



MATRAQUILHOS PASSAPORTE

CONTACTO:

ESTE CARTÃO É PESSOAL



ÚLTIMO NOME

PRIMEIRO NOME

DATA DE NASCIMENTO

Nível	Teste	Data	Assinatura do júri
1	<ul style="list-style-type: none">Mover os varões suavementePropositalmente rematar na bolaPassar a bola de um jogador para outro		
2	<ul style="list-style-type: none">Rematar uma bola em movimentoRececionar uma bola que se movimente lentamentePassar a bola de um varão para outro		
3	<ul style="list-style-type: none">Rematar a bola, marcando golo, com o varão da defesa, o varão do meio-campo e o varão do ataqueCoordenar os movimentos e posicionamentos com os varões do guarda-redes e da defesaConhecer de forma básica as regras		
4	<ul style="list-style-type: none">Com o varão do ataque, deslocar a bola lateralmente e marcar goloCom o varão da defesa, deslocar a bola lateralmente e marcar goloPassar corretamente a bola do varão do meio-campo para o varão do ataque		
5	<ul style="list-style-type: none">Executar três tipos de passes diferentes do varão do meio-campo para o varão do ataque, incluindo o passe pela parede - x5Executar três tipos de remates diferentes do varão do ataque, incluindo pelo menos um em que se use uma finta de comprimento lateral grande - x5Executar três remates diferentes do varão da defesa, incluindo pelo menos um em que se use uma finta de comprimento lateral grande - x5		
6	<ul style="list-style-type: none">Executar três tipos diferentes de passes do varão da defesa para o varão do meio-campo - x5Executar dois tipos diferentes de passes do varão da defesa para o varão do ataque - x5Conhecer completamente as regras		

Os níveis são concluídos mantendo a ordem apresentada. Se houver alguma dúvida sobre o domínio de um determinado nível, não hesite em repetir os exercícios antes de passar para o próximo.

80% das tentativas devem ser bem sucedidas para passar de nível (60% para menores de 18 anos).

Nível	Teste	Data	Assinatura do júri
7	<ul style="list-style-type: none">Exercício para duas pessoas: obter a posse de bola após um passe adversário pré-definido do varão do meio-campo para o varão do ataque - x5Exercício para duas pessoas: reter a posse de bola na defesa após remates do varão do ataque adversário - x5Exercício para duas pessoas: reter a posse de bola na defesa após remates dos varões do meio-campo e da defesa adversários - x5		
8	<ul style="list-style-type: none">Executar com um toque por varão: avançar a bola do varão da defesa para o do meio-campo, deste para o do ataque e rematar - x5Executar sem parar a bola: mover a bola entre todos os 11 jogadores - x5Ser capaz de conceber e explicar um padrão defensivo para remates dos varões do ataque e da defesa		
9	<ul style="list-style-type: none">Em 2 mesas diferentes: repetir os exercícios do nível 5 - x10Em 2 mesas diferentes: repetir os exercícios do nível 7 - x10Em 2 mesas diferentes: repetir os exercícios do nível 8 - x10		
10	<ul style="list-style-type: none">Passar a bola corretamente do varão da defesa para o do meio-campo, deste para o do ataque e marcar com uma finta de comprimento lateral grande - x10Repetir o exercício anterior usando um método alternativo em cada uma das ações - x10Repetir os anteriores 2 exercícios em 3 mesas diferentes - x10		