Semana 2: 11 A 15

Tarefa 1: Cobertura

Tarefa 2: Retomada da bola

- Semana 3: 18 A 22

Tarefa 1: 1x1 defensivo

Tarefa 2: Jogos com foco na recuperação

- Semana 4: 25 A 29

Tarefa 1: Exercícios de linha defensiva

Tarefa 2: Avaliação: Postura defensiva e compromisso coletivo

Compromissos e Eventos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Notas e Observações: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Planejamento Mensal

Mês: SETEMBRO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Organização tática
2. Entender o jogo coletivo
3. \_\_\_\_\_

Tarefas Semanais:

- Semana 1: 01 A 05

Tarefa 1: Sistema de jogo

Tarefa 2: Ocupação de espaço

- Semana 2: 08 A 12

Tarefa 1: Transição ataque/defesa

Tarefa 2: Comunicação em campo

- Semana 3: 15 A 19

Tarefa 1: Jogos dirigidos

Tarefa 2: Simulações de jogo real

- Semana 4: 22 A 26

Tarefa 1: Paradas táticas

Tarefa 2: Avaliação: Compreensão tática e cooperação

Compromissos e Eventos: Festival Super+ ação com participação da família para apresentar o aprendizado do curso e colocar em prática o conteúdo em forma de competição. Haverá medalhas de participação e lanche.

Notas e Observações: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Planejamento Mensal

Mês: OUTUBRO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Condicionamento físico com bola
2. Melhorar resistência e intensidade
3. \_\_\_\_\_

Tarefas Semanais:

- Semana 1: 06 A 10

Tarefa 1: Velocidade

Tarefa 2: Agilidade

- Semana 2: 13 A 17

Tarefa 1: Resistência

Tarefa 2: Coordenação com bola

- Semana 3: 20 A 24

Tarefa 1: Circuitos físicos

Tarefa 2: Jogos intensos

- Semana 4: 27 A 31

Tarefa 1: Corridas com bola

Tarefa 2: Avaliação: Desempenho físico e empenho

Compromissos e Eventos: \_\_\_\_\_

Notas e Observações: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Planejamento Mensal

Mês: NOVENBRO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Consolidação geral

2. Reforçar tudo que foi aprendido

3. \_\_\_\_\_

Tarefas Semanais:

- Semana 1: 03 A 07

Tarefa 1: Revisão de fundamentos

Tarefa 2: Estratégias de jogo

- Semana 2: 10 A 14

Tarefa 1: Trabalho em equipe

Tarefa 2: Mini campeonatos

- Semana 3: 17 A 21

Tarefa 1: Análise dos jogos

Tarefa 2: Evolução geral dos alunos

- Semana 4: 24 A 28

Tarefa 1: Fair play

Tarefa 2: Cooperação e respeito

Compromissos e Eventos: \_\_\_\_\_

Notas e Observações: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Planejamento Mensal

Mês: DEZEMBRO

Ano: 2025

Objetivos do Mês:

1. Encerramento e integração
2. Fortalecer vínculo e espírito esportivo
3. \_\_\_\_\_

Tarefas Semanais:

- Semana 1: 01 A 05

Tarefa 1: Torneio interno

Tarefa 2: Jogos recreativos

Tarefa 3: **Avaliação:** Participação, comportamento e evolução anual.

Compromissos e Eventos: Atividades de confraternização

Notas e Observações: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

