



Instituto Superior
de Lisboa e Vale do Tejo



Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

Mestrado em Treino Desportivo: Especialização em Futebol

**Relatório apresentado no âmbito da Unidade Curricular de
Estágio em Modalidade Desportiva**

O Contexto de estágio no âmbito da Modalidade de Futebol no Clube Salesianos do Estoril

Orientador: Prof. Doutor Paulo Malico Sousa

Tutor: Nélson Azevedo

João Pedro Almeida Lopes Lages
2022/2023

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu profundo agradecimento a todos vós por me acompanharem ao longo do meu percurso. As vossas palavras de incentivo, apoio incondicional e amor inabalável foram fundamentais para o sucesso desta experiência. Mesmo perante as dificuldades, vocês estiveram ao meu lado, encorajando-me a perseverar e alcançar os meus objetivos.

Obrigado a todos aqueles que me ajudaram a chegar até a conclusão deste relatório, professores, família e amigos!

Muito obrigado

Índice

Agradecimentos	1
Resumo	4
2 Objetivos gerais	7
2.1 Objetivos específicos	7
3 Revisão de literatura	8
3.1 Periodização do treino	9
3.2 Microciclo de treino	11
3.3 Modelo de jogo	12
3.4 A sessão de treino	14
3.5 Jogos reduzidos condicionados	15
3.6 O comportamento do treinador em treino e competição	16
4 Descrição do contexto	17
4.1- Clube	18
4.2- Condições Materiais	18
4.3– Condições Espaciais	18
4.4 – Analise ao contexto inicial da equipa (Pré-epoca)	19
5 - O estagiário	25
6- Equipa técnica	27
7 – Período competitivo	28
8 Discussão	49
9 Conclusões	56
10 Referencias Bibliograficas	60

RESUMO

Resumo

Neste estágio o meu objetivo é aprimorar todas as minhas qualidades enquanto treinador enquanto pretendo fazer uma ligação entre aquilo que aprendi no mestrado e aquilo que é o trabalho mais pratico.

De forma a ser o mais sucinto possível irei mostrar em que equipa e em que escalão eu irei realizar este estágio e nos pontos seguintes irei abordar os diversos temas relacionados com o meu estágio.

A equipa onde irei realizar o estágio é a equipa dos Salesianos do Estoril que é um clube localizado dentro da escola dos Salesianos do Estoril e será também onde irei ser realizados os jogos oficiais assim como todos os treinos. Neste momento o meu estágio irá ser realizado no escalão de Sub15, mas também estarei responsável pelo escalão de Sub14 onde irei a todos os jogos e irei liderar os seus treinos. Para ser mais fácil de entender, neste momento existem cerca de 30 atletas inscritos no escalão de Sub14 e apenas 20 no escalão de Sub15 e dessa forma será praticamente obrigatório que alguns jogadores de 2009 joguem sábado pelos Sub14 e domingo pelos Sub15. Nesse sentido os treinos serão sempre em conjunto com ambos os escalões e serei eu, treinador estagiário e o Rui Vieira os responsáveis pela equipa.

Devido a alguns motivos como por exemplo, as dificuldades de recrutamento, a falta de conhecimento de outros atletas sobre o nosso clube e principalmente pela filosofia incutida neste clube, em nenhum escalão deste clube existem expectativas relacionadas com o resultado e apenas espera-se que os treinadores sejam eles estagiários ou não, apliquem o máximo do seu conhecimento, sejam assíduos e pontuais e que tentem dar sempre o seu melhor numa perspetiva de evolução de todos os envolvidos neste processo, treinadores, jogadores, escola e clube.

O presente relatório de estágio é desenvolvido no âmbito da unidade curricular de estágio do segundo ano do Mestrado em treino desportivo, opção futebol, da do Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo. Este estágio está a ser realizado Escola de Futebol dos Salesianos do Estoril no escalão de iniciados sub15, que atualmente competem na terceira divisão da Associação de futebol de Lisboa. É solicitado a todos os estagiários que projetem as suas idealizações para este ano tendo como alicerce a caracterização inicial do grupo que têm à sua frente e todas as variáveis que influenciam a sua ação para com o grupo. Para que haja essa possibilidade de perceção das ideias do estagiário, é determinante que o mesmo demonstre a sua sensibilidade no presente documento.

O relatório terá como base uma caracterização da realidade do meu estágio, que passará por evidenciar o clube e todas as suas peças essenciais para que haja a equipa onde estou a estagiar. De seguida, irei descrever a minha equipa consoante o conhecimento que tenho da mesma. Ainda neste documento irei elencar um conjunto de pressupostos que servirão de base para as minhas discussões, fundamentadas com o conhecimento científico com que me identifico. Após este enquadramento teórico irei expor e discutir o plano anual e os objetivos que estão determinados para a equipa este ano, em

conjunto com a dimensão operacional que o envolve. Para finalizar este documento, irei apresentar o método de avaliação das atletas e refletir sobre o mesmo. Por fim, deixarei as referências que abordarei para este documento.

Esta equipa é constituída por vinte e com um corpo de dois treinadores em contacto direto com os mesmos. Este projeto desportivo é bastante apelativo visto que todos os treinadores do clube são bastante abertos a discussões e a permitem que os estagiários tenham o seu espaço para crescer e para se desenvolverem durante todo o ano

OBJETIVOS

2 Objetivos gerais

Segundo (Curry, 2015)), a gestão da emoção promove os mais diversos tipos de treino, com destaque para os voltados para as habilidades intelectuais, pessoais e profissionais, neste ponto torna-se chave a adaptabilidade ao contexto e consequentemente torna-se fundamental criar todos estes objetivos abaixo descritos:

1. Melhorar a minha capacidade de análise do jogo no geral e ligado com a ideia de jogo do treinador.
- 2- Aprender, melhorar e liderar o processo de treino no escalão de iniciados.
- 3- Aprender mais sobre a forma de contruir o planeamento e fazendo alicerces com que aprendi na faculdade.
- 4- Promover uma boa relação com os jogadores.
- 5- Como estagiário compete-me adquirir conhecimento tal que consiga ajudar os meus jogadores e os meus companheiros de equipa técnica e conseguir no futuro ser um dos melhores profissionais da área.

2.1 Objetivos específicos

1. Aplicar estratégias de ensino e de treino aos atletas sub15
2. Aplicar estratégias e diferentes estilos de liderança a um escalão sub15
3. Desenvolver a relação entre treinador e encarregados de educação
4. Melhorar o meu feedback em momentos de competição
5. Aplicar métodos aprendidos no mestrado relacionado com a gestão de conflitos

Revisão de literatura

3 Revisão de literatura

3.1 Periodização do treino

O jogo de futebol é um dos muitos desportos coletivos, com duas equipas, uma em oposição à outra, tentando ir de encontro ao objetivo do jogo o máximo de vezes possível. Para isto deverá haver uma luta constante pela posse de bola, respeitando as leis do jogo (Castelo, 2011)

O termo planeamento corresponde à arte de empregar a ciência na estruturação de programas de treino (Bompa, 2002). É a ação de prever, através de planos, os possíveis acontecimentos, perspetivando

determinados objetivos (Silva, 1998), sendo utilizado normalmente para descrever antecipadamente (gráfica e mentalmente) o conteúdo, a progressão, as variações e demais condições do treino (Fernandez Segui, 1981).

Um plano de treino bem elaborado, visando a evolução metodológica, deve ser flexível e poderá sofrer ajustes ao longo da época desportiva (Ruiz Caballero e Garcia Manso, 1999) em função das necessidades e imponderáveis que vão surgindo, embora mantendo a sua essência fundamental (Garganta, 1991) em busca dos objetivos. Neste sentido, Freire (1984) afirma que o previamente planeado e o efetivamente realizado devem ser comparados.

Desta forma, a abordagem aleatória e sem objetivo deve ser eliminada e nada deve acontecer por acidente, mas com um propósito (Bompa, 2002). Contudo, o percurso adaptativo que o atleta/equipa seguem, pode ser corrigido caso necessário, para que se alcance os objetivos previstos (Monge da Silva, 1998a). Nesta medida, Barbanti (1997) considera que conhecer as dificuldades que existem para atingir altos rendimentos desportivos, também nos torna mais preparados e permite uma abordagem de melhor qualidade, diante da complexidade que é a elaboração de um planeamento bem concebido.

A periodização tradicional de futebol em Portugal é um modelo de planeamento e organização do treino que tem sido amplamente utilizado por muitos treinadores no país. Esta abordagem tem como objetivo maximizar o desempenho dos jogadores ao longo de uma temporada, dividindo-a em fases distintas e enfatizando diferentes componentes físicos, técnicos e táticos do jogo.

A periodização tradicional é baseada no princípio de que o treino deve ser organizado em ciclos, nos quais os jogadores passam por diferentes estágios de preparação. O principal objetivo é alcançar o pico de

forma física e técnica nos momentos mais cruciais da temporada, como os jogos importantes ou a reta final dos campeonatos.

A temporada é dividida em três fases principais: pré-temporada, temporada regular e pós-temporada. Na pré-temporada, o foco está na construção da base física dos jogadores, com ênfase no condicionamento cardiovascular, força e resistência muscular.

Durante a temporada regular, a ênfase muda para o desenvolvimento das habilidades técnicas e táticas dos jogadores. Os treinos são projetados para melhorar a tomada de decisões, a precisão dos passes, o posicionamento defensivo e a finalização, entre outros aspetos do jogo. Neste período, são realizadas atividades de baixa intensidade, como treinos regenerativos, massagens e sessões de recuperação ativa.

Em resumo, a periodização tradicional de futebol em Portugal segue uma abordagem de planeamento e organização do treino em fases distintas, visando maximizar o desempenho dos jogadores ao longo da temporada. A pré-temporada foca na construção da base física, a temporada regular no desenvolvimento das habilidades técnicas e táticas, e a pós-temporada na recuperação e descanso dos jogadores.

A periodização tática é uma abordagem de planeamento e organização do treino no futebol que tem sido amplamente discutida e utilizada por treinadores em todo o mundo. Esta metodologia procura integrar os aspetos táticos, técnicos, físicos e psicológicos do jogo, com o objetivo de maximizar o desempenho da equipa em campo. De acordo com Grangeiro e Albuquerque (2019), a periodização tática baseia-se no princípio de que o treino deve estar alinhado com as exigências específicas do jogo e com os princípios táticos da equipa. A ideia é desenvolver a inteligência tática dos jogadores, permitindo-lhes tomar melhores decisões em situações de jogo. Neste contexto, a periodização tática propõe a integração dos aspetos táticos nos treinos desde as fases iniciais de preparação até aos jogos competitivos. Segundo Pinto e Mesquita (2018), esta abordagem visa criar uma ligação direta entre o treino e a competição, utilizando exercícios e situações que simulem as exigências reais do jogo.

Para implementar a periodização tática, é importante considerar os princípios de jogo da equipa, como posse de bola, transições, pressão e marcação. Segundo Lopes (2020), os treinos devem ser estruturados de forma progressiva, partindo de exercícios mais simples para situações mais complexas e próximas do jogo real. A repetição de padrões táticos e a análise detalhada das ações dos jogadores são fundamentais neste processo.

É importante salientar que a periodização tática não exclui a importância dos aspetos físicos e técnicos. Pelo contrário, estes elementos são incorporados de forma integrada nos treinos táticos. Segundo Garganta

(2015), o desenvolvimento físico dos jogadores é trabalhado dentro de contextos táticos específicos, procurando melhorar a resistência, velocidade, agilidade e força necessárias para a execução das ações táticas

Em resumo, a periodização tática é uma abordagem de planeamento do treino que procura desenvolver a inteligência tática dos jogadores, integrando os aspetos táticos, técnicos, físicos e psicológicos. Esta metodologia tem como objetivo criar uma relação direta entre o treino e a competição, utilizando exercícios e situações que simulem as exigências reais do jogo.

3.2 Microciclo de treino

O microciclo acaba por ser aquilo que todos os treinadores têm mais cuidado e o que acaba por ser um dos pontos essenciais das tarefas de um treinador.

Segundo Oliveira (2005), citado por Leite, Dinis, Escudeiro, Coutinho & Escudeiro (2016), o controlo e a operacionalização do processo de treino só é conseguido através da periodização, que divide a época desportiva em períodos onde são definidos objetivos de modo a melhorar a capacidade de rendimento dos jogadores e da equipa, com vista à obtenção do rendimento desportivo máximo.

De facto, o conceito de periodização, segundo Garganta (1991), remete-nos para a divisão da época em períodos, em função do calendário desportivo e das leis e princípios do treino desportivo, sendo, a periodização responsável pela estruturação inevitável que o processo de treino terá ao longo da sua realização (Pinto, 1988). Esta divisão permite organizar o processo de treino, de forma mais concreta no que diz respeito aos conteúdos, objetivos e tempo a gerir (Garganta, 1993). Contudo, a periodização no futebol encontra-se associada, fundamentalmente, aos aspetos relacionados com a dinâmica das cargas de treino (Garganta, 1991), associando-se, nesta medida, em virtude da divisão da época em períodos, a um conceito de periodização física, convencional (Oliveira, 2002), que assenta, sobretudo, numa base de aspetos relacionados com a adaptação morfológica, fisiológica ou bioquímica do organismo (Garganta, 1993; Clemente & Mendes, 2015).

Tendo em conta Alves (2018), a periodização envolve três níveis fundamentais:

- **Macroestrutura (macro ciclo)** - estrutura de organização de toda a época desportiva, dividindo-se em três períodos, nomeadamente, o Período Preparatório (inicia-se com o primeiro treino da época e termina no dia anterior ao primeiro jogo oficial), o Período Competitivo (inicia-se com o primeiro jogo da época e termina com o último) e o Período Transitório (inicia-se com o último jogo da época e termina com o primeiro treino da época seguinte) (Peixoto, 1999; Leite et al., 2016);

- **Meso-estrutura (meso ciclo)** - agrupa vários microciclos, orientando o processo de treino de acordo com os objetivos definidos, sistematizando a alteração das componentes da carga e dos conteúdos do exercício de treino. Tem duração aproximada de trinta dias (Silva, 1998);
- **Micro-estrutura (microciclo)** – estrutura típica semanal que engloba as sessões de treino. A sua duração é de aproximadamente sete dias, contudo, depende da estrutura do quadro competitivo (Peixoto, 1999; Castelo, 2000).

Reforçando a informação referente à microestrutura da periodização do treino, Castelo (2002), menciona que o microciclo de treino corresponde a um conjunto de sessões de treino, orientadas, segundo Peixoto (1999), em função de um objetivo específico, sendo normalmente a duração de uma semana. Na mesma linha de pensamento, Frade (2003), acrescenta que o que baliza estruturalmente os microciclos

Nos salesianos do Estoril aquilo que era o nosso objetivo era que nas 3 sessões de treino semanais nos conseguíssemos tocar nos mais diversificados aspetos técnicos e táticos do jogo fazendo com que a evolução dos nossos jogadores fosse sempre crescendo. Neste momento sinto que muitas vezes os nossos jogadores associam muito o sucesso desportivo (resultado) e não tanto a própria evolução do atleta. Na minha opinião eu sinto que esse é o grande trabalho do treinador, é conseguir que os seus jogadores consigam não associar os resultados desportivos com a evolução técnico-tática.

3.3 Modelo de jogo

MODELO DE JOGO (FUTEBOL 11)

DEIAS DE BASE

O Modelo de Jogo em futebol 11 na academia dos Salesianos do Estoril é uniforme nos 3 escalões de iniciados é alicerçado em 2 ideias de base:

1. Desenvolver uma filosofia de jogo congruente com o Modelo de Jogo instituído clube
2. Permitir a evolução dos atletas com distintos níveis de desempenho/potencial.

MOMENTOS DO JOGO

Para o tratamento didático-metodológico de todos os aspetos referentes ao jogo, dividimo-lo em 4 momentos:

- A. Organização Ofensiva (OO): quando temos a posse da bola;
- B. Organização Defensiva (OD): quando o adversário tem a posse da bola;
- C. Transição Defesa – Ataque (TDA): quando ganhamos a posse da bola;
- D. Transição Ataque – Defesa (TAD): quando perdemos a posse da bola.

PRINCÍPIOS DE JOGO

Grandes Princípios de Jogo:

1. A posse e a circulação da bola como “obsessão” objetiva e inteligente da equipa e de todos os jogadores;
2. A zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo do adversário e nos permita recuperar a posse da bola;
3. Transições fortes que aproveitem a desorganização momentânea da equipa adversária.

A persecução destes objetivos deve contemplar os seguintes aspetos fundamentais:

JOGO POSICIONAL

Assume uma importância decisiva no nosso jogo. Caracteriza-se por: Formar muitas linhas (em amplitude e profundidade).

Disposição dos jogadores em diagonais (formando sucessivos triângulos e losangos).

O modelo de jogo no futebol é uma área de estudo que visa compreender como as equipas se organizam e executam as suas estratégias durante uma partida. É um elemento central para o sucesso competitivo e tem sido objeto de análise e debate por treinadores, jogadores e estudiosos do desporto.

Uma das principais abordagens para compreender o modelo de jogo no futebol é a análise tática. Através da análise tática, procura-se identificar os padrões de jogo de uma equipa, as suas estratégias ofensivas e defensivas, e como os jogadores se posicionam e interagem no campo. Esta abordagem considera aspetos como os sistemas táticos adotados, as funções dos jogadores em campo e as ações individuais e coletivas durante a partida (Pinto, 2019).

Os sistemas táticos são formas de organizar os jogadores em campo e têm um impacto direto no modelo de jogo de uma equipa. Alguns exemplos comuns são o 4-4-2, o 4-3-3 e o 3-5-2. Cada sistema tático possui as suas características e influencia a forma como a equipa se comporta tanto no aspeto ofensivo quanto no defensivo. Estes sistemas podem ser adaptados e ajustados de acordo com as características dos jogadores e a estratégia adotada pelo treinador.

Além dos sistemas táticos, outros elementos-chave do modelo de jogo incluem as transições ofensivas e defensivas, as estratégias de pressão e marcação, e os princípios de jogo. As transições ofensivas e defensivas referem-se à capacidade da equipa de se reorganizar rapidamente quando ganha ou perde a posse de bola. A estratégia de pressão visa dificultar a progressão do adversário, enquanto a marcação tem como objetivo neutralizar jogadores-chave e reduzir os espaços disponíveis (Carvalho, 2020).

Os princípios de jogo são conceitos fundamentais que orientam a tomada de decisões dos jogadores em campo. Alguns exemplos de princípios de jogo são a mobilidade, a compactação, a profundidade e a

largura. Estes princípios são fundamentais para a coordenação e a eficiência coletiva da equipa (franco et al., 2017).

Para compreender o modelo de jogo no futebol, é importante considerar uma variedade de referências bibliográficas. Alguns autores renomados nesta área incluem Vítor Frade, Paulo Fonseca, Jorge Jesus e José Mourinho. As suas obras oferecem insights valiosos sobre as abordagens táticas e estratégicas no futebol e podem auxiliar treinadores, jogadores e estudiosos na compreensão e aplicação do modelo de jogo.

3.4 A sessão de treino

A sessão de treino de futebol é um momento fundamental para o desenvolvimento técnico, tático e físico dos jogadores. Através de atividades estruturadas e planeadas, os atletas aprimoram as suas habilidades individuais e coletivas, adquirem conhecimentos táticos e melhoram a sua aptidão física para enfrentar os desafios do jogo. De acordo com Silva e colaboradores (2018), o treino de futebol deve ser baseado em princípios científicos e pedagógicos, procurando promover uma aprendizagem efetiva e o desenvolvimento integral dos jogadores. Uma abordagem moderna envolve a utilização de métodos variados, como o treino em pequenos jogos, a periodização tática e o treino integrado.

O treino em pequenos jogos, proposto por Grangeiro e colaboradores (2016), consiste em atividades reduzidas, com regras modificadas, que visam reproduzir situações de jogo mais realistas. Esta abordagem permite que os jogadores tomem decisões rápidas, desenvolvam a perceção espacial e a capacidade de resolver problemas táticos em contextos semelhantes aos encontrados durante as partidas.

Por sua vez, a periodização tática, proposta por Teixeira (2014), é um modelo de planeamento que integra aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos do jogo ao longo de um período. Este método enfatiza a contextualização das atividades, trabalhando os aspetos táticos em conjunto com os outros componentes do treino. Desta forma, os jogadores desenvolvem uma compreensão mais profunda do jogo e aprimoram as suas capacidades cognitivas. Além disso, o treino integrado, conforme sugerido por Travassos e colaboradores (2017), propõe a combinação de diferentes capacidades físicas (como resistência, velocidade e agilidade) com as exigências técnicas e táticas do jogo. Esta abordagem visa desenvolver a capacidade de execução técnica sob pressão, promovendo uma transferência efetiva das habilidades aprendidas no treino para o contexto competitivo.

Durante a sessão de treino, o treinador desempenha um papel crucial como facilitador da aprendizagem. Ele utiliza instruções claras, feedback constante e incentiva a participação ativa dos jogadores. É importante destacar a importância do trabalho em equipa, da comunicação efetiva e da cooperação entre os atletas, aspetos abordados por Weinberg e Gould (2015) no livro "Psicologia do Desporto e do Exercício".

Em resumo, a sessão de treino de futebol é um momento essencial para o desenvolvimento dos jogadores. Através de métodos modernos e embasados em pesquisas científicas, como o treino em pequenos jogos, a periodização tática e o treino integrado, é possível proporcionar uma experiência de aprendizagem enriquecedora e contribuir para o crescimento técnico, tático, físico e mental dos atletas.

3.5 Jogos reduzidos condicionados

Os jogos reduzidos condicionados são uma estratégia de treino amplamente utilizada no futebol para desenvolver habilidades técnicas, táticas e cognitivas dos jogadores. Esta abordagem de treino baseia-se na criação de situações de jogo em espaços reduzidos, com regras adaptadas para enfatizar aspectos específicos do jogo. Estes jogos proporcionam uma replicação mais realista das situações encontradas durante os jogos, permitindo que os jogadores tomem decisões rápidas e precisas, desenvolvam a capacidade de leitura do jogo e melhorem a execução técnica sob pressão. Um dos principais benefícios dos jogos reduzidos condicionados é a sua capacidade de estimular a criatividade e a inventividade dos jogadores. Em espaços reduzidos, eles são obrigados a procurar soluções rápidas e eficientes para superar os obstáculos impostos pelos adversários. Isto promove o desenvolvimento da capacidade de improvisação e do pensamento estratégico durante o jogo. Além disso, os jogos reduzidos condicionados proporcionam uma maior intensidade de treino, uma vez que os jogadores têm mais contacto com a bola e estão constantemente envolvidos nas ações de jogo. Isto contribui para o aprimoramento da técnica individual, o fortalecimento da resistência anaeróbia e a melhoria da capacidade de concentração ao longo do jogo.

De acordo com Garganta (2009), os jogos reduzidos condicionados podem ser adaptados para atender a diferentes objetivos de treino. Por exemplo, pode-se utilizar um jogo reduzido condicionado com foco na posse de bola, onde os jogadores são incentivados a trocar passes e manter a posse da bola por um determinado tempo. Outra opção é um jogo reduzido condicionado com ênfase nas transições, onde os jogadores são desafiados a realizar transições rápidas entre o ataque e a defesa. É importante ressaltar que a eficácia dos jogos reduzidos condicionados está diretamente relacionada à qualidade do planeamento e à progressão dos exercícios ao longo do tempo. O treinador deve adaptar as regras e as condições de jogo de acordo com as necessidades da equipa e os objetivos de treino estabelecidos.

Em suma, os jogos reduzidos condicionados são uma ferramenta poderosa no treino de futebol. Eles proporcionam um ambiente de treino desafiador, estimulam o pensamento rápido e estratégico dos jogadores e contribuem para o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas essenciais para o jogo. Ao incorporar estes jogos em sessões de treino regulares, os jogadores podem experimentar uma evolução significativa no seu desempenho em campo.

3.6 O comportamento do treinador em treino e competição

O comportamento do treinador durante os treinos e as competições é um tema de extrema importância no futebol. Como treinador, compreendo que a minha atuação tem um impacto direto no desempenho da equipa e no desenvolvimento dos jogadores (Garganta, 2009). Em Portugal, existem vários autores de referência que abordam este assunto, e as suas perspetivas têm contribuído para moldar a minha abordagem enquanto treinador. Um dos autores que me influenciou é Rui Garganta, uma figura reconhecida no treino de futebol em Portugal. Garganta (2009) defende a importância da inteligência tática e da criatividade nos treinos de futebol. Acredito firmemente que estes elementos são fundamentais para que a equipa consiga adaptar-se às diversas situações que surgem durante um jogo.

Outro autor de destaque que me inspira é José Mourinho, conhecido como o "Special One" (Mourinho, 2012). Para além de ser um treinador de renome internacional, Mourinho também escreveu livros nos quais partilha a sua visão singular sobre o treino de futebol. Uma das principais lições que aprendi com ele é a importância da liderança e da comunicação eficaz (Mourinho, 2012). Considero que um treinador deve ser capaz de motivar e inspirar os jogadores, estabelecendo uma relação de confiança e respeito mútuo. Desta forma, cria-se um ambiente propício para o crescimento individual dos jogadores e para o sucesso coletivo da equipa. No entanto, para além destes dois autores, existem outros em Portugal que também contribuem de forma significativa para o estudo do comportamento do treinador. Manuel Sérgio, filósofo e treinador de futebol, enfatiza a importância da ética no desporto (Sérgio, 2008). Sérgio (2008) defende que o treinador deve ser um exemplo de conduta ética para os jogadores, transmitindo valores como respeito, fair play e trabalho em equipa.

João Nuno Fonseca, especialista em psicologia do desporto, destaca a importância da inteligência emocional por parte do treinador (Fonseca, 2015). Fonseca (2015) enfatiza que o treinador deve ser capaz de gerir as suas próprias emoções e compreender e lidar com as emoções dos jogadores. Enquanto treinador, reconheço que o meu comportamento é observado de perto pelos jogadores. Seja durante os treinos ou nas competições, procuro manter uma postura equilibrada e coerente. Transmitir confiança e ser um exemplo de dedicação e profissionalismo são aspetos que considero fundamentais. Além disso, estou sempre atento às necessidades individuais dos jogadores, procurando compreender as suas motivações e oferecer o apoio necessário para o seu desenvolvimento. Para além dos aspetos técnicos e táticos do jogo, reconheço que o relacionamento interpessoal desempenha um papel crucial no comportamento do treinador. Autores como Garganta (2009) e Fonseca (2015)

Descrição do contexto

4 Descrição do contexto

4.1- Clube

Os salesianos do Estoril é um clube recente na associação de futebol de Lisboa. Fundado no ano de 2013, tem sido um clube que tem como objetivo angariar o máximo de atletas, sendo que um dos seus grandes problemas é a falta de publicidade/ conhecimento por parte de outros atletas visto que esta inserido numa escola privada o que acaba por dificultar o número de atletas do clube. Mais á frente irei relatar os pontos positivos/ a melhorar para este clube

Os Salesianos do Estoril têm 1 campo na sua estrutura que é onde todos os escalões treinam e jogam durante todo o ano.

4.2- Condições Materiais

Os Salesianos do Estoril é um exemplo de como a qualidade e quantidade de material de treino pode ajudar uma equipa a desenvolver suas habilidades e melhorar o desempenho em campo, mesmo sem a mais recente tecnologia disponível.

O clube conta com um campo sintético de alta qualidade e bem cuidado, onde os jogadores podem treinar técnicas de dribles, passes, remates e outros fundamentos do futebol. Além disso, o clube possui uma grande variedade de equipamentos de treino, incluindo bolas de diferentes tamanhos e pesos, cones, escadas de agilidade, pesos, faixas elásticas, entre outros.

Com todo esse material, os jogadores podem treinar de forma completa e intensa, trabalhando sua força, velocidade, agilidade e coordenação. A grande quantidade de material disponível também permite que os treinadores criem exercícios mais desafiadores e variados, ajudando a manter a motivação e o interesse dos jogadores.

É importante ressaltar que o material disponível no clube é de boa qualidade e bem conservado, o que garante a segurança e o conforto dos jogadores durante os treinos. Essas condições são fundamentais para que os atletas possam se concentrar em aprimorar suas habilidades e se prepararem para as competições.

4.3– Condições Espaciais

Em relação ao espaço para treino, existe 1 campo para treinar que é o sintético da escola. Realizando uma reflexão sobre o campo no qual treinamos e competimos eu acredito que para o escalão de sub15 embora o campo tenha as dimensões mais pequenas permitidas eu sinto que ainda é positivo

visto que os jogadores acabaram por ter muito mais ações com e sem bola do que num campo que seja considerado “grande” no entanto acredito que para uma equipa de Sub17 já seja um campo bastante pequeno visto que as capacidades físicas são muito maiores e que acaba por existir muito pouco espaço para jogar. No entanto creio que para o escalão de sub15 seja um campo muito interessante.

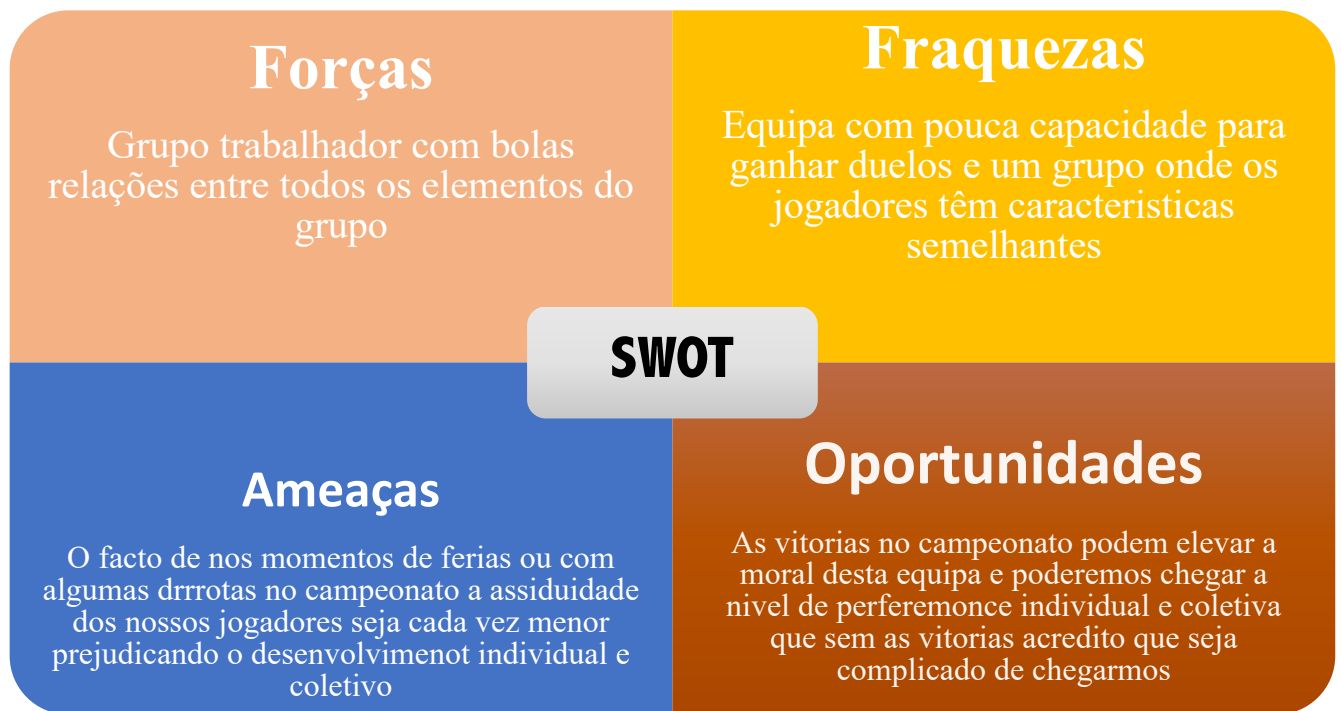
4.4 – Analise ao contexto inicial da equipa (Pré-epoca)

Embora eu tenha apenas chegado na primeira semana de campeonato irei apontar aquilo que foi a minha análise da nossa equipa na minha semanal inicial de estágio.

Em primeiro lugar acredito que irei ter um grupo com muitos poucos problemas a nível de disciplina e de comportamento visto que por aquilo que é a minha análise geral, não temos nenhum miúdo problemático e acredito eu que todos eles terão bastante vontade em jogar futebol e dificilmente alguém estará aqui por obrigação

Em segundo lugar, por aquilo que a minha análise, acredito que terei uma equipa com bastante qualidade ao nível técnico, mas sinto que a nossa equipa fisicamente poderá ter alguns problemas visto que fisicamente somos uma equipa baixa e com um nível de massa muscular reduzido. No entanto algum que me suscita alguma curiosidade é o facto dos nossos jogadores serem bons entenderes do jogo e que sintam saibam muitas vezes a melhor decisão a tomar pese embora eles algumas vezes não a tomem.

Segundo (Leite & Gasparotto, 2018) A análise SWOT, tem como objetivo principal relacionar os ambientes internos e externos de uma organização/equipa, descobrindo seus pontos fortes e fracos e os comparando com as oportunidades e as potenciais ameaças que podem sendo assim, irei fazer aqui uma análise SWOT de forma a me auxiliar num futuro próximo.



Em seguida seguem as fotos das condições no nosso clube.



FIGURA 1 - CAMPO DE TREINO/ JOGO (ESCOLA SALESIANOS DO ESTORI)



FIGURA 2 – MATERIAL PARA TREINO



FIGURA 3 – MATERIAL PARA TREINO



FIGURA 4– MATERIAL PARA TREINO



FIGURA 5 – MATERIAL PARA TREINO

Os salesianos do Estoril são um clube pertencente á escola como o próprio nome indica e este clube é gerido pelo Rui Vieira e pelo Diogo Vieira. Neste momento os Salesianos do Estoril clube têm equipas de futebol, mas no passado já tiveram equipas de futsal com o objetivo de oferecer os contextos mais diversos possíveis aos seus atletas. A escola tem este clube há cerca de 10 anos e até então este espaço estava a ser explorado por uma rede de Escolas do Sporting Clube De Portugal.

O escalão onde irei realizar o estágio será o escalão de Sub15 em futebol de 11 que ira competir na III Divisão AFL na época 2022/2023

Este ponto é fundamental para o leitor perceber o contexto dos Salesianos do Estoril. Nos salesianos do Estoril trabalham 4 treinadores todos eles ligados á parte do treino, exceto 2 deles que são os responsáveis pelo clube que são eles o Rui Vieira e o Diogo Vieira. Após isto os outros 2 elementos são o Nelson Azevedo e eu próprio, João Lages. Os 3 supracitados são os responsáveis pelo futebol de 7, quer pelos treinos quer pelos momentos competitivos. O Nelson Azevedo e eu próprio estamos associadas as equipas de Sub14 e Sub15 e o Nelson Azevedo também é o responsável pela equipa de Sub17. Por exemplo na segunda-feira quem dá o treino aos sub14 é o Nelson Azevedo, mas a quarta e quinta é sempre o Rui Vieira. Sendo que neste clube sou o único elemento que apenas treina com a equipa de Sub15 que conta com alguns jogadores ainda em Sub14. O que costuma acontecer é que os melhores jogadores de Sub14 jogam sábado de tarde pelos Sub14 e Domingo de manha pelos Sub15, treinando algumas vezes durante a semana com a equipa de Sub15. Curiosamente ou não, comecei a fazer alguns jogos de Sub14 e acabei depois por fazer praticamente todos os jogos deles até ao fim do ano.

Neste ponto irei abordar também as necessidades da equipa numa fase inicial da pré-época de acordo com aquilo que foi a minha avaliação inicial

Aqui segue uma tabela com a avaliação de cada atleta de sub15 e os atletas de sub14 que fazem parte deste plantel.

Nome	Posição	Ano Nascimento	Pontos positivos	Pontos menos positivos
T.S	GR	2008	Jogo pés; Confiança	Defesa de baliza
H.G	GR	2008	Defesa de baliza; Bola Longa	Jogo de pés com pressão; Confiança; Comunicação
T.C	Defesa	2008	Duelos aéreos; remate; confiança	Velocidade; Concentração
A.C	Defesa	2008	Concentração; Passe; Duelos aéreos	Remate; Desarme
D.F	Defesa	2008	Velocidade; Remate; 1x1 ofensivo	1x1 defensivo; Concentração; Resistência
M.O	Defesa	2008	Velocidade; Remate; 1x1 ofensivo	Concentração; Resistência; 1x1 defensivo
T.F	Defesa	2008	velocidade; Cruzamento	1x1 ofensivo; 1X1 Ofensivo
R.B	Defesa	2008	Passe; Percepção tática; Concentração	Velocidade; resistência; duelos aereos
S.A	Defesa	2008	Passe; Velocidade	1x1 defensivo; Concentração; Resistência
A.B	Defesa	2009	remate; 1x1 ofensivo; Cruzamento	Duelos fisicos; concentração
F.X	Médio	2009	Passe; competitividade; Remate	1x1 defensivo; Concentração; duelos aereos
MA	Médio	2008	1x1 ofensivo; 1x1 defensivo	Duelos aereos
F.C	Médio	2009	Remate; Duelos aéreos; passe	Concentração; competitividade
D.T	Médio	2009	Velocidade, duelos aéreos; 1x1 ofensivo	1X1 Defensivo; percepção do jogo
S.B	Médio	2008	1x1 ofensivo; remate	Concentração; competitividade
J.G	Médio	2008	Remate; 2X1 Ofensivo; Duelos aéreos; 1X1 defensivo; competitividade	Passe
G.A	Médio	2008	Remate; Apoio frontal	Duelos aereos; Passe; Velocidade
P.O	Avançado	2008	1x1 ofensivo; remate	Concnetração
G.F	Avançado	2009	Velocidade; Remate; 1x1 ofensivo; 1x1 defensivo; competitividade; Duelos aereos	Concentração; Gestão emocional

O estagiário

5 - O estagiário

Um dos principais aspetos positivos que acredito que tenho é a minha vontade e paixão pelo treino e pelo jogo e o facto de estar sempre a procurar cada vez mais conhecimento, mais formações e procuro estar sempre a par daquilo que é feito de novo. Outro aspeto positivo é a minha paixão e entusiasmo pelo futebol. Desde que comecei a jogar, desenvolvi um amor profundo por este desporto. Essa paixão impulsiona-me a dar o meu melhor, a aprender constantemente e a dedicar-me ao máximo às minhas responsabilidades. Acredito que essa energia contagiante possa inspirar os outros membros da equipa e criar um ambiente de trabalho positivo. Outro dos pontos foi o facto de embora a nível amador joguei futebol durante quase 12 anos o que me ajuda no dia a dia sobretudo na relação com os atletas.

No entanto, também reconheço que existem áreas em que posso melhorar como estagiário. Uma delas é a capacidade de alterar o sistema, mas que os nossos comportamentos gerais se mantenham e que a equipa não mude a forma de jogar entre um jogo mais apoiado e um jogo mais direto.

Outra área em que procuro crescer é na gestão do tempo. Como estagiário e pelo facto de ter três trabalhos neste momento acaba por ser muito difícil gerir tudo o que são as minhas tarefas. Neste momento estou nos Sub23 do Estrela da Amadora, sou professor de AECS e estou nos salesianos do Estoril.





6- Equipa técnica

Qualquer equipa de futebol é rodeada por diversos contextos, altamente complexos e aleatórios (Garganta, 2001) Assim, é importante começar este capítulo referindo que a equipa tem, como responsáveis, os seguintes elementos:

Treinador da Equipa – Nelson Azevedo, treinador UEFA B, responsável pela liderança e pela conceptualização e operacionalização do modelo de jogo com todas as suas vertentes inerentes, isto é, o planeamento e a periodização.

Treinador-adjunto da equipa/ Estagiário – João Lages, responsável pelo auxílio direto ao treinador assim como no planeamento do treino em conjunto com o treinador principal. Responsável pela elaboração de relatórios de microciclo assim como pela liderança do treino

Período competitivo

7 – Período competitivo

Em anexo irei colocar o nosso microciclo padrão que foi sempre utilizado durante toda a época.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Treino 18:00- 19:20	Folga	Treino 18:00- 19:20	Treino 18:00- 19:20	Folga	Folga	Jogo - 8:45

Na explicação deste período competitivo, eu irei apenas falar das semanas em que tivemos jogo, visto que houve apenas 4 semanas sem momentos competitivos e nessas semanas a assiduidade dos nossos atletas foi muito baixa e acabamos por ter de juntar 3 equipas para realizar um treino. Devido ao ponto supracitado eu irei apenas refletir e demonstrar aquilo que foi feito nas semanas competitivas.

Análise microciclo 1 – Infelizmente eu só cheguei a entidade de estágio na semana do primeiro jogo oficial num total de 26 então neste ponto irei colocar todas as análises de microciclo assim como um breve relatório de jogo – Neste início de ano aquilo que procuramos foi, devido ao facto de termos poucos atletas, sendo que muito deles estavam ainda de férias foi promover o maior tempo possível a bola sendo que o meu objetivo durante as 3 sessões de treino foi exercícios individuais como caça-bolas e exercícios de 1x1 de forma que os atletas voltassem a sentir o máximo de conforto com a bola. Um dos grandes problemas neste clube é o facto dos atletas terem uma assiduidade considerada baixa em comparação com outros clubes que já trabalhei.

Relatório de jogo

Jornada – 1

Data – 2022/10/02

Jogo: Salesianos Estoril 0 – 7 Outurela

No jogo de hoje, a nossa equipa enfrentou grandes dificuldades, em primeiro lugar não tínhamos muitos jogadores visto que nesta data ainda tínhamos muitos jogadores de fora devido a férias e só levamos 13 jogadores a jogo. Sendo que o Outurela é uma das equipas mais fortes da competição tornou-se bastante complicado. Sendo que também não tínhamos guarda-redes e que sofremos 3 golos em 10 minutos sinto que fica difícil/ injusto fazer deste jogo algo avaliativo, sendo assim resta-nos apenas esperar pela próxima semana de trabalho.

Relatório microciclo 2 –

Aquilo que pretendemos trabalhar esta semana foi relacionado com a finalização, na minha opinião muitas vezes e contra mim falo sinto que a finalização é trabalhada sempre da mesma forma, ou seja, sempre enquadrada e sempre com a bola no relvado. Nesta semana trabalhamos a finalização de diferentes formas

1. Com a bola saltar
2. Finalização com a baliza na nossa diagonal
3. Finalização com o pé menos bom
4. Finalização mais perto e mais longe da baliza adversária.

Dessa forma acredito que os meus jogadores cada vez se sintam mais confiantes no momento da finalização seja mais perto ou mais longe da baliza adversária

Relatório de jogo

Jornada – 2

Data – 2022/10/02

Jogo: Academia Alcoitão 4 – 2 Salesianos do Estoril

Neste jogo aquilo que senti foi que a minha equipa se sentiu muito mais confortável com bola e senti uma boa diferença em relação á semana passada sendo que este jogo já tínhamos uma boa parte do plantel e que os jogadores que têm melhores condições técnicas também já vieram. Com bola tivemos momento muito bons onde conseguimos várias vezes encontrar os lados contrários, mas infelizmente os nossos índices de agressividade e de pressão foram muito bons baixos o que acabou devido á capacidade física do adversário por fazer a diferença no marcador e acabamos por perder o jogo, mas acredito que estamos em evolução

Relatório microciclo 3

Após o último jogo e embora o resultado não seja o fundamental, senti que a equipa teria de ter mais soluções individuais e não apenas coletivas. Nesse sentido nesta semana procuramos desenvolver a técnica de drible onde para aprimorar esse comportamento utilizamos jogos reduzidos de 2x2 e 3x3 onde os jogadores eram obrigados a fazer golo através de uma *end zone* que apenas podia-se entrar em drible. O nosso objetivo será sempre munir os nossos atletas dos maiores recursos possíveis, sendo o drible um elemento técnico claramente diferenciador.

Relatório de jogo –

Jornada – 3

Data – 2022/10/16

Jogo: Salesianos do Estoril 3 – 2 Central 32

Neste jogo senti a nossa equipa bastante confortável em todos os momentos e neste momento acho que esta equipa se sente muito confortável em jogar em nossa “casa” visto que o campo tem dimensões muito pequenas o que ajuda nos momentos sem bola e nos momentos com bola devido ao facto de já estarem habituados acaba por ser algo natural. Neste jogo a nossa equipa esteve muito bem em encontrar os lados contrários do centro de jogo assim como em encontrar os jogadores livres na pressão do adversário. Outros dos aspetos bastante positivos foi a nossa capacidade de remate exterior que acabou por nos valer um golo

Relatório microciclo 4

Nesta semana procuramos aprimorar o trabalho de passe. Na minha opinião o trabalho de passe tem duas características muito importantes, sendo elas a distanciam do passe e o tempo que temos para fazer o passe, sendo assim aquilo que procurei foi realizar exercícios reduzidos onde todos os jogadores eram apoios laterais e jokers de forma a ter as diferentes formas de passe.

No último treino da semana fiz um exercício de passe com finalização em competição de forma a colocar alguma pressão mais real e acabou por termos pouco sucesso no exercício o que me levou a refletir se este grupo tem ou não a capacidade para aguentar alguma pressão competitiva, e infelizmente cada vez tenho mais a ideia que estes jogadores não lidam muito bem com a pressão.

Relatório de jogo

Jornada – 4

Data – 2022/10/23

Jogo: Ass. Torre 10-1 Salesianos do Estoril

Neste jogo, jogamos contra o campeão de serie da nossa divisão. Neste jogo creio que deu para perceber que a capacidade mental e de superação dos meus jogadores é bastante baixa. Na 1ª parte estivemos muito bem sobretudo nos momentos com bola onde conseguimos ter muito tempo a bola e criar várias situações de perigo tendo inclusive marcado 1 golo e falhado um penalti que levava o resultado ao intervalo para 3-2, mas infelizmente não conseguimos converter. Ao intervalo corrigimos alguns timings de pressão e pedi a nossa equipa para não ter pressão em atacar visto que estávamos a perder a bola algumas vezes sem necessidade apenas porque queríamos forçar o jogo. A verdade é que aos 2' da 2ª parte um jogador perde a bola na construção e sofremos logo um golo, nesse momento a equipa desmoronou-se e em 7 minutos sofremos 4 golos o que acabou por deitar a equipa completamente abaixo. Foi algo que me deixou bastante desanimado, não pelo resultado, mas sobretudo porque sinto que a capacidade de superação desta equipa será muito baixa.

Relatório microciclo 5

Durante esta semana sentimos uma maior necessidade de fazer exercícios mais lúdicos para a equipa sentir-se mais confortável. Sendo que procuramos sempre realizar exercícios com bolas, mas não só. Aquilo que fizemos esta semana foi jogos da mata, da mata piolho, do caça bolas e torneios competitivos de forma que a equipa tivesse uma semana fora do “futebol” “Creio que o objetivo foi conseguido visto que os jogadores ficaram bastante agradados com a semana de treinos.

Relatório de jogo

Jornada – 5

Data – 2022/10/30

Jogo: Salesianos do Estoril 5-0 Cascais “B”

Neste jogo senti que os nossos jogadores sentiram muito conforto em todos os momentos do jogo. De referir que a equipa adversária era toda de 2009 o que neste escalão acaba por fazer muita diferença visto que fisicamente os nossos jogadores conseguem-se impor e ganham muitos duelos. Nos momentos ofensivos a nossa equipa esteve muito bem e sobretudo no momento de transição defensiva não demos espaço nem tempo ao adversário o que nos permitiu comandar o jogo quase todo. De referir como aspeto positivo os esquemas táticos onde a nossa equipa acabou por marcar 2 golos.

Relatório microciclo 6

Nesta semana de treino, o nosso principal objetivo foi desenvolver os comportamentos coletivos da equipa. Sabemos que o futebol é um desporto coletivo e que a coordenação entre os jogadores é fundamental para o sucesso da equipa. Durante os treinos, trabalhamos diferentes aspetos dos comportamentos coletivos, como a movimentação em bloco, a pressão sobre o adversário, a cobertura defensiva, a marcação individual e a marcação por zona. Também enfatizamos a importância da comunicação entre os jogadores, tanto para a organização defensiva quanto para a construção de jogadas ofensivas. Outro ponto importante foi a melhoria da perceção coletiva dos jogadores, já que o futebol requer uma leitura rápida do jogo e uma tomada de decisão em conjunto.

Relatório de jogo

Jornada – 6

Data – 2022/11/06

Jogo: Fontainhas 4-1 Salesianos do Estoril

Neste jogo creio que consegui entender um das maiores pontes fracas da minha equipa. A verdade é que os meus jogadores quando sentem alguma dificuldade, alguns climas de dificuldade desistem do jogo e não procuram dar a volta por cima. Neste jogo estava 1-1 ao intervalo e como sofremos um golo cedo na 2ª parte os meus jogadores desistiram logo sem dar oportunidade de resposta. Isto é algo que me deixa bastante preocupado, mas que com toda a certeza irei trabalhar durante a semana para tentar que a longo prazo este tipo de situações não se repitam

Relatório microciclo 7

No planeamento desta semana aquilo que pretendemos reforçar foi a técnica do remate e do drible. Para termos o máximo de ações durante a semana aquilo que tentamos fazer foi expor os jogadores ao máximo de situações de drible com finalização. Esta finalização ocorreu de diferentes maneiras, tais como, cruzamentos, bolas áreas ou finalização na passada. Aquilo que senti foi que os jogadores tiveram muito mais predispostos para este tipo de treino visto que acaba por ser um conteúdo mais divertido e mais prazeroso para os atletas.

Relatório de jogo

Jornada – 7

Data – 2022/11/13

Jogo: Salesianos do Estoril 2-5 Leões de Porto Salvo

Neste jogo senti a nossa equipa bastante desconfortável nos momentos com bola o que ainda não tinha acontecido até então. Enfrentamos uma equipa que joga futsal e futebol e de facto os outros jogadores tecnicamente eram bastante evoluídos. Neste jogo jogamos em 5-3-2 ao contrário do que tínhamos feito até então visto que estivemos a jogar quase todos os jogos em 4-3-3. As maiores dificuldades que a equipa sentiu foi o facto da nossa largura não estar tão alta como no sistema usado anteriormente, mas por outro lado sentiram um enorme conforto no momento defensivo. De facto, foi pena a equipa ter sofrido 5 golos, sendo 3 deles de bola parada. Acredito que daqui em diante a minha equipa irá sentir-se muito mais confortável visto que com toda a certeza irei continuar a utilizar este sistema.

Relatório microciclo 8

Durante esta semana de treino, o nosso principal objetivo foi desenvolver a capacidade técnica do drible. Sabemos que esta habilidade é essencial para o sucesso no futebol, e por isso, dedicamos um tempo especial para aprimorá-la.

No entanto, como tivemos um jogo de dificuldade muito baixa durante a semana, decidimos fazer vários treinos jogo com a equipa Sub-17 para desafiar os nossos jogadores e proporcionar uma experiência mais realista de jogo. Adicionalmente, trabalhamos em algumas componentes físicas adequadas para a idade dos nossos jogadores, que ainda são adolescentes. Realizamos exercícios para desenvolver a resistência cardiovascular, a velocidade e a agilidade. Outro ponto importante foi a melhoria da perceção do espaço e do posicionamento dos jogadores, uma vez que o drible requer uma boa leitura do jogo e uma habilidade de contornar adversários com rapidez e eficiência. Acredito que a nossa equipa terá uma capacidade maior de superação após esta semana visto que esta semana tiveram um enorme desafio nos 3 dias de treino

Relatório de jogo

Jornada – 8

Data – 2022/11/20

Jogo: Porto Salvo 2-3 Salesianos do Estoril

Neste jogo senti a nossa equipa bastante confortável em todos os momentos inclusive na bola parada. Neste jogo tivemos pela primeira vez um problema que nunca nos tinha acontecido que foi o facto de não termos arbitro e teve de ser um treinador de cada equipa. Durante o jogo foi bastante difícil visto que o facto de não ter arbitro deixou a equipa muito desconfortável, mas ao longo do tempo começamos a ficar mais tranquilos e a ter ações com bola muito melhores e acabamos por vencer o jogo. De referir que foi uma vitória importante porque estivemos a perder 2-1 e conseguimos dar a volta o que para esta equipa é algo muito importante visto que esta equipa sempre baixou os braços na adversidade.

Relatório microciclo 9

Após o último jogo e embora o resultado não seja o fundamental, senti que a equipa teria de ter mais soluções individuais e não apenas coletivas. Nesse sentido nesta semana procuramos desenvolver a técnica de drible onde para aprimorar esse comportamento utilizamos jogos reduzidos de 2x2 e 3x3 onde os jogadores eram obrigados a fazer golo através de uma zona para finalizar que apenas podia-se entrar em drible. O nosso objetivo será sempre munir os nossos atletas dos maiores recursos possíveis, sendo o drible um elemento técnico claramente diferenciador.

Relatório de jogo

Jornada – 9

Data – 2022/11/27

Jogo: Salesianos do Estoril 2-2 AD Barra

Neste jogo senti a nossa equipa bastante displicente visto que o AD Barra era o penúltimo classificado e ainda para mais jogávamos na nossa casa. Logo no início do jogo marcamos 2 golos o que acabou por dar uma sensação de que o jogo era fácil e que acabaria com uma diferença muito grande. Nos momentos com bolas estávamos bem pese embora com pouca intensidade. Nos momentos com bola estávamos bastante mal, mas o adversário não tinha conseguido concretizar. Na segunda parte o AD Barra começou com uma pressão muito alta a dar o seu melhor e com 2 remates exteriores fizeram o empate. A nossa equipa não conseguiu reagir e com uma circulação de bola a baixa velocidade não conseguimos marcar o nosso 3º golo do jogo empatando o jogo a 2-2

Relatório microciclo 10

Nesta semana de treino, o nosso principal objetivo foi desenvolver a posse de bola e o jogo em equipa. Sabemos que a posse de bola é fundamental para o sucesso no futebol, pois permite que a equipa controle o ritmo do jogo e crie oportunidades de golo.

Os exercícios de manutenção de posse de bola são muito importantes na minha opinião vista que nos ajudam a que os jogadores estejam sempre dispostos e orientados para serem uma linha de passe. Uma coisa que gosto de colocar nos exercícios de manutenção de posse de bola é direção visto que obriga a equipa a manter a bola de uma forma ofensiva garantindo assim que tem sempre um objetivo de chegar o mais a frente possível.

Aquilo que pretendemos neste caso foi aliar a MPB com situações de finalização onde após um x número de passes a equipa tinha 6 segundos para finalizar sendo este exercício competitivo.

Relatório de jogo

Jornada – 10

Data – 2022/12/04

Jogo: Tires “B” 1-5 Salesianos do Estoril

Neste jogo a nossa equipa foi jogar contra uma equipa de 2009. A equipa do tires “B” apresentou uma equipa com uma estatura muito baixa e nos duelos físicos a nossa equipa conseguiu fazer a diferença. Com um jogo mais direto, e com os nossos jogadores com uma velocidade muito maior que o adversário este jogo acabou por ter pouca história porque a diferença física entre as 2 equipas era enorme. De ressaltar que num momento de desatenção nossa em construção o Tires conseguiu fazer-nos um golo quando o jogo já estava em 0-5.

Relatório microciclo 11

Esta semana de treino foi dedicada ao desenvolvimento da capacidade técnica individual dos jogadores, com destaque para o remate e o drible, bem como para os princípios defensivos da equipa.

No que diz respeito ao remate, foram trabalhadas diferentes técnicas de finalização, como o remate de primeira, o remate de chapa, o remate colocado, entre outros. A ênfase foi colocada na precisão e na potência do remate, com exercícios específicos de força e técnica. Foi também treinada a tomada de decisão rápida para escolher a melhor técnica em cada situação. Esta finalização ocorreu de diferentes maneiras, tais como, cruzamentos, bolas áreas ou finalização na passada. Aquilo que senti foi que os jogadores tiveram muito mais predispostos para este tipo de treino visto que acaba por ser um conteúdo mais divertido e mais prazeroso para os atletas.

Relatório de jogo

Jornada – 11

Data – 2022/12/11

Jogo: Salesianos do Estoril 2 – 5 Trajouce

Neste jogo senti a nossa equipa bastante desconfortável nos momentos com bola o que ainda não tinha acontecido até então. Neste jogo creio que tive um grande erro que foi colchoar um jogador de 2009 a defesa central titular pese embora não sentisse que esse jogador tivesse 100% confortável. O pior de tudo foi que devido ao facto de ele estar ligado a 3 golos do adversário, saiu do campo a chorar o que é algo menos positivo. Por outro lado, aquilo que senti que estivemos muito bem neste jogo foi os momentos de pressão, mas que infelizmente não foi possível de acompanhar com a nossa linha defensiva. Necessitamos de trabalhar linha defensiva urgentemente.

Relatório microciclo semana 12

Durante este microciclo, como treinador da equipa, foquei em aprimorar a técnica individual dos jogadores em relação ao passe e à tomada de decisões rápidas em situações de jogo real. Reconheci a importância de desenvolver a versatilidade dos jogadores em campo, especialmente no que diz respeito à execução de passes com os dois pés.

Dediquei uma atenção especial à receção da bola, pois entendo que ela é um elemento crucial para a realização de passes precisos e eficientes. Além disso, destaquei a importância da comunicação entre os jogadores, enfatizando que um bom passe depende tanto da habilidade do jogador que executa como da posição e movimentação do jogador que recebe.

Para isso, desenvolvemos atividades e jogos que promoviam a interação e a comunicação entre os jogadores, especialmente em situações de pressão. O nosso objetivo era treinar os jogadores a manterem a posse de bola em momentos desafiadores, fortalecendo a sua capacidade de tomar decisões sob pressão e de executar passes precisos mesmo perante adversidades.

Durante os treinos, incentivei os jogadores a assumirem riscos calculados na execução dos passes, encorajando-os a procurar oportunidades de golo através de jogadas criativas. Acredito que, ao melhorar a técnica individual de passe, a nossa equipa será capaz de criar mais oportunidades de golo e controlar melhor o jogo, aumentando a nossa efetividade no campo.

Estou confiante de que estes objetivos trabalhados neste microciclo nos deixarão ainda mais preparados para enfrentar adversários desafiadores e alcançar os nossos objetivos na temporada. Como

treinador, estou empenhado em desenvolver o potencial máximo de cada jogador, visando ao sucesso coletivo da equipa.

Relatório de jogo

Jornada – 12

Data – 2023/01/15

Jogo: Salesianos do Estoril 0-4 Algés “B”

Neste jogo creio que tivemos muito mal em todos os momentos e devido a isso irei tocar por tópicos para elaborar este relatório de jogo:

Pontos positivos

1. O posicionamento dos médios melhorou relativamente ao último jogo.
2. Os dois centrais laterais já assumiram mais o jogo

Pontos negativos:

1. Perceção do posicionamento por parte dos médios e dos dois alas, principalmente dos laterais.
2. Perceção por parte dos três homens da frente nos momentos em que deveriam apoiar ou furar e a sua variação.
3. Faltou criatividade e soluções na zona de criação.
4. O posicionamento e o timing de ataque às zonas em cruzamentos.
5. A objetividade quando estamos confortáveis e com espaço para remate exterior e para cruzamentos em zonas mais atrasadas.

Relatório microciclo semana 13

Durante esta semana, como treinador, decidi introduzir exercícios mais desafiadores e complexos nos treinos da equipa. Os jogadores foram desafiados a encontrar lados contrários e a se adaptarem rapidamente às diferentes situações de jogo. Utilizámos exercícios com maior número de jogadores para incentivar a comunicação e a coordenação entre eles.

Além disso, introduzimos exercícios de passe mais complexos, que não haviam sido trabalhados anteriormente. Focámos na execução de passes em profundidade, passes com efeito e passes em deslocamento. O objetivo era aumentar a variedade e precisão dos passes dos jogadores, a fim de criar mais oportunidades de golo.

Outra mudança significativa foi o aumento da complexidade dos exercícios realizados durante os treinos. Os jogadores foram desafiados a pensar rapidamente e a tomar decisões mais complexas em

situações de jogo real. Isso exigiu maior concentração e habilidade por parte dos jogadores, mas notámos que, ao longo da semana, houve uma grande evolução na capacidade de decisão e na técnica dos jogadores.

Em resumo, a introdução de exercícios mais complexos e desafiadores foi uma mudança positiva nos treinos da equipa. Notámos uma grande evolução na capacidade de tomada de decisão e na técnica dos jogadores, além de uma melhoria na coordenação e comunicação entre eles. Estamos confiantes de que essas mudanças serão refletidas no campo durante os jogos da temporada.

Relatório de jogo

Jornada – 13

Data – 2023/01/22

Jogo: Estoril Praia “C” 2-3 Salesianos do Estoril

Neste jogo foi também contra uma equipa de 2009 onde apresentamos algumas dificuldades que foram ultrapassadas pelos duelos físicos.

Pontos positivos

1. boa ocupação do espaço na maioria do tempo.
2. Boas combinações dentro-fora e fora-dentro, mantendo o jogo fluído.
3. Variações do corredor de jogo e na segunda parte quebras no momento certo para voltar ao mesmo corredor face ao espaço dado.
4. Criação de várias ocasiões de golo.

Pontos negativos

1. Nem sempre fomos agressivos e objetivos na condução de bola quando nos dão espaço para tal.
2. Os três centrais perceberem que podem quebrar mais vezes a variação de corredor de jogo, até porque na primeira parte esta bola para o lado esquerdo ia entrar bem mais vezes
3. Há uma bola que o Tiago falha no ataque e tem de ser ele a ir resolver a seguir porque não houve cobertura.
4. Finalização, desperdiçámos muitas ocasiões claras de golo.

Relatório microciclo semana 14

Durante esta semana de treino, procurei desenvolver a capacidade dos jogadores de encontrar lados contrários e de executar passes mais difíceis. Para isso, criei exercícios que obrigavam a leitura do jogo e a tomada de decisão rápida, a fim de que os jogadores pudessem identificar rapidamente as oportunidades de passe e executá-las com precisão. Além disso, introduzi exercícios que exigiam maior

coordenação e comunicação entre os jogadores, a fim de aprimorar a capacidade de trabalhar em equipa. No final da semana, notei uma melhoria significativa na habilidade dos jogadores de encontrar lados contrários e de executar passes mais complexos.

Relatório de jogo

Jornada – 14

Data – 2023/01/29

Jogo: Outurela 2-1 Salesianos do Estoril

Aspetos Positivos:

- Maior concentração, foco e agressividade
- Bloco junto e linhas curtas, melhor ocupação espacial e maior eficácia na 2a bola
- Posicionamento e controle de profundidade da linha defensiva
- Pressão forte dos nossos interiores
- 1a linha de pressão, excelente nas reações à pressão em 1/2 campo ofensivo

Aspetos a Melhorar:

- Continuar a rodar o jogo por trás, quando não têm soluções
- Médios quando conseguem progredir sim, mas perceber quando devem soltar mas Kiko dá demasiados toques e volta para o lado esquerdo (de onde veio a bola) e perdemos
- Equipa perceber que quando a bola é ganha, têm de nos dar o jogo posicional para atacarmos, de forma a conquistarmos espaço. Exemplo: laterais abrirem, Extremo abrir para puxar lateral e depois sim atacar por dentro. E. Avançado dar-nos profundidade também e depois dar dinâmica. Fundamental, jogadores perceberem isto, de forma a podermos ser efetivos em contra-ataque, ou ataque posicional

Relatório microciclo semana 15

Durante este microciclo, nosso foco principal foi aprimorar a finalização, as zonas de finalização e os cruzamentos. Reconhecemos a importância de sermos eficientes na hora de marcar gols e como o posicionamento adequado e os cruzamentos precisos podem contribuir para o sucesso da equipe.

Dedicamos tempo para trabalhar a técnica individual de finalização dos jogadores, aperfeiçoando tanto o chute com o pé dominante como com o pé não dominante. Realizamos exercícios específicos visando melhorar a precisão e a potência dos nossos chutes, buscando aumentar nossas chances de

marcar gols em situações reais de jogo.

Além disso, enfatizamos o entendimento das zonas de finalização, ou seja, os espaços do campo onde temos maior probabilidade de criar oportunidades de gol. Trabalhamos em jogadas ensaiadas e movimentações estratégicas, visando explorar as áreas mais propícias para finalizar com êxito. Instruímos os jogadores a se posicionarem corretamente dentro dessas zonas, estando sempre prontos para receber cruzamentos e finalizar com eficiência.

Relatório de jogo

Jornada – 15

Data – 2023/02/05

Jogo: Salesianos do Estoril 4-1 Academia Alcoitão

Início de jogo bastante aquém do que era previsto, com uma bola perdida logo no primeiro minuto pelo Kiko que compromete a equipa. Muitas falhas a nível de transição defensiva e organização defensiva na minha opinião. Zonas de pressão pouco interiorizadas e indicadores de pressão também. A equipa sentiu dificuldades em defender nos corredores, havendo sempre possibilidade para chegar a zonas de cruzamento por parte do adversário muitas vezes sem oposição e dentro da área no início do jogo marcações erradas levaram-nos a sofrer golos. Em transição ofensiva, reagimos bem, há sempre uma grande mudança no chip, mas em zonas mais avançadas decidimos mal. Ex. Duas situações de 3v2 e 3v3 em que uma delas acaba em fora de jogo e a outra com a bola entregue ao adversário. Em Organização ofensiva houve muitos bons momentos. Apesar da quantidade enorme de bolas perdidas através de passes complicados, houve muito combinações lateral e MC, levando muitas vezes à chegada a zonas de cruzamento e conseguimos desequilibrar muito bem o adversário, abrindo vários espaços entre linhas, mas muitas vezes não os procurando. Aproveitando também para nos impor nos duelos físicos acabamos por levar a melhor de uma equipa com bastantes dificuldades.

Relatório microciclo semana 16

Durante esta semana de treino, introduzi exercícios que exigiam maior complexidade e mais jogadores em campo, a fim de desafiar os jogadores e aprimorar a capacidade de trabalhar em equipa. Estes exercícios enfatizavam a coordenação e comunicação entre os jogadores, bem como a capacidade de encontrar lados contrários e executar passes em situações de pressão. Além disso, trabalhamos a precisão e a potência no momento de executar os passes, através de exercícios específicos de técnica e força. No final da semana, notei uma grande evolução na habilidade dos jogadores de trabalhar em equipa e executar passes mais complexos.

Relatório de jogo

Jornada – 16

Data – 2023/02/12

Jogo: Central 32- 3-3 Salesianos do Estoril

Em organização a nossa equipa, na minha opinião a nossa equipa teve um desempenho pouco suficiente dentro do que foi definido para o jogo. Em 1o fase conseguimos sempre sair, muito a margem do que tem sido feito nos últimos jogos, visto que o nosso adversário só pressionava em 2º sector. No entanto na minha opinião pecamos muito com passes muito lentos e decisões tardias o que dava tempo suficiente para o nosso adversário se reposicionar. Assim que perdíamos a bola a equipa não reagia de forma rápido e por vezes o nosso adversário atacou a nossa profundidade, no entanto graças a fraca execução o nosso adversário não conseguiu aproveitar este tipo de lances. Creio que no fim de tudo foi um jogo muito positivo tem sido pena os 2 golos sofridos no fim.

Relatório microciclo semana 17

Esta semana, introduzi exercícios que enfatizavam a importância da leitura do jogo e da tomada de decisão rápida, a fim de que os jogadores pudessem executar passes precisos e eficientes em situações de pressão. Além disso, trabalhamos a capacidade dos jogadores de executar passes de diferentes tipos, como o passe em profundidade e o passe longo, a fim de aumentar a versatilidade da equipa em campo. Também enfatizamos a importância da comunicação entre os jogadores, uma vez que um bom passe depende da posição e movimentação do jogador que recebe. No final da semana, notei uma grande evolução na técnica individual de passe dos jogadores, bem como na capacidade da equipa de trabalhar em conjunto para criar oportunidades de golo.

Relatório de jogo

Jornada – 17

Data – 2023/02/26

Jogo: Salesianos do Estoril 3-5 Ass. Torre

Neste jogo senti que os meus jogadores estavam muito focados em demonstrar que o resultado da primeira volta tinha sido algo bastante raro e que não demonstrava aquilo que era a nossa qualidade (perdemos 10x1) Em organização ofensiva creio que a nossa equipa demonstrou em alguns momentos de jogo, uma imaturidade muito grande. Falhamos demasiados passes fáceis e demonstramos alguma falta de brio nos momentos de acelerar o jogo. A nossa organização ofensiva foi muito semelhante ao que nos aconteceu na transição ofensiva, no passado jogo, onde

até estávamos bem, e criamos boas situações, mas os últimos passes/ fundamentais, não entraram. Na 1.a fase, como sempre, a nossa equipa conseguiu sair a jogar ou com os centrais ou com os nossos alas, mas por vezes, pecamos na receção da bola. Devido ao cansaço ou não, a equipa foi perdendo paciência ao longo do jogo é as decisões precipitadas foram mais que muitas. Na ligação da 2.a com a 3.a fase, a nossa equipa até conseguiu colocar bem, sobretudo nos alas a vir de trás e a criar desequilíbrio, mas como referi anteriormente as decisões precipitadas foram fatais. Após o golo sofrido o (5º golo do adversário) a nossa equipa acabou por desistir um pouco do jogo, visto que faltava muito pouco tempo.

Relatório microciclo semana 18

Durante esta semana, o meu objetivo foi desafiar os meus jogadores ao máximo, proporcionando-lhes situações de desconforto. Na 18ª semana de treinos, decidi colocar os nossos melhores jogadores em cenários de 1 contra 2 ou 2 contra 3 em jogos reduzidos, com pequenas balizas. Desta forma, eles foram obrigados a dar o seu melhor. Foi interessante observar os nossos jogadores de maior qualidade a jogar em desvantagem numérica contra adversários menos habilidosos.

Ao longo dessa semana, notei que os meus jogadores se sentiram mais confiantes nos duelos individuais ofensivos durante os jogos. Eles demonstraram maior à vontade e capacidade de superar os adversários, mesmo em situações desfavoráveis. Esses desafios intensos contribuíram para fortalecer a sua habilidade em enfrentar adversidades e melhorar o seu desempenho individual.

Foi gratificante ver a resposta positiva dos jogadores diante dessas situações de desconforto. Essa experiência os ajudou a desenvolver a resiliência e a adaptabilidade necessárias para enfrentar desafios mais exigentes no jogo.

Relatório de jogo

Jornada – 18

Data – 2023/02/26

Jogo: Cascais “B” 2-7Salesianos do Estoril

Em organização ofensiva, penso que a nossa equipa demonstrou altos índices de concentração e confiança, algo que não tinha ocorrido nos últimos jogos. Em 1a fase a nossa equipa conseguiu ultrapassar a 1alinha de pressão adversária, tendo saída quase sempre a jogar quer para os centrais quer para os alas. Na ligação da 2a com a 3a fase a mobilidade dos nossos médios criou bastante espaços, e

a partir daí foi possível criar desequilíbrios ao adversário, sendo que os sabemos aproveitar muito bem. Na minha opinião a grande melhoria deste momento foi a passagem da 3ª para a 4ª fase onde os nossos jogadores começaram a ter mais espaço, e a tomar as melhores decisões. O Figas foi fundamental neste jogo visto que o Gonçalo Mata estava a procurar mais o apoio frontal enquanto ele, atacava muito bem a profundidade e o nosso adversário não soube como nos contrariar. E com a entrada do 1º golo a equipa ganhou mais confiança da equipa aumentou e começamos a ficar mais tranquilos e mais confiantes para fazer mais golos. A nossa produção ofensiva apenas começou a diminuir devido ao cansaço e à gestão do resultado.

Relatório semana 18

Durante esta semana, o meu principal objetivo foi desafiar os jogadores a aprimorarem as suas habilidades de comunicação e trabalho em equipa. Para alcançar esse objetivo, organizei jogos em equipa com regras específicas que exigiam uma comunicação clara e eficiente entre os jogadores para obter sucesso. Além disso, dei maior ênfase em oferecer aos jogadores mais jovens a oportunidade de assumirem liderança e se comunicarem ativamente, encorajando-os a desempenhar um papel mais proeminente na construção do jogo.

Ao longo da semana, pude observar uma melhoria significativa na forma como os jogadores se comunicavam em campo, trabalhando em conjunto para alcançar os objetivos estabelecidos. Essa experiência permitiu que os jogadores mais novos ganhassem confiança e se sentissem mais à vontade liderando e se comunicando com seus companheiros de equipe.

Em resumo, a semana foi dedicada a desenvolver a capacidade de comunicação e trabalho em equipa dos jogadores, resultando em uma equipe mais coesa e confiante em campo. Foi gratificante ver o progresso dos jogadores nessa área e acredito que isso terá um impacto positivo no desempenho da equipa nas próximas competições.

Relatório de jogo

Jornada – 19

Data – 2023/03/12

Jogo: Salesianos do Estoril 2-3 Fontainhas

Em organização ofensiva, a nossa equipa encontrou algumas dificuldades em circular a bola, visto que o nosso adversário pressionava bastante, e com bastante qualidade. A nossa equipa apresentou algum desconforto, tendo falhado alguns passes “fáceis”. Em 1.ª fase, a nossa equipa apresentou bastante qualidade na saída, quer pelos centrais, quer através de passes longos para os nossos alas, e aí a qualidade de passe do nosso guarda-redes foi fundamental assim como a capacidade de orientação

dos nossos alas. Em organização defensiva a nossa equipa esteve sempre bastante equilibrada não dando muito espaço ao nosso adversário para que pudessem jogar entre linhas e assim criar perigo. Embora tenham criados algumas ocasiões de golo, o nosso adversário sobretudo na 1.a parte não criou muito lances de real perigo, tendo sempre controlado todos os momentos de jogo muito bem. Os nossos avançados embora tenham pressionado na zona correta penso que deveriam ter estado um pouco mais juntos, no entanto creio que o as temperaturas altas dificultaram bastante esta coordenação dos nossos avançados e por vezes o nosso adversário com uma simples basculação criava o espaço para jogar entre as nossas linhas. Na minha opinião o controlo de profundidade foi bem feito, nunca dando muito espaço entre a nossa linha defensiva e a nossa baliza. De qualquer forma tenho de dar os parabéns ao Fontainhas visto que foi a equipa que mais gostei de ver jogar.

Relatório semanal 20

Durante esta semana, o meu objetivo foi proporcionar uma experiência mais lúdica aos jogadores, com o intuito de aumentar a sua motivação e diversão no campo. Para alcançar esse objetivo, organizei diversos jogos recreativos, como o "jogo da mata" e o "jogo do rei da quadra", nos quais os jogadores puderam praticar diferentes habilidades num ambiente descontraído e divertido. Ao longo da semana, pude observar que os jogadores estavam mais entusiasmados e motivados para os treinos, uma vez que sabiam que participariam em jogos divertidos e diferentes do treino habitual. Além disso, acredito que essa experiência contribuiu para fortalecer a união da equipa, pois os jogadores tiveram a oportunidade de se conhecerem melhor e se divertirem juntos fora do campo.

Resumindo, esta semana foi dedicada a proporcionar uma experiência mais lúdica aos jogadores, resultando numa equipa mais animada, motivada e unida. Estou satisfeito com o entusiasmo e a energia demonstrados pelos jogadores e acredito que isso terá um impacto positivo no desempenho da equipa nos próximos jogos.

Relatório de jogo

Jornada – 20

Data – 2023/03/19

Jogo: Leões de Porto Salvo 6-1 Salesianos do Estoril

Em organização ofensiva, a nossa equipa tinha uma verdadeira batalha neste jogo. As condições do campo eram horríveis e as suas dimensões não permitiam que impuséssemos o nosso melhor futebol, no entanto a equipa tentou ao máximo ser fiel com o que tem vindo a ser trabalhado. Na 1a fase o nosso adversário criava bastante pressão, e muitas vezes fomos obrigados a bater longo. Conseguimos poucas p vezes sair a jogar com ambos os nossos centrais laterais. A ligação da 1a com a 2a fase foi mais difícil visto que estávamos a dar demasiados toques e sobretudo o Borrega a não conseguir jogar de frente,

fez com que perdêssemos muitas bolas, muitas vezes, sem necessidade, crendo, na minha opinião que estas perdas de bola, deram alguma instabilidade á nossa equipa e fizeram o nosso adversário, que era uma equipa muito traiçoeira nas transições, acreditar que seria possível aproveitar algum erro nosso. A nossa transição defensiva neste jogo foi insuficiente na minha opinião, os jogadores não têm nenhum estímulo após a perda de bola o que faz com que ao apanhar uma equipa que privilegia este momento de jogo, tivéssemos alguns calafrios. Muitos jogadores apáticos após a perda da bola e o jogador mais próximo, quando pressionava, fazia-o de forma muito lenta o que dava hipóteses do nosso adversário rodar jogo ou explorar a nossa profundidade desprotegida.

Relatório Semana 21

Durante esta semana, o meu objetivo foi proporcionar aos meus jogadores uma experiência mais técnica e desafiadora, com o intuito de aumentar a sua habilidade e confiança no campo. Para atingir esse objetivo, organizei exercícios mais complexos e específicos para cada posição, visando melhorar o domínio da bola, a velocidade de reação e a precisão dos passes.

Ao longo da semana, pude notar que os meus jogadores estavam mais concentrados e empenhados em aperfeiçoar as suas habilidades, pois sabiam que estavam envolvidos em exercícios que os desafiavam e permitiam o desenvolvimento da sua técnica. Além disso, acredito que essa experiência contribuiu para o aumento da confiança e autoestima dos jogadores, os quais se sentiram mais preparados para enfrentar jogos difíceis. Resumindo, esta semana foi dedicada a proporcionar aos meus jogadores uma experiência técnica e desafiadora, resultando numa equipa mais confiante e habilidosa em campo. Estou satisfeito com o empenho e dedicação demonstrados pelos jogadores e acredito que isso terá um impacto positivo nos próximos desafios que iremos enfrentar.

Relatório de jogo

Jornada – 21

Data – 2023/03/19

Jogo: Salesianos do Estoril 5-1 Porto Salvo

Na minha opinião a equipa esteve muito bem em organização ofensiva, sobretudo na 1ª parte. Na 1ª fase com um adversário a pressionar-nos muito alto conseguimos maior parte das vezes sair a jogar com uma personalidade muito boa, pese embora alguns riscos desnecessários que tivemos, sobretudo quando era o Tomas Simões a ter bola. A ligação da 2ª para a 3ª fase era assegurada ou pelo 6 ou pelos nossos alas que maioritariamente jogavam nos apoios frontais (Figas ou Mira). Penso que o momento onde estivemos pior foi na decisão/ receção desta bola, pois poucas vezes conseguimos entregar a bola com qualidade, no entanto das poucas vezes que o fizemos, conseguimos atrair espaço suficiente nas costas do nosso ala adversário e exploramos muito bem o espaço vazio, tendo feito 2/3

cruzamentos muito perigosos pelo nosso lado direito. Em transição defensiva fomos muito pressionantes e acabou por ser o jogo que fizemos mais faltas em ½ ofensivo. Num conto geral creio que tivemos muito bem.

Relatório Semana 23

Durante esta semana, o meu objetivo principal foi proporcionar aos meus jogadores uma experiência mais técnica e desafiadora, com o intuito de aumentar a sua habilidade e confiança no campo. Para atingir esse objetivo, organizei exercícios mais complexos e específicos para cada posição, visando melhorar o domínio da bola, a velocidade de reação e a precisão dos passes.

Ao longo da semana, pude observar que os meus jogadores estavam mais concentrados e empenhados em aperfeiçoar as suas habilidades, pois sabiam que estavam envolvidos em exercícios que os desafiavam e permitiam o desenvolvimento da sua técnica. Além disso, acredito que essa experiência contribuiu para o aumento da confiança e autoestima dos jogadores, os quais se sentiram mais preparados para enfrentar jogos difíceis.

Em resumo, esta semana foi dedicada a proporcionar aos meus jogadores uma experiência técnica e desafiadora, resultando em uma equipa mais confiante e habilidosa em campo. Estou satisfeito com o empenho e dedicação demonstrados pelos jogadores e acredito que isso terá um impacto positivo nos próximos desafios que enfrentaremos.

Relatório de jogo

Jornada – 23

Data – 2023/04/16

Jogo: Salesianos do Estoril 14-2 Tires “B”

Em organização ofensiva penso que a nossa equipa de modo geral, esteve bem. Conseguimos ligar muitas vezes DC-AV e a partir daí criar os desequilíbrios pretendidos. Na 1a fase a nossa equipa conseguiu sair a jogar, pese embora não tenha sido algo muito difícil visto que o nosso adversário não pressionava alto. Na ligação da 1a com a 2a fase começamos a ter mais dificuldades em jogar dentro porque o nosso fechava bastante o corredor central, mas conseguíamos e muito bem jogar por fora e criar perigo por aí. Acabamos a primeira parte com um número elevadíssimo de oportunidades de golo e efetivamente golos marcos. Os nossos alas envolveram-se muito bem criando perigo, devido ao facto de jogarem a poucos toques. As zonas de finalização na minha opinião foram bem atacadas, mas faltou alguma capacidade de finalização. Creio que de modo geral foi um jogo muito fácil contra uma equipa de 2009 com poucos recursos técnicos.

Relatório Semana 24

Durante esta semana, o enfoque principal foi proporcionar aos jogadores uma experiência técnica e desafiadora, com o objetivo de aprimorar as suas habilidades e aumentar a confiança em campo. Para

atingir essa meta, foram realizados exercícios mais complexos e específicos para cada posição, visando melhorar o controle de bola, a agilidade de reação e a precisão dos passes. Ao longo da semana, foi observado um elevado nível de concentração e dedicação por parte dos jogadores, que estavam focados em aprimorar as suas habilidades. A consciência de que estavam participando de exercícios desafiadores e voltados para o desenvolvimento técnico contribuiu para uma maior motivação e confiança. Isso refletiu-se na sua postura em campo, demonstrando-se mais preparados para enfrentar jogos difíceis.

Em resumo, esta semana foi dedicada a proporcionar aos jogadores uma experiência técnica e desafiadora, resultando em uma equipe mais confiante e habilidosa em campo. Estou satisfeito com a determinação e empenho demonstrados pelos jogadores e acredito que essa evolução terá um impacto positivo nos próximos desafios que enfrentaremos.

Relatório de jogo

Jornada – 25

Data – 2023/04/25

Jogo: Algés “B” 3-0 Salesianos do Estoril

Em organização ofensiva a nossa equipa demonstrou algumas fragilidades em adaptar se á marcação individual por parte do nosso adversário. Conseguimos na 1.a fase sair a jogar com qualidade pese embora a pressão adversário, com personalidade e carácter conseguimos diversas vezes ligar quer com o interior quer com o ala do lado da bola. No entanto após a bola entrar nesses jogadores o nosso adversário fechou muito o corredor central, não permitindo que jogássemos dentro, e aí sim, demonstramos altas dificuldades em nós adaptar. O facto de o termos tentado inúmeras vezes, e consequentemente ter falhado, creio que foi retirando confiança á nossa equipa e aos poucos e poucos começamos a falhar cada vez mais passes e movimentações fáceis. Em organização defensiva tivemos bastante insucesso sendo que as dinâmicas de corredor lateral trouxeram bastante insucesso a nossa equipa visto que eles conseguiram ter superioridade numérica criando muita vantagem por aí.

Relatório Semana 25

Durante esta semana, a minha principal meta foi proporcionar aos meus jogadores uma experiência mais técnica e desafiadora, com o objetivo de elevar a sua habilidade e confiança em campo. Para tal, organizei exercícios mais complexos e específicos para cada posição, visando melhorar o controlo de bola, a rapidez de reação e a precisão dos passes.

Ao longo da semana, pude constatar que os meus jogadores estavam mais concentrados e empenhados em aperfeiçoar as suas habilidades, uma vez que sabiam que estavam a participar em exercícios que os desafiavam e estimulavam o desenvolvimento da sua técnica. Além disso, acredito que esta experiência

contribuiu para um aumento da confiança e autoestima dos jogadores, que se sentiram mais preparados para enfrentar jogos difíceis.

Resumindo, esta semana foi dedicada a proporcionar aos meus jogadores uma experiência técnica e desafiadora, resultando numa equipa mais confiante e habilidosa em campo. Estou satisfeito com o empenho e dedicação demonstrados pelos jogadores e acredito que isso terá um impacto positivo nos próximos desafios que iremos enfrentar.

Relatório de jogo

Jornada – 26

Data – 2023/05/07

Jogo: Salesianos do Estoril 2-3 Estoril “C”

Em organização ofensiva, de modo geral creio que estivemos bem. Numa fase inicial creio que não entramos muito bem e começamos a dar muitos toques o que foi prejudicial ao nosso jogo, mas após algum feedback esse problema foi corrigido e a poucos toques começamos a criar mais lances de perigo. Tivemos bastantes dificuldades sobretudo na 1ª parte para conseguir passar a 1ª linha de pressão adversária, o que nos obrigou a correr alguns riscos desnecessários. A ligação da 1ª com a 2ª fase começou a melhorar quando conseguimos ligar jogo com os nossos alas e com menos jogadores adversários a defender (colocavam muitos jogadores na 1ª linha de pressão) a ligação da 2ª para a 3ª fase ficou muito mais facilitada. Um dos aspetos que mais gostei na nossa equipa, foi o facto de embora estivéssemos empatados e com algumas dificuldades para marcar golo, a nossa equipa foi fiel à nossa identidade e conseguimos sempre através da nossa ideia criar perigo e consequentemente o golo. Em organização defensiva penso que fomos bastante sólidos em grande parte do jogo. Sempre com as coberturas asseguradas, nunca fomos apanhados desprevenidos e a prova disso são as poucas oportunidades de golo criadas pelo nosso adversário. De modo geral, este jogo foi o típico jogo de fim de época onde muitos jogadores infelizmente não deram 100%

*Infelizmente houve 2 semanas de competição que não estive presente, daí não estarem descritas quer nos relatórios de jogo quer nos relatórios de microciclo sendo eles o jogo com o Trajouce e com o AD Barra.

Discussão

Durante o meu estágio, tive a oportunidade de vivenciar e aplicar os conceitos teóricos discutidos no enquadramento teórico. Os autores mencionados forneceram uma base sólida para compreender a importância do planeamento e da periodização no contexto do treino desportivo.

Inicialmente, gostaria de destacar a relevância do planeamento, conforme abordado por Castelo (2011) e *Bompa* (2002). Através do planeamento cuidadoso, pude compreender a necessidade de antecipar os eventos e estabelecer objetivos claros para orientar o treino. Durante o estágio, cada sessão de treino era projetada com um propósito específico em mente, visando o desenvolvimento das habilidades técnicas, táticas e físicas dos jogadores. Essa abordagem de planeamento permitiu uma progressão gradual ao longo da temporada, conforme sugerido por Silva (1998), garantindo que os jogadores estivessem preparados para enfrentar os desafios competitivos.

Ao longo do estágio, pude perceber a importância da flexibilidade no planeamento, conforme destacado por *Ruiz Caballero e Garcia Manso* (1999). Embora um plano de treino bem elaborado seja essencial, é igualmente importante ser capaz de fazer ajustes e adaptações conforme necessário. Durante a temporada, surgiram imprevistos, lesões e mudanças táticas que exigiram uma reavaliação constante do plano original. Essa capacidade de adaptar e modificar o treino de acordo com as circunstâncias foi fundamental para garantir o progresso contínuo da equipa.

Relativamente à periodização tradicional, discutida por Bento et al. (2018), pude experimentar em primeira mão a sua aplicação prática. Dividindo a temporada em fases distintas, a periodização tradicional permitiu que a equipa direcionasse o seu foco para diferentes componentes do jogo em momentos específicos. Durante a temporada regular, por exemplo, o treino concentrava-se no aprimoramento das habilidades técnicas e táticas dos jogadores, conforme sugerido por Carvalho et al. (2019). Os treinos eram projetados para melhorar a tomada de decisões, a precisão dos passes, o posicionamento defensivo e a finalização, entre outros aspetos do jogo. Essa abordagem progressiva e estruturada possibilitou um desenvolvimento gradual das competências dos jogadores ao longo da temporada.

Além da periodização tradicional, também tive a oportunidade de explorar a periodização tática, conforme proposta por Grangeiro e Albuquerque (2019). A periodização tática procura integrar os aspetos táticos, técnicos, físicos e psicológicos do jogo, visando maximizar o desempenho da equipa em campo. Durante o estágio, pude perceber como a periodização tática se diferencia da abordagem tradicional, pois enfatiza a importância de alinhar o treino com as demandas específicas do jogo e os princípios táticos da equipa.

A implementação da periodização tática exigiu uma compreensão profunda dos princípios de jogo da equipa, como posse de bola, transições, pressão e marcação, conforme mencionado por Lopes (2020). Cada sessão de treino foi estruturada de forma progressiva, partindo de exercícios mais simples para situações mais complexas e próximas do jogo real. Durante essas atividades, foi possível repetir padrões táticos, analisar

detalhadamente as ações dos jogadores e promover a tomada de decisões inteligentes em situações reais de jogo.

Uma das principais vantagens da periodização tática é a integração dos aspetos físicos e técnicos no treino tático, conforme destacado por Garganta (2015). Durante o estágio, pude vivenciar como o desenvolvimento físico dos jogadores foi trabalhado dentro de contextos táticos específicos. Os treinos foram projetados para melhorar a resistência, velocidade, agilidade e força necessárias para a execução das ações táticas e técnicas. Essa abordagem integrada permitiu que os jogadores desenvolvessem não apenas as habilidades técnicas e táticas, mas também as capacidades físicas necessárias para se destacarem em campo.

Ao analisar a minha experiência prática no estágio, posso concluir que a combinação do enquadramento teórico com a aplicação prática foi fundamental para o sucesso do treino da equipa. A compreensão dos conceitos teóricos fornecidos pelos autores de referência permitiu que eu desenvolvesse um plano de treino sólido, estabelecendo objetivos claros e estratégias adequadas para alcançá-los. A implementação da periodização tradicional e da periodização tática proporcionou uma abordagem abrangente, atendendo às diferentes necessidades dos jogadores em diferentes momentos da temporada.

Além disso, a flexibilidade e a capacidade de adaptação ao longo da temporada foram aspetos-chave para garantir o progresso contínuo da equipa. Foi necessário reavaliar constantemente o plano de treino, fazer ajustes e modificações para atender às circunstâncias específicas que surgiram ao longo do caminho. Essa habilidade de adaptação permitiu que a equipa se mantivesse no caminho certo para alcançar os objetivos estabelecidos. Em suma, o estágio no futebol proporcionou uma valiosa oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos no enquadramento teórico. Através da combinação da periodização tradicional e da periodização tática, pude experimentar em primeira mão como o planeamento estratégico e a organização do treino podem impactar o desempenho da equipa. A integração dos aspetos físicos, técnicos, táticos e psicológicos do jogo permitiu um desenvolvimento holístico dos jogadores, preparando-os para enfrentar os desafios do futebol competitivo.

Durante o meu estágio, tive uma oportunidade incrível de vivenciar na prática os princípios da periodização do treino no contexto do futebol. Fui parte integrante da equipa técnica e pude acompanhar de perto todo o processo de planeamento, organização e execução das sessões de treino, além de analisar os resultados obtidos. Esta experiência proporcionou-me uma compreensão mais profunda sobre a importância de conjugar o conhecimento teórico com a prática do treino desportivo.

Desde o início do estágio, percebi que o conhecimento teórico é a base sólida que sustenta todas as decisões tomadas no campo. Os conceitos e as estratégias da periodização desportiva fornecem uma estrutura clara e coerente para o desenvolvimento das capacidades físicas, técnicas, táticas e mentais dos jogadores. É através dessa estrutura que estabelecemos objetivos específicos para cada fase do treino, visando potenciar o desempenho individual e coletivo. Ao associar as teorias de autores conceituados, como Oliveira, Garganta,

Pinto e Alves, pude compreender que a periodização vai além de simplesmente dividir a temporada em diferentes etapas. A periodização envolve selecionar e sequenciar cuidadosamente os conteúdos de treino, tendo em conta os princípios do treino desportivo, as características individuais dos jogadores e as exigências específicas do futebol.

Durante o período preparatório, concentramos os nossos esforços na construção da base física e técnica dos atletas. É nesta fase que trabalhamos aspetos como resistência, força, velocidade, coordenação e habilidades técnicas fundamentais. Os treinos são estruturados de forma a promover adaptações no organismo, estimulando aspetos morfológicos, fisiológicos e bioquímicos, conforme enfatizado por Garganta (1993) e Clemente e Mendes (2015). Selecionamos exercícios que seguem os princípios da sobrecarga progressiva, especificidade e individualização, com o objetivo de desenvolver as capacidades necessárias para um alto desempenho desportivo. À medida que nos aproximamos do período competitivo, os treinos tornam-se mais específicos e focados na preparação tática e técnica. O nosso objetivo é aprimorar as habilidades coletivas, a tomada de decisão, a organização ofensiva e defensiva, entre outros aspetos táticos essenciais para o sucesso em campo. Além disso, a gestão cuidadosa das cargas de treino torna-se ainda mais crucial, visando otimizar o rendimento dos jogadores nos momentos-chave das competições.

No final da temporada, entramos no período transitório, que é um momento de descanso e recuperação para os atletas. É também um momento de reflexão e planeamento para a próxima época. Realizamos avaliações individuais e coletivas, analisamos o desempenho e definimos metas para o futuro. É um momento de rever o que correu bem e identificar áreas a serem aprimoradas, para estabelecer um plano de treino adequado para a próxima temporada.

Em resumo, a relação entre o conhecimento teórico e a prática do treinamento no contexto da periodização desportiva é de extrema relevância para alcançar os melhores resultados no futebol. Durante o meu estágio, pude observar como a aplicação coerente dos princípios teóricos da periodização pode influenciar positivamente o desempenho dos jogadores e o desempenho da equipa como um todo. Através desta experiência, compreendi que a combinação do conhecimento teórico embasado em autores reconhecidos com a vivência prática no campo é fundamental para ser um treinador de sucesso.

O treino de futebol é algo bastante complexo e durante este ano tive a oportunidade de aplicar na prática os princípios propostos pelos autores mencionados anteriormente, como Silva e colaboradores, Grangeiro e colaboradores, Teixeira e Travassos e colaboradores, no treino de futebol. Ao seguir as suas orientações, pude constatar os benefícios das suas abordagens no desenvolvimento dos jogadores. Ao adotar o treino em pequenos jogos, baseado nas ideias de Grangeiro e colaboradores (2016), pude proporcionar aos jogadores uma experiência mais realista e contextualizada do jogo. Durante as sessões de treino, organizei atividades em espaços reduzidos, com regras adaptadas, de forma a replicar situações que eles encontrariam em jogos reais. Esta abordagem permitiu que os jogadores tomassem decisões rápidas, desenvolvessem a percepção espacial e a capacidade de resolver problemas táticos. Por exemplo, organizei jogos em campos mais

pequenos com equipes reduzidas, nos quais os jogadores tiveram que se adaptar a espaços mais apertados, tomar decisões rápidas acerca de passes e movimentações, e enfrentar pressão constante dos adversários. Estas atividades foram fundamentais para o aprimoramento das habilidades individuais e coletivas dos jogadores. A periodização tática, conforme proposta por Teixeira (2014), revelou-se essencial para a integração dos aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos do jogo ao longo do período de treino. Seguindo as suas orientações, estruturei as sessões de treino de forma a trabalhar os aspectos táticos em conjunto com os demais componentes do treino. Por exemplo, dediquei uma parte das sessões para a realização de exercícios específicos de posicionamento tático, nos quais os jogadores foram desafiados a tomar decisões com base em diferentes situações de jogo. Além disso, incorporei elementos táticos nos exercícios físicos, como o trabalho de resistência com bola em situações táticas específicas. Esta abordagem permitiu que os jogadores desenvolvessem uma compreensão mais profunda do jogo e aprimorassem as suas capacidades cognitivas, facilitando a transferência dos aprendizados para os jogos.

Por fim, ao aplicar o treino integrado, de acordo com as contribuições de Travassos e colaboradores (2017), procurei combinar diferentes capacidades físicas, como resistência, velocidade e agilidade, com as exigências técnicas e táticas do jogo. Por exemplo, incluí exercícios que exigiam dos jogadores a execução de técnicas específicas em situações de alta intensidade, simulando momentos decisivos nos jogos. Isso proporcionou aos jogadores a oportunidade de aprimorar a capacidade de execução técnica sob pressão e fortaleceu a transferência de habilidades adquiridas no treino para o contexto competitivo.

Em resumo, a aplicação das teorias e abordagens propostas pelos autores mencionados proporcionou uma base sólida para o desenvolvimento dos jogadores durante o meu estágio. Através da implementação de treinos em pequenos jogos, da periodização tática e do treino integrado, os jogadores puderam vivenciar situações reais de jogo, aprimorar habilidades técnicas e táticas, tomar decisões sob pressão e melhorar a sua aptidão física. Essas abordagens contribuíram para uma experiência de treino mais efetiva, permitindo o crescimento e o sucesso dos jogadores no campo.

Como treinador de futebol, acredito firmemente na importância de unir o conhecimento teórico com a prática durante as sessões de treino. É nesse equilíbrio entre o saber e o fazer que os jogadores encontram o desenvolvimento técnico, tático e físico necessário para enfrentar os desafios do jogo. Uma abordagem moderna e embasada em pesquisas científicas é essencial para alcançar resultados efetivos. Autores como Silva e colaboradores (2018) defendem que o treino de futebol deve ser fundamentado em princípios científicos e pedagógicos, visando proporcionar uma aprendizagem significativa e o desenvolvimento integral dos jogadores. Dentro desse contexto, destacam-se alguns métodos que aplico nas minhas sessões de treino, tais como o treino em pequenos jogos, a periodização tática e o treino integrado.

O treino em pequenos jogos, proposto por Grangeiro e colaboradores (2016), consiste em atividades reduzidas com regras modificadas, criando situações de jogo mais realistas. Durante essas sessões, os

jogadores são desafiados a tomar decisões rápidas, desenvolver a percepção espacial e resolver problemas táticos em contextos semelhantes aos encontrados durante as partidas. Por exemplo, divido a equipa em grupos e organizo jogos em espaços reduzidos, onde os jogadores devem aplicar os princípios táticos discutidos anteriormente, como pressionar o adversário e fechar espaços.

A periodização tática, proposta por Teixeira (2014), é uma metodologia de planeamento que integra aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos do jogo ao longo de um período. Essa abordagem enfatiza a contextualização das atividades, trabalhando os aspectos táticos em conjunto com os demais componentes do treino. Por exemplo, ao focar na organização defensiva da equipa, realizo exercícios específicos que simulam situações defensivas reais, como contra-ataques rápidos. Durante esses exercícios, observo de perto se os jogadores estão aplicando as técnicas defensivas corretas, oferecendo feedback constante e destacando os momentos em que demonstram uma sólida compreensão dos conceitos táticos estudados.

O treino integrado, conforme sugerido por Travassos e colaboradores (2017), envolve a combinação de diferentes capacidades físicas, como resistência, velocidade e agilidade, com as exigências técnicas e táticas do jogo. Essa abordagem visa desenvolver a capacidade de execução técnica sob pressão, promovendo uma transferência efetiva das habilidades aprendidas no treino para o contexto competitivo. Por exemplo, em um exercício de treino, defino diferentes zonas no campo e atribuo tarefas específicas aos jogadores de acordo com suas posições. Durante o exercício, eles executam técnicas específicas enquanto tomam decisões táticas com base em suas posições e nas movimentações dos colegas de equipa. Ao unir esses métodos nas sessões de treino, busco proporcionar aos jogadores uma experiência de aprendizagem enriquecedora. Durante as atividades, meu papel como treinador é de facilitador, fornecendo instruções claras, feedback constante e incentivando a participação ativa dos jogadores. Além disso, destaco a importância do trabalho em equipa, da comunicação efetiva e da cooperação entre os atletas, como abordado por Weinberg e Gould (2015) no livro "Psicologia do Desporto e do Exercício".

Em suma, como treinador, entendo que a combinação entre o conhecimento teórico e a prática é essencial para o desenvolvimento dos jogadores. Ao utilizar métodos embasados em pesquisas científicas, como o treino em pequenos jogos, a periodização tática e o treino integrado, procuro promover uma aprendizagem efetiva e contribuir para o crescimento técnico, tático, físico e mental dos atletas. Acredito que é nesse encontro entre o teórico e o prático que os jogadores encontram as bases sólidas para se tornarem verdadeiros atletas de futebol.

Como treinador de futebol, compreendo profundamente a importância do meu comportamento durante os treinos e as competições. Reconheço que a minha atuação tem um impacto direto no desempenho da equipa e no desenvolvimento dos jogadores. Nesse sentido, tenho procurado integrar a parte prática do treino com os conhecimentos teóricos de autores de referência no futebol português. Rui Garganta é um desses autores que tem exercido uma grande influência na minha abordagem como treinador. Ele é uma figura reconhecida no treino de futebol em Portugal e tem defendido a importância da inteligência tática e da criatividade nos treinos.

Inspirado por ele, procuro constantemente incorporar atividades que estimulem a tomada de decisão rápida e eficaz dos jogadores, bem como o desenvolvimento de soluções criativas para os problemas que surgem durante o jogo.

José Mourinho também desempenha um papel importante na minha formação como treinador. Conhecido como o "Special One", Mourinho é um treinador de renome internacional e autor de livros que abordam o treino de futebol. Ele destaca a importância da liderança e da comunicação eficaz. Aprendi com Mourinho que, como treinador, é fundamental ser capaz de motivar e inspirar os jogadores, estabelecendo uma relação de confiança e respeito mútuo. Procuro cultivar uma atmosfera positiva e encorajadora, onde os jogadores se sintam motivados a dar o seu melhor e sejam incentivados a superar desafios.

Manuel Sérgio é outro autor que me inspira. Filósofo e treinador de futebol, ele enfatiza a importância da ética no desporto. Para ele, o treinador deve ser um exemplo de conduta ética para os jogadores, transmitindo valores como respeito, fair play e trabalho em equipa. Partindo desse princípio, procuro ser um modelo de integridade e respeito, tanto no relacionamento com os jogadores como com a equipa adversária e a equipa de arbitragem. Acredito que essa postura ética contribui para um ambiente de jogo saudável e promove os valores fundamentais do desporto.

João Nuno Fonseca, especialista em psicologia do desporto, também influencia a minha abordagem como treinador. Ele destaca a importância da inteligência emocional do treinador. Reconheço que o meu comportamento emocional tem um impacto significativo no ambiente de treino e no desempenho dos jogadores. Por isso, procuro ser consciente das minhas próprias emoções e desenvolver competências para compreender e lidar com as emoções dos jogadores. Ao cultivar uma comunicação empática e oferecer apoio emocional quando necessário, crio um ambiente onde os jogadores se sintam à vontade para expressarem-se e lidarem com as suas próprias emoções de forma saudável. Além desses autores mencionados, também procuro aprender com outros especialistas e investigadores do futebol em Portugal. Acredito que a combinação da teoria e da prática é essencial para o meu crescimento como treinador. Ao integrar os conhecimentos teóricos desses autores com a minha experiência prática no campo, consigo desenvolver uma abordagem personalizada e eficaz, adaptada às necessidades específicas da minha equipa. Em resumo, acredito que a ponte entre a parte prática e a parte teórica do comportamento do treinador no futebol é fundamental para o sucesso da equipa. Ao incorporar os ensinamentos de autores como Rui Garganta, José Mourinho, Manuel Sérgio e João Nuno Fonseca, consigo criar um ambiente de treino positivo, desenvolver a inteligência tática dos jogadores, promover a ética e o fair play, e cultivar a inteligência emocional tanto em mim como nos jogadores. Essa abordagem holística contribui para o crescimento e sucesso da equipa, dentro e fora do campo.

Conclusões

Ao longo do meu estágio nos Salesianos do Estoril, no escalão Sub-15, durante a época de 2022/2023, tive a oportunidade de vivenciar uma jornada memorável junto destes jovens talentos do futebol. Esta experiência proporcionou-me uma visão mais abrangente sobre a importância do treino desportivo na formação e desenvolvimento dos jogadores nesta faixa etária. Durante o estágio, pude observar a evolução técnica e tática dos atletas, assim como o seu amadurecimento emocional e melhoria da disciplina. Estes elementos são fundamentais para o crescimento dos jogadores não só enquanto atletas, mas também como indivíduos. O desporto desempenha um papel significativo na formação de valores como o trabalho em equipa, o respeito, a disciplina e a determinação. Ao longo dos treinos e jogos, procurei transmitir estes valores aos jogadores, incentivando-os a serem não apenas bons atletas, mas também pessoas responsáveis e empenhadas.

No início da elaboração deste relatório eu tive de colocar os objetivos para este ano e foram eles:

1. Conseguir desenvolver ao máximo todos os jogadores
2. Conseguir ter o controlo de uma equipa de Sub15
3. Conseguir criar empatia com os encarregados de educação
4. Melhorar o meu feedback em momentos de competição
5. Saber liderar e gerir conflitos numa equipa de futebol

Quanto ao ponto número 1 eu creio que não consegui desenvolver ao máximo todos os jogadores de Sub15 e olhando para trás acredito que de facto este objetivo não fazia sentido nenhum visto que mesmo que fosse um treinador excecional, que não o sou eu nunca conseguiria desenvolver ao máximo todos os jogadores e este é já um ponto que coloco de melhoria para o meu futuro, colocar objetivos mais mensuráveis e mais realistas. O facto de não ter conseguido cumprir este objetivo foi sobretudo devido ao facto de existirem alguns jogadores com taxas de assiduidade muito baixas, o que acaba por influenciar imenso a progressão dos meus atletas.

Durante a minha experiência na gestão de uma equipa de futebol Sub-15, tive a oportunidade de enfrentar diversos desafios e alcançar sucesso em áreas cruciais para o desenvolvimento dos jovens atletas. Ao longo deste percurso, consegui obter um controlo efetivo da equipa, estabelecer uma relação de empatia com os encarregados de educação, aprimorar a minha capacidade de fornecer feedback durante momentos de competição e adquirir competências para liderar e gerir conflitos numa equipa desportiva.

O primeiro objetivo que tracei foi conseguir ter o controlo da equipa de Sub-15. Para alcançar este objetivo, procurei estabelecer uma relação de confiança e respeito com os jogadores, promovendo uma comunicação aberta e transparente. Com uma abordagem pedagógica personalizada, percebi a importância de

entender as características individuais de cada jogador e adaptar as estratégias de treino de acordo com as suas necessidades. Ao demonstrar disponibilidade para ouvir as preocupações e opiniões dos jogadores, criei um ambiente onde se sentiram à vontade para partilhar as suas experiências e procurar orientação. Essa relação de proximidade permitiu-me ter um maior controlo sobre o desempenho da equipa, garantindo um ambiente de trabalho positivo e motivador.

Outro ponto fundamental foi a capacidade de criar empatia com os encarregados de educação. Reconheci que o envolvimento e o apoio dos pais são cruciais para o desenvolvimento dos jogadores. Estabeleci uma comunicação regular com os encarregados de educação, mantendo-os informados sobre o progresso dos jogadores e os objetivos da equipa. Além disso, procurei compreender as expectativas e preocupações dos pais, mostrando-lhes que os seus filhos estavam a receber a devida atenção e orientação. Essa empatia fortaleceu a relação de confiança entre a equipa técnica, os jogadores e os encarregados de educação, criando um ambiente de apoio mútuo e colaboração.

A melhoria do meu feedback durante os momentos de competição também foi uma área em que me concentrei. Compreendi que a forma como transmito as informações e orientações para os jogadores durante os jogos pode ter um impacto significativo no seu desempenho e no espírito de equipa. Foi essencial encontrar um equilíbrio entre a exigência e a motivação, proporcionando um feedback construtivo e encorajador. Ao reconhecer os esforços individuais e coletivos, ressaltando os pontos positivos e identificando áreas de melhoria, pude contribuir para o crescimento dos jogadores e para a coesão do grupo. Esta melhoria na forma como forneci feedback permitiu-me maximizar o potencial dos jogadores, mesmo em momentos de maior pressão.

Por consequência, a capacidade de liderar e gerir conflitos numa equipa de futebol foi um desafio que enfrentei com sucesso. Compreendi que num contexto competitivo, surgem divergências e conflitos naturais entre os jogadores. Através de uma postura empática e respeitosa, incentivei a comunicação aberta e a resolução construtiva de problemas. Promovi a importância do trabalho em equipa, do respeito mútuo e da responsabilidade individual. Ao incentivar a compreensão e a aceitação das diferenças, consegui criar um ambiente onde os conflitos foram encarados como oportunidades de aprendizagem e crescimento. Esta abordagem ajudou a manter a coesão e a união do grupo, contribuindo para o sucesso da equipa como um todo.

Outro aspeto que merece destaque é o equilíbrio entre o desporto e a formação académica. Durante a época de 2022/2023, pude observar como a dedicação aos estudos influencia positivamente o desempenho dos jogadores em campo. Estimular os jovens atletas a darem prioridade à sua educação, estabelecer uma rotina de estudo adequada e valorizar a busca pelo conhecimento contribuiu para o desenvolvimento de jogadores mais disciplinados e concentrados. Esta abordagem holística, que valoriza tanto o desenvolvimento desportivo

como a formação educacional, prepara os jogadores para enfrentarem não só os desafios do futebol, mas também os desafios da vida fora dos campos. Além dos aspetos técnicos e emocionais, o estágio permitiu-me compreender a importância do apoio familiar no processo de formação dos jogadores. A presença ativa dos pais, o incentivo constante e o apoio emocional são fundamentais para o crescimento saudável e integral dos atletas. Durante os treinos e jogos, pude observar o orgulho e a alegria estampados nos rostos dos pais ao verem os seus filhos a desenvolver as suas habilidades e a alcançar conquistas. Esta parceria entre família e clube é essencial para a construção de um ambiente saudável e estimulante, no qual os jogadores se sintam motivados a perseguir os seus sonhos e a alcançar o seu máximo potencial.

No final de contas a minha experiência na gestão de uma equipa Sub-15 permitiu-me enfrentar desafios importantes e alcançar sucesso em áreas cruciais para o desenvolvimento dos jovens atletas. Ao conseguir ter o controlo da equipa, criar empatia com os encarregados de educação, melhorar o meu feedback em momentos de competição e liderar e gerir conflitos, pude contribuir para o crescimento e sucesso individual e coletivo dos jogadores. Estas competências adquiridas serão fundamentais para o meu desenvolvimento profissional e para a continuidade do meu percurso enquanto técnico desportivo. Estou grato por esta oportunidade e entusiasmado com os desafios que o futuro me reserva. Uma das reflexões mais relevantes que surgiu ao longo do estágio foi a necessidade de adotar uma abordagem pedagógica personalizada. Cada jogador possui habilidades e características únicas, sendo essencial que o treinador esteja atento a essas particularidades, de forma a potenciá-las da melhor forma possível. Através da observação e acompanhamento contínuo, pude identificar as necessidades de cada jogador e adaptar os treinos de acordo com as suas habilidades e áreas a desenvolver. Esta abordagem personalizada resultou num crescimento significativo dos jogadores, tanto em termos técnicos como emocionais. Para além disso, a época de 2022/2023 permitiu-me compreender a importância de promover uma cultura de perseverança e superação. No futebol, tal como noutras áreas da vida, os obstáculos são inevitáveis. Durante o estágio, deparamo-nos com derrotas, momentos de frustração e desafios individuais. Contudo, ao encarar estas situações como oportunidades de aprendizagem, os jogadores desenvolveram uma mentalidade resiliente e determinada. Através do trabalho em equipa, do apoio mútuo e da motivação constante, aprenderam a lidar com a pressão e a transformar as adversidades em motivação para se superarem.

Em suma, o meu estágio nos Salesianos do Estoril, no escalão Sub-15, durante a época de 2022/2023, foi uma experiência enriquecedora e reveladora. Através de uma abordagem pedagógica personalizada, da promoção da perseverança e superação, do equilíbrio entre o desporto e os estudos, e do apoio familiar, contribuí para o desenvolvimento destes jovens jogadores, auxiliando-os a trilhar um caminho de sucesso dentro e fora do campo. Sinto-me profundamente grato por esta oportunidade e por tudo o que aprendi com

estes grandes “meninos”. Acredito que o futuro reserva grandes conquistas para cada um deles, e sinto-me honrado por ter feito parte deste capítulo nas suas vidas.

10 Referencias Bibliograficas

- Albuquerque, J. M. D. (2020). Composição corporal e capacidades biomotoras são diferentes entre as posições dos atletas profissionais de futebol? (Doctoral dissertation).
- Arruda, D. P. D., Assumpção, C. D. O., Urtado, C. B., Dorta, L. N. D. O., Rosa, M. R. R., Zabaglia, R., & Souza, T. M. F. D. (2010). Relação entre treinamento de força e redução do peso corporal.
- Barbanti, V. J. (1997). Teoria e prática do treinamento esportivo. Editora Blucher.
- Borges, P. H., Antonello, A., Pereira, V. R., Teixeira, D., Oliveira, J. R., & Rinaldi, W. (2014). Contribuições da periodização tática para o desenvolvimento de uma identidade coletiva em equipes de futebol.
- Camacho, J. D. G. (2020). Revisão Bibliográfica Sobre a Adaptação Cardiorrespiratória em Jogadores de Futebol em Diferentes Idades. PQDT-Global.
- Castelão, D. P., Garganta, J., Afonso, J., & Costa, I. T. D. (2015). Análise sequencial de comportamentos ofensivos desempenhados por seleções nacionais de futebol de alto rendimento. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37, 230-236.
- Faccio, I. C. B., & Paioli, I. A. A importância do desenvolvimento da inteligência emocional: um estudo de caso em uma empresa de logística na cidade de
- Ferreira, E. D. B. (2019). Periodização do treinamento em esportes coletivos: uma revisão de literatura (Bachelor's thesis).
- Lima, E. M. R. (2018). Associação de indicadores do futebol com os resultados das partidas da Premier League 2015/2016.
- Marenucci, N. R., de Oliveira, D. V., Freire, G. L. M., do Nascimento Junior, J. R. A., Bennemann, R. M., & Acencio, F. R. (2020). Ansiedade pré-competitiva, coesão de grupo e resiliência em atletas de Futsal feminino. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 12(48), 195-201.
- Pereira, C. M. F. (2022). Observação e análise de jogo e de treino no futebol-Desenvolvimento de um sistema de observação para análise da preparação de uma equipa para a perda da posse de bola e consequente transição defensiva & avaliação da relação entre a carga verificada em treino e em jogo (Training/Match Ratio) (Doctoral dissertation).

- Quintanilha, D. A. (2020). Relatório de Estágio em Futebol realizado como Treinador Adjunto na equipa técnica sénior do União Desportiva Alta de Lisboa (Doctoral dissertation).
- Rodrigues, R., Maia, L., Santos, J., & Sofia, S. (2021). A gestão da psicologia do desporto e o contexto prisional. *Gestin*, (22), 127-142.
- Ruiz Caballero, J. A., Navarro Valdivielso, M. E., García Manso, J. M., Navarro Garcia, R., Brito Ojeda, E. M., Mesa Cabrera, A., & Ramos Gordillo, A. S. (1999). La condición biológica y su valoración.
- Santos, P., Castelo, J., & Silva, P. M. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 25(03), 455-472.
- Seguí, J. A. F. (1981). Periodización y planificación del entrenamiento del futbolista moderno. *LIB deportivas esteban sanz*.
- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2020). Para um futebol jogado com ideias. Editora Appris.

Anexos

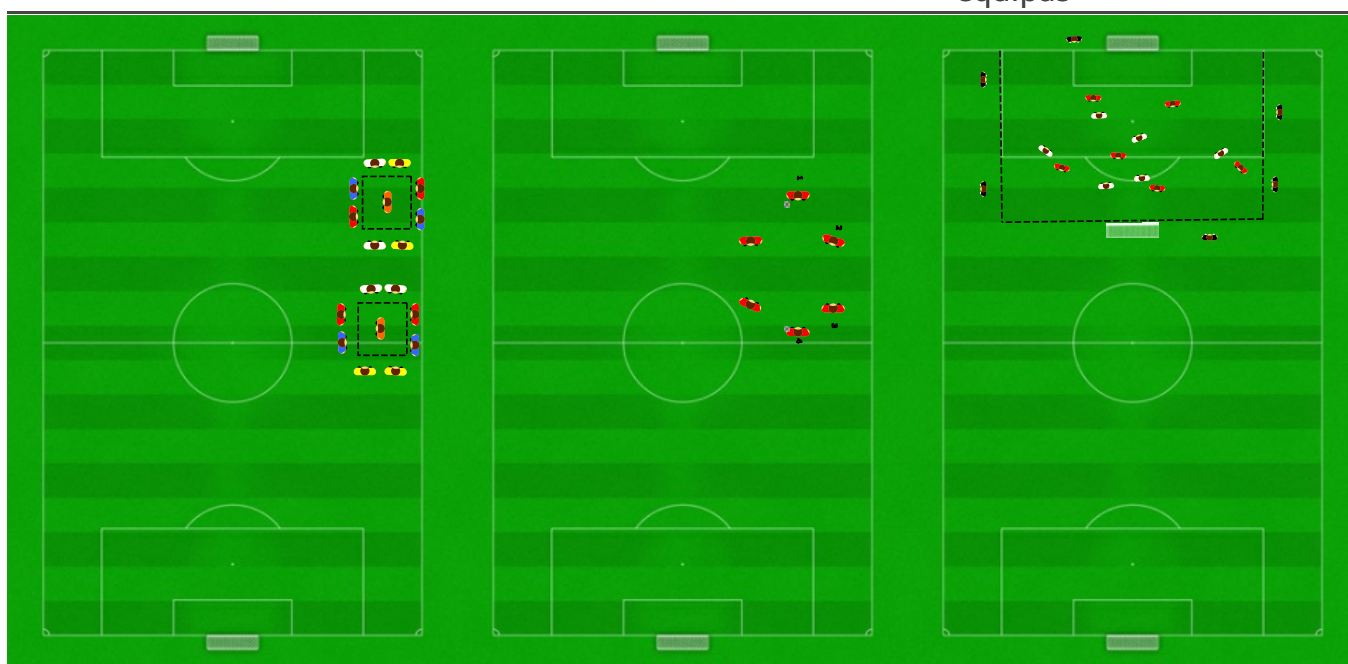


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 26-09-2022, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Princípios específicos ofensivos Exercício técnica específica	Passe Drible

- Meinhos ● Passe em Losango ● Torneio competitivo 3 equipas



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	2x3 tempo	23 número	20x15 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Jogar a 2 toques no máximo 1º toque sempre para a frente			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica 1ª Variante 1-2 2-3 (n 3 recebe a bola a vir para dentro) 3-4 2º Variante 1-3 3-2 2-4 2 bolas ao mesmo tempo em cada topo Lider do exercício - HO			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 28-09-2022, quarta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones
Marcas
Barreiras

Objetivos Gerais

Técnica individual
Saída de zona de pressão

Objetivos Específicos

Passe
Recepção orientada
Passe longo

● Exercício de passe dentro/fora

● Finalização

● Jogo 10x10



4x3 tempo	24 número	20mx2 espaço	2x8 tempo	todos número	espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) 1ª variante -> Sair da marcação, orientar e passar. 2ª variante -> Trabalhar 3º Homem			Objetivo(s) específico(s) Finalização Apoio frontal Combinações			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 29-09-2022, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones
Marcas
Barreiras

Objetivos Gerais

Finalização
Zonas de finalização

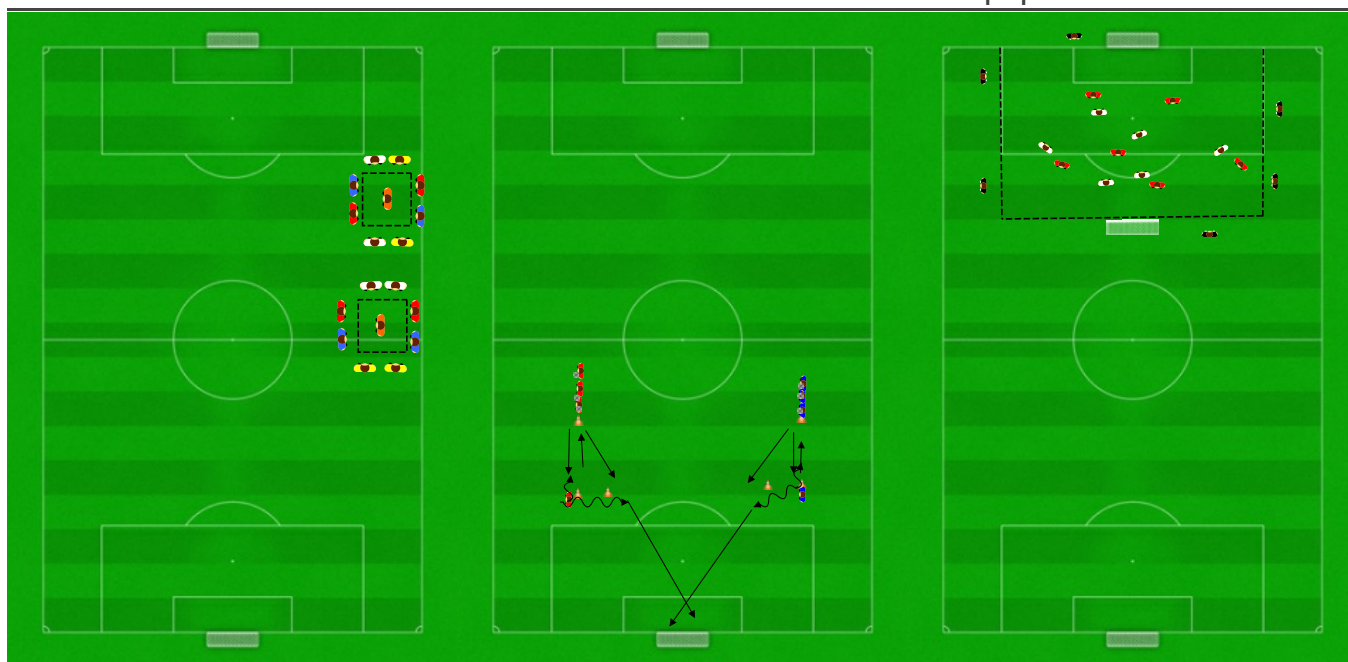
Objetivos Específicos

Cabeceamento
Remate de primeira
Remate exterior

● Meinhos

● Finalização

● Torneio competitivo 3 equipas



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	tempo	todos número	espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Finalização			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica Jogador que vai finalizar faz aproximação, apoio de parede e contorna o cone para ir finalizar de primeira. Quando uma equipa chegar aos 5 golos troca de lado e aos 10 acaba.			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 03-10-2022, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 80

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas Barreiras	Duelos de 1x1 Drible com pressão	Fintar os colegas Situações de corredor lateral

● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3

● Finalização

● Jogo 10x10



2x6 tempo	10 número	2 áreas espaço	2x8 tempo	todos número	espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Duelos de 1x1 Finalização Contenção			Objetivo(s) específico(s) Finalização Apoio frontal Combinações			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 05-10-2022, quarta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas Barreiras	Situações defensivas Pressão Finalização	1X1 Defensivo

- Linha defensiva + Médios ● Finalização após circuito ● Torneio competitivo 3 equipas

4X4 tempo	14 número	40 m espaço	8' tempo	Todos número	35 m espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço

Objetivo(s) específico(s)
Princípios de linha defensiva - Orientação de apoios e defesa de cruzmaneto
LD - João Lages

Objetivo(s) específico(s)
Finalização
Situações de 2x1

Objetivo(s) específico(s)
Jogo dentro/fora/dentro
Finalização



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 2	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 08-09-2022, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas Barreiras	Saída zona de pressão Remate 1x1 ofensivo	Criar situações de golo Situações de cruzamento

● Meinhos ● Posse em 4 quadrantes ● Jogo 10x10



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	5x3'x2 tempo	20 número	30x45 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
--------------	-------------------	---------------	-----------------	--------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------------

Objetivo(s) específico(s)
Saída de zona de pressão
Jogo dentro/fora
Reação à perda

Objetivo(s) específico(s)
Saída de zona de pressão
Encontrar o lado contrário
Procurar linhas contrárias
Carga em regime de resistência

Objetivo(s) específico(s)
Bater a pressão
Encontrar o espaço no lado contrário e finalizar
Procurar o espaço interior



Plano de Treino

Nº Jogadores 20	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 12-09-2022, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Finalização
1x1 ofensivo
Drible

Objetivos Específicos

Remate exterior
Jogo de corredores

● Mobilidade

● Posse Pep

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	4x3 tempo	12 número	20x15 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora Saída de zona de pressão Líder do exercício - HO Gestão das Bolas - GC			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 14-09-2022, quarta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Cruzamentos Trabalho defensivo	1x1 defensivo Encontrar lados contrários

- Finalização ● Jogo princípios específicos 4x4 ● Linha defensiva + Médios



2x8 tempo	todos número	 espaço	3x4 tempo	25 número	20X15 espaço	4X4 tempo	14 número	40 m espaço
Objetivo(s) específico(s) Finalização Apoio frontal Combinações			Objetivo(s) específico(s) Jogo de princípios específicos Jogo dentro fora			Objetivo(s) específico(s) Princípios de linha defensiva - Orientação de apoios e defesa de cruzmaneto LD - João Lages		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 3	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 15-09-2022, quinta-feira	Hora 19:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes Cones Marcas	MPB	Vários tipos de passe	

● Posse Pep

● Posse em 4 quadrantes

● Torneio competitivo 3 equipas



4x3 tempo	12 número	20X15 espaço	5x3'x2 tempo	20 número	30X45 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora Saída de zona de pressão Líder do exercício - HO Gestão das Bolas - GC			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Encontrar o lado contrário Procurar linhas contrárias Carga em regime de resistência			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica Azuis so jogam fora e têm o objetivo de manter a posse com a ajuda dos amarelos. Equipa ofensiva joga a 2 toques. Vermelho quando recupera tem de ligar com os amarelos e sair para fora enquanto que os azuis tentam recuperar a bola. Pontuação: 10 passes - 1 ponto Recuperar e sair - 1 ponto Líder do exercício - HF Gestão das Bolas - DF			Descrição e Organização Metodológica 4 quadrantes - Pressionam 4 jogadores e se as equipas com bola fizerem 10 passes e passarem nos 4 quadrantes ganham um ponto. Cada intercepção conta 1 ponto para a equipa que defende. Obrigatório passar nos 4 quadrantes Golo nas mini balizas vale 3 pontos			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço

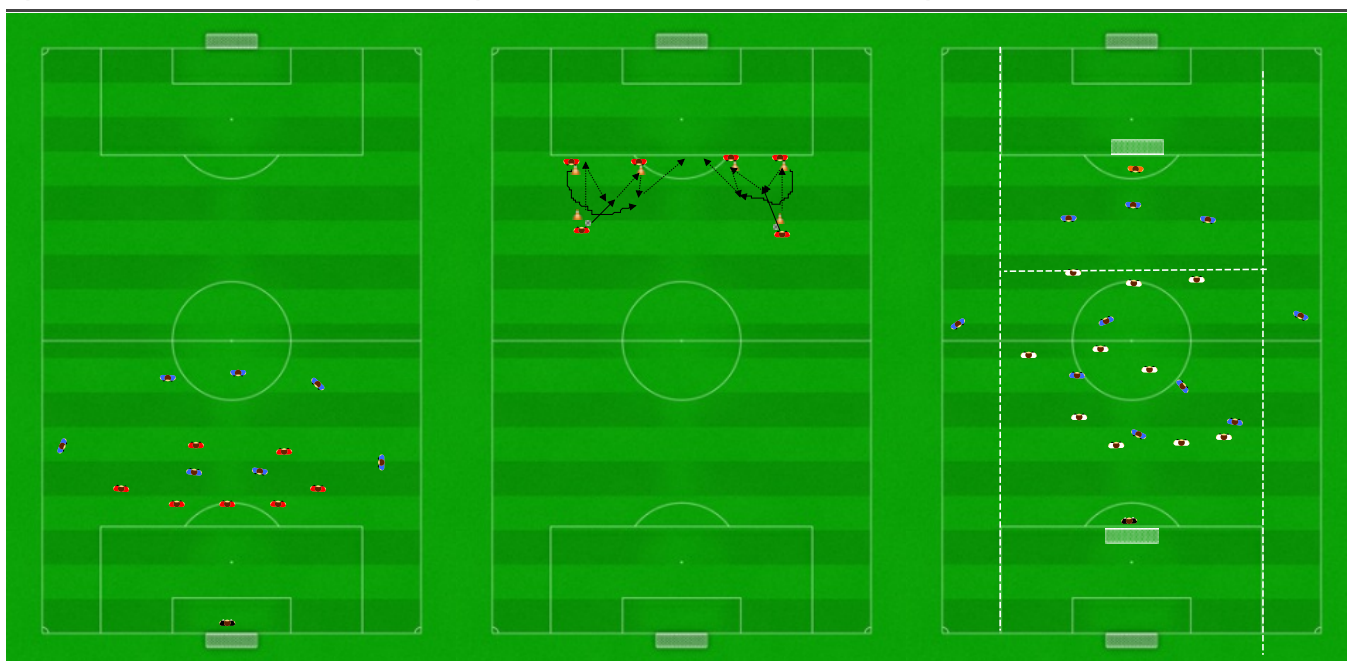


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 4	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 19-09-2022, segunda-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Pontos defensivos Finalização	Finalização em 1x0 Orientação apoios

● Linha defensiva + Médios ● Finalização ● Jogo 10x10



4x4 tempo	14 número	40 m espaço	2x8 tempo	todos número	 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
--------------	--------------	----------------	--------------	-----------------	------------	--------------	--------------	--------------------------

Objetivo(s) específico(s)
Princípios de linha defensiva - Orientação de apoios e defesa de cruzmaneto
LD - João Lages
Adversário - João Mateus
Linha defensiva

Objetivo(s) específico(s)
Finalização
Apoio frontal
Combinações

Objetivo(s) específico(s)
Bater a pressão
Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar
Procurar o espaço interior



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 21-09-2022, quarta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material

Bolas
Coletes
Cones
Marcas

Objetivos Gerais

Aspectos defensivos
1x1 defensivo

Objetivos Específicos

Desarme
Antecipação

● Linha defensiva + Médios

● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3

● Posse Pep



4x4 tempo	14 número	40 m espaco	2x6 tempo	10 número	2 áreas espaco	4x3 tempo	12 número	20x15 espaco
Objetivo(s) específico(s) Princípios de linha defensiva - Orientação de apoios e defesa de cruzmaneto LD - João Lages Adversário - João Mateus Linha defensiva			Objetivo(s) específico(s) Duelos de 1x1 Finalização Contenção			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora Saída de zona de pressão Líder do exercício - HO Gestão das Bolas - GC		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 4	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 22-09-2022, quinta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Duelos individuais	Finalização Drible

● Meinhos ● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3 ● Finalização após circuito



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	2x6 tempo	10 número	2 áreas espaço	8' tempo	Todos número	35 m espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Duelos de 1x1 Finalização Contenção			Objetivo(s) específico(s) Finalização Situações de 2x1		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica Sai um 1x0- 1x1/ 2x1/2x2/3x2/3x3 Quando acabar o 3x3 T apita e recomeça tudo de novo Competitivo por equipas Líder do exercício - Pedro Oliveira Gestão das bolas - HO + GC+ D Princípios defensivos - JM			Descrição e Organização Metodológica 1-2-3-4 Jogo dentro/fora Finalização rápida A defender de laranja: Copete Tikhon João Alves A defender de amarelo: Tikhon Vivaldo Leo		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 5	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 26-09-2022, segunda-feira	Hora 19:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones
Marcas

Objetivos Gerais

MPB
Passe

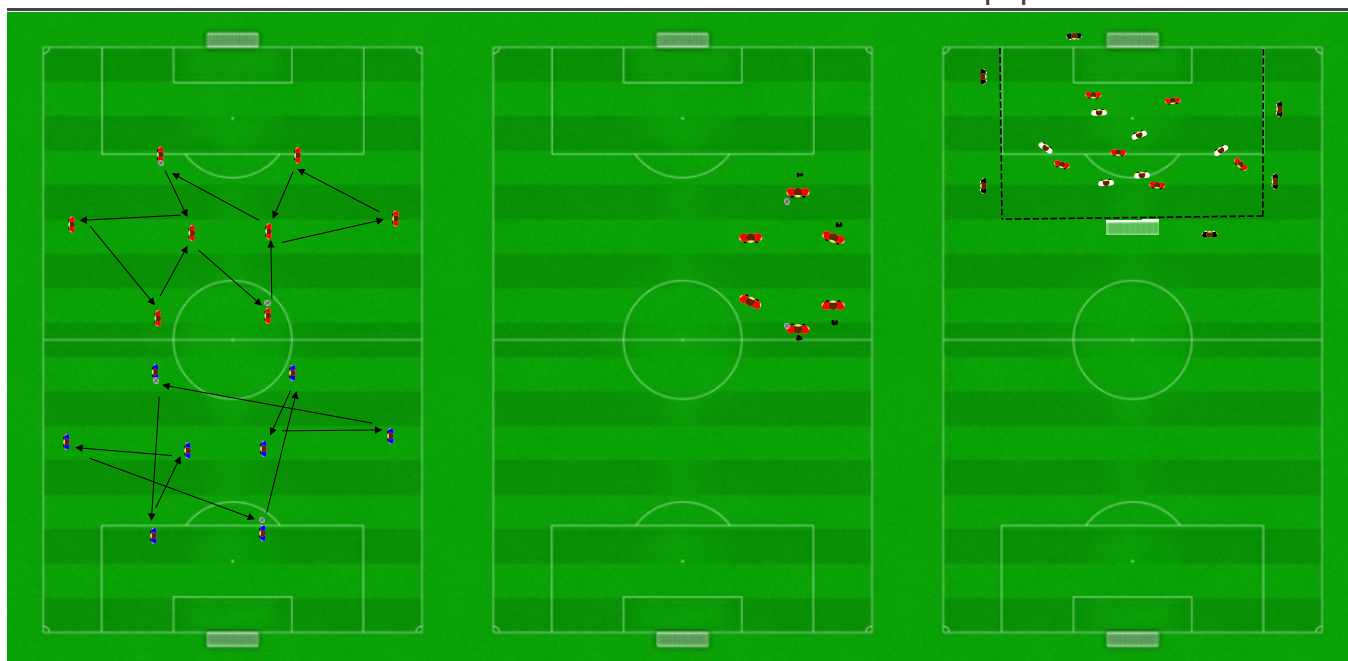
Objetivos Específicos

Vários tipo de passe
Passe com pressão e sem pressão

● Passe

● Passe em Losango

● Torneio competitivo 3 equipas



tempo	número	espaço	2x3 tempo	23 número	20x15 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Passe Conceito 3º homem Apoio frontal Temporizar para contra movimento(médio)			Objetivo(s) específico(s) Jogar a 2 toques no máximo 1º toque sempre para a frente			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica Ambas as variantes têm duas bolas em simultâneo. 1ª variante (vermelhos), o jogador 2 é obrigado a jogar a 2 toques. 2ª variante (azul) o 4º passe é feito pelo ar.			Descrição e Organização Metodológica 1ª Variante 1-2 2-3 (n 3 recebe a bola a vir para dentro) 3-4 2º Variante 1-3 3-2 2-4 2 bolas ao mesmo tempo em cada topo Lider do exercício - HO			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 28-09-2022, quarta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material

Bolas
Coletes
Cones
Marcas

Objetivos Gerais

Treino competitivo

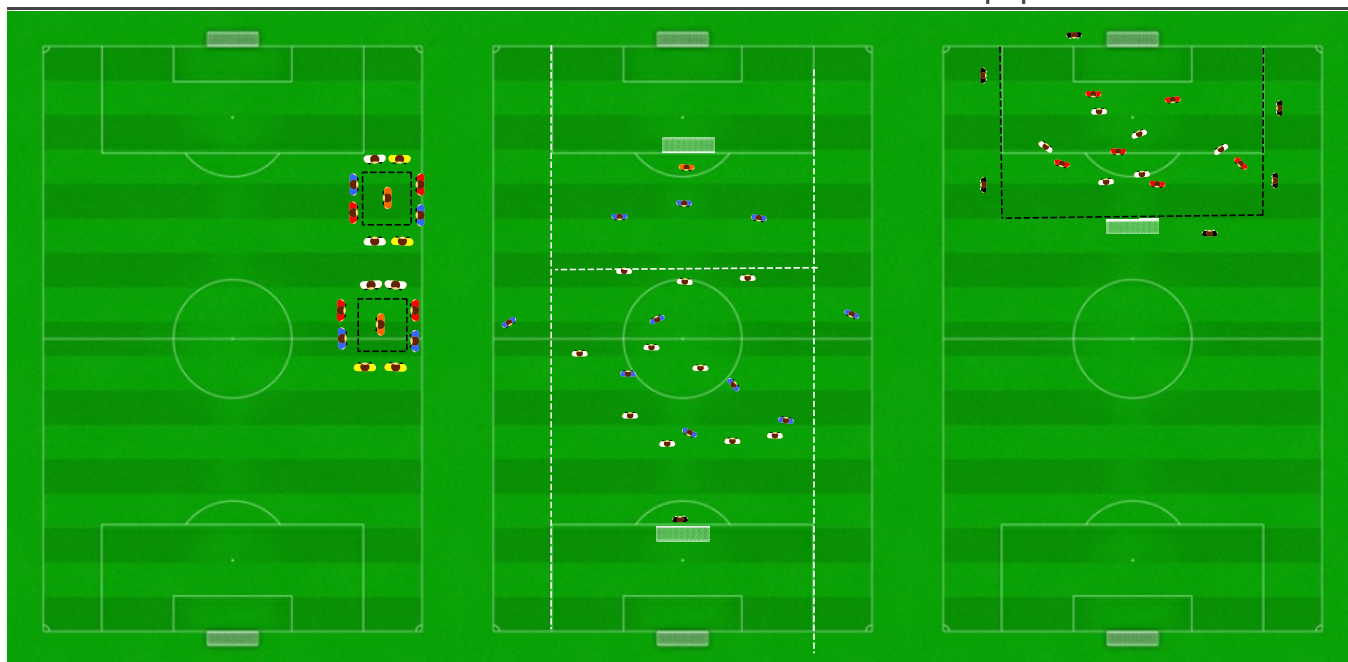
Objetivos Específicos

Passe
Finalização

● Meinhos

● Jogo 10x10

● Torneio competitivo 3 equipas



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
--------------	-------------------	---------------	--------------	--------------	-----------------------	--------------	--------------	---------------

Objetivo(s) específico(s)
Saída de zona de pressão
Jogo dentro/fora
Reação à perda

Objetivo(s) específico(s)
Bater a pressão
Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar
Procurar o espaço interior

Objetivo(s) específico(s)
Jogo dentro/fora/dentro
Finalização



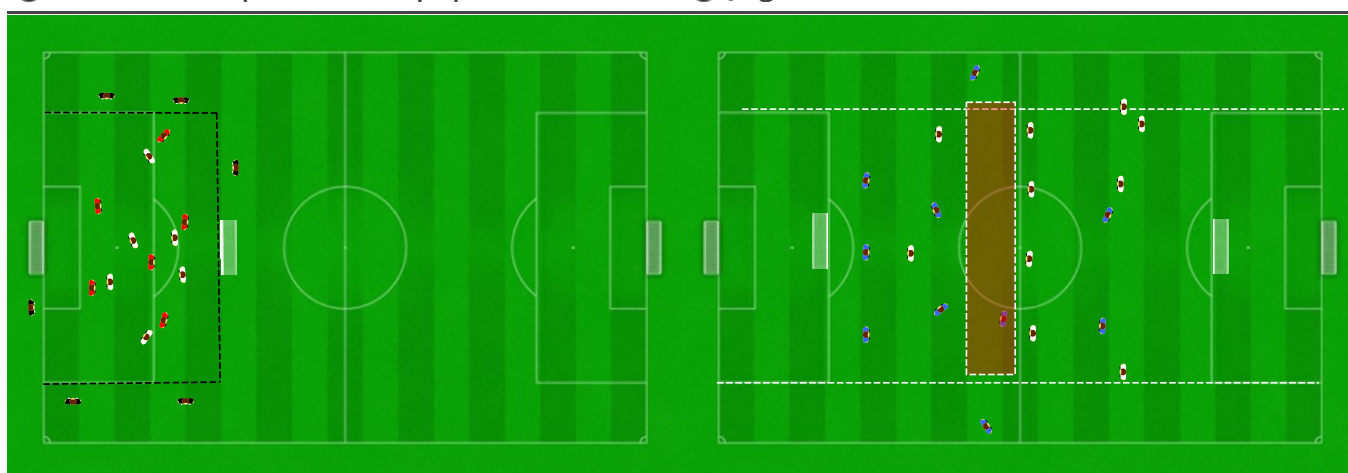
Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 5	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 29-09-2022, quinta-feira	Hora 19:00	Clima Quente sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Treino ludico	Ludico

● Torneio competitivo 3 equipas

● Jogo 10x10



 tempo	 número	 espaço	 tempo	 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar		
Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)			Descrição e Organização Metodológica Bola sai do T para os centrais e começa o exercício 1º periodo a defender 2º periodo a atacar Objetivo - Trabalhar os nossos 4 princípios gerais A zona delimitada a vermelho é onde a linha defensiva e a linha média não podem entrar. AV pode baixar para receber nesse espaço		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 6	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 05-10-2022, quarta-feira	Hora 00:00	Clima Quente sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones
Marcas

Objetivos Gerais

Finalização
Apoios Linha defensiva

Objetivos Específicos

Bola coberta/ Descoberta
Vários tipos de finalização

● Meinhos

● Posse em 4 quadrantes

● Posse em Hexagono



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	5x3x2 tempo	20 número	30x45 espaço	4x4 tempo	20 número	40x20 espaço
--------------	-------------------	---------------	----------------	--------------	-----------------	--------------	--------------	-----------------

Objetivo(s) específico(s)

Saída de zona de pressão
Jogo dentro/fora
Reação à perda

Objetivo(s) específico(s)

Saída de zona de pressão
Encontrar o lado contrário
Procurar linhas contrárias
Carga em regime de resistência

Objetivo(s) específico(s)

Jogo dentro/fora
Saída de zona de pressão

Descrição e Organização Metodológica

Descrição e Organização Metodológica

4 quadrantes - Pressionam 4 jogadores e se as equipas com bola fizerem 10 passes e passarem nos 4 quadrantes ganham um ponto. Cada intercepção conta 1 ponto para a equipa que defende. Obrigatório passar nos 4 quadrantes
Golo nas mini balizas vale 3 pontos
T nos topos de forma a colocar bola sempre em lado contrário onde foi a perda.
Sequeira (sem contacto) + Henri a jokers
Tarefas:
João Lages - Controlo exercício
Pedro Oliveira - Equipa com bola
Hélder - Pressão e coberturas
João Mateus - Gestão das bolas
Coelho - Pontuações

Descrição e Organização Metodológica

Objetivo dos verdes é manter a posse de bola e fazer 8 passes que dá um ponto - Verdes e amarelos que são jokers
Quando vermelho recupera a bola terá de conseguir sair para fora, com ajuda dos jokers
PS: Fundamental que os jokers quando uma equipa ganha a bola que aproximem para essa equipa conseguir sair
Líder do exercício - Joao Lages

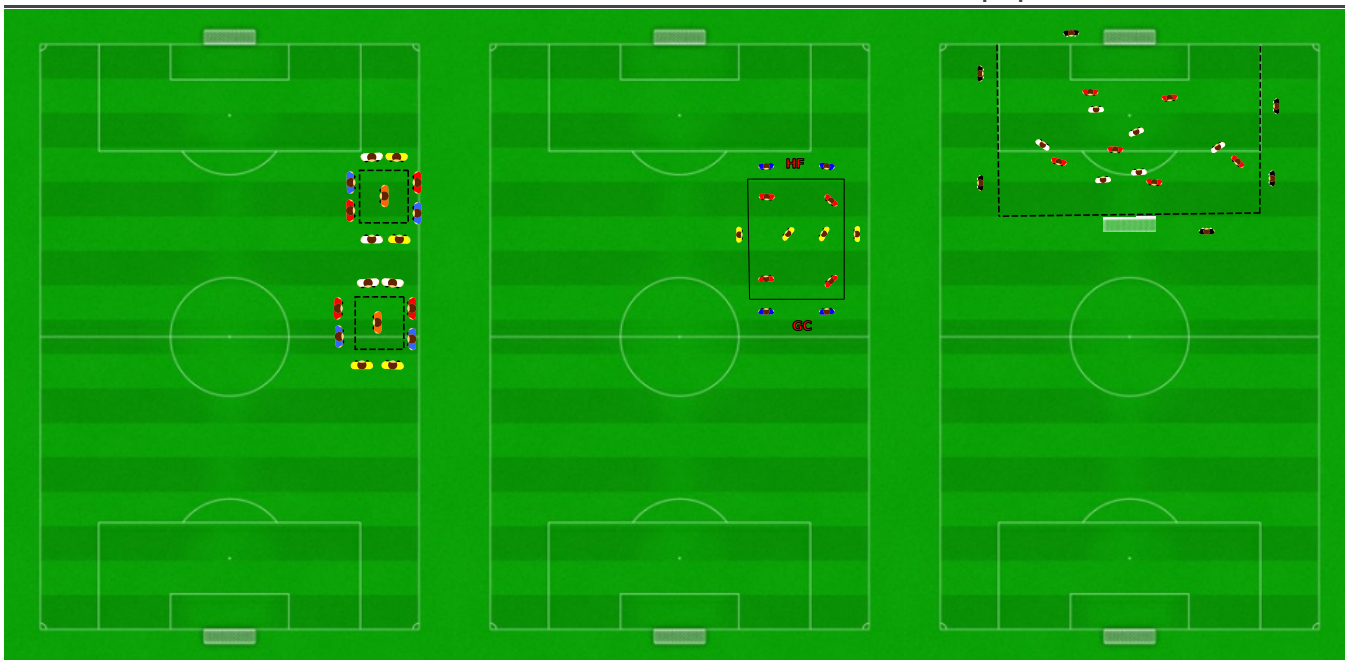
Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 6	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 06-10-2022, quinta-feira	Hora 19:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Duelos individuais Duelos aéreos	Aumentar o espirito competitivo
● Meinhos	● Posse Pep	● Torneio competitivo 3 equipas



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x3 tempo	12 número	20x15 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora Saída de zona de pressão Líder do exercício - HO Gestão das Bolas - GC			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica Azuis so jogam fora e têm o objetivo de manter a posse com a ajuda dos amarelos. Equipa ofensiva joga a 2 toques. Vermelho quando recupera tem de ligar com os amarelos e sair para fora enquanto que os azuis tentam recuperar a bola. Pontuação: 10 passes - 1 ponto Recuperar e sair - 1 ponto Líder do exercício - HF Gestão das Bolas - DF			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 10-10-2022, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Quente com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Aspectos individuais defensivos Orientação coletiva	Apoios linha defensiva Contenção Cobertura

● Linha defensiva + Médios

● Posse Pep

● Torneio competitivo 3 equipas



4x4 tempo	14 número	40 m espaço	4x3 tempo	12 número	20x15 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Princípios de linha defensiva - Orientação de apoios e defesa de cruzmaneto LD - João Lages Adversário - João Mateus Linha defensiva			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora Saída de zona de pressão Líder do exercício - HO Gestão das Bolas - GC			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		

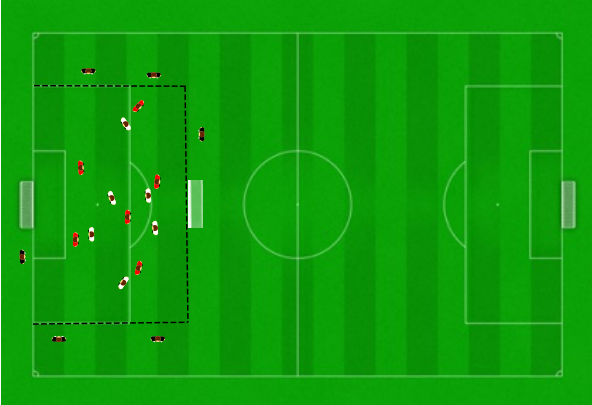


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 12-10-2022, quarta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Aumentar os indices competitivos	

● Torneio competitivo 3 equipas

	Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização	3x3 tempo
	Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)	20 número
		100 espaço

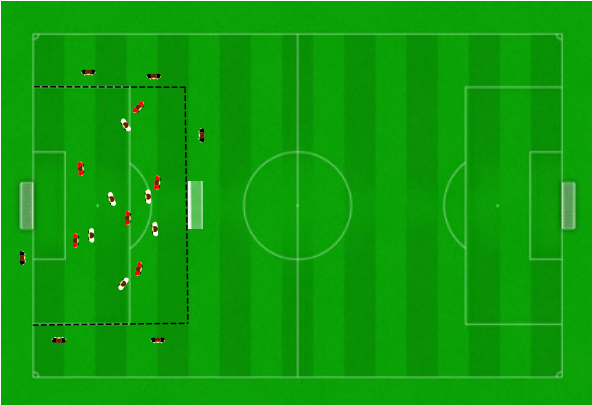
Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 13-10-2022, quinta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes Cones Marcas	Aumentar indices competitivos	Torneio	

● Torneio competitivo 3 equipas

	Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização	3x3 tempo
	Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)	20 número
		100 espaço

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 8	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 17-10-2022, segunda-feira	Hora 10:00	Clima Quente com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Drible 1X1	Duelos individuais

● Mobilidade

● Meinhos

● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	2x6 tempo	10 número	2 áreas espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Duelos de 1x1 Finalização Convenção		
Descrição e Organização Metodológica Corrida lenta. Filas de forma organizada.			Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica Sai um 1x0- 1x1/ 2x1/2x2/3x2/3x3 Quando acabar o 3x3 T apita e recomeça tudo de novo Competitivo por equipas Líder do exercício - Pedro Oliveira Gestão das bolas - HO + GC+ D Princípios defensivos - JM		

Observações/balanco



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 8	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 19-10-2022, quarta-feira	Hora 18:00	Clima Quente com chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Drible Duelos em CL Finalização	Remate Remate exterior

● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3

● Exercício de finalização por equipas

● Torneio competitivo 3 equipas



2x6 tempo	10 número	2 áreas espaço	10 tempo	7 número	15m espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
--------------	--------------	-------------------	-------------	-------------	---------------	--------------	--------------	---------------

Objetivo(s) específico(s) Duelos de 1x1 Finalização Contenção	Objetivo(s) específico(s) Finalizar a bola no caixote	Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização
---	---	--

Descrição e Organização Metodológica Sai um 1x0- 1x1/ 2x1/2x2/3x2/3x3 Quando acabar o 3x3 T apita e recomeça tudo de novo Competitivo por equipas Líder do exercício - Pedro Oliveira Gestão das bolas - HO + GC+ D Princípios defensivos - JM	Descrição e Organização Metodológica Todos os jogadores de mãos dadas tem de levar a bola do ponto A ao ponto B e encestar a bola no cesto	Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)
---	--	---

Observações/balanço

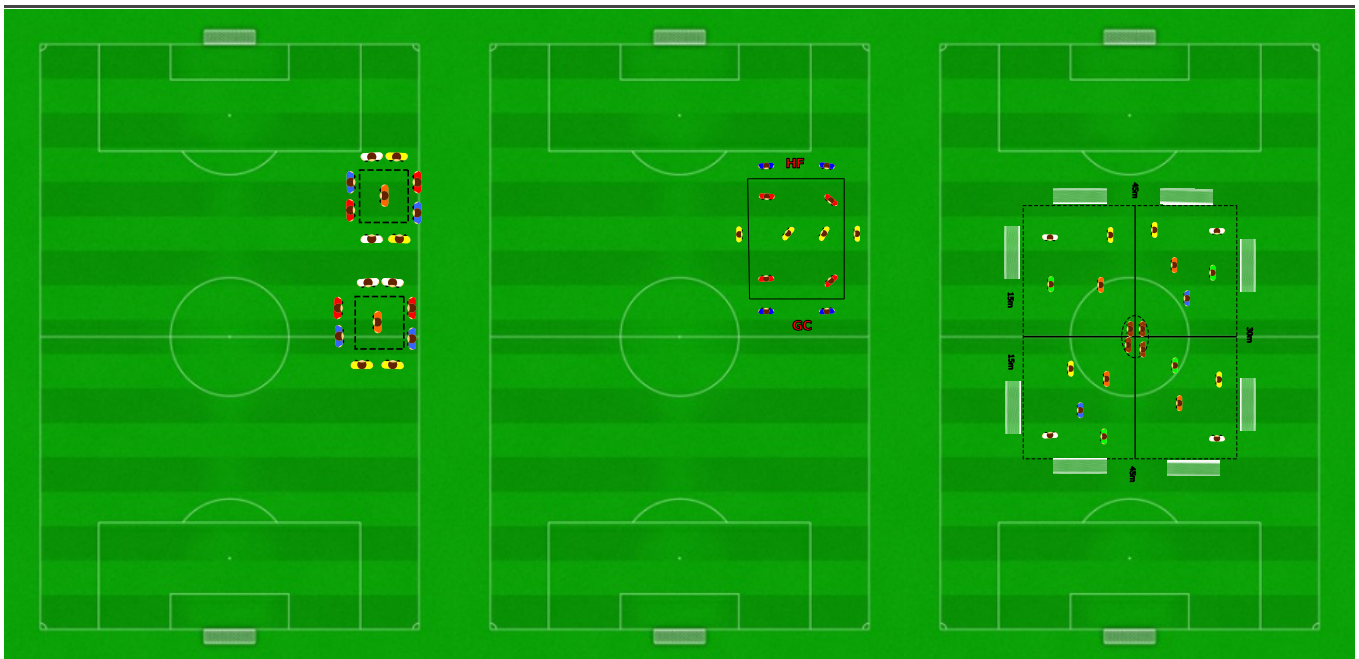


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 8	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 20-10-2022, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Quente sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	MPB	Passe VCJ

● Meinhos ● Posse Pep ● Posse em 4 quadrantes



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x3 tempo	12 número	20X15 espaço	5x3'x2 tempo	20 número	30X45 espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora Saída de zona de pressão Líder do exercício - HO Gestão das Bolas - GC			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Encontrar o lado contrario Procurar linhas contrárias Carga em regime de resistência		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica Azuis so jogam fora e têm o objetivo de manter a posse com a ajuda dos amarelos. Equipa ofensiva joga a 2 toques. Vermelho quando recupera tem de ligar com os amarelos e sair para fora enquanto que os azuis tentam recuperar a bola. Pontuação: 10 passes - 1 ponto Recuperar e sair - 1 ponto Líder do exercício - HF Gestão das Bolas - DF			Descrição e Organização Metodológica 4 quadrantes - Pressionam 4 jogadores e se as equipas com bola fizerem 10 passes e passarem nos 4 quadrantes ganham um ponto. Cada intercepção conta 1 ponto para a equipa que defende. Obrigatório passar nos 4 quadrantes Golo nas mini balizas vale 3 pontos T nos topos de forma a colocar bola sempre em lado contrario onde foi a perda. Sequeira (sem contacto) + Henri a jokers Tarefas: João Lages - Controlo exercício Pedro Oliveira - Equipa com bola Hélder - Pressão e coberturas João Mateus - Gestão das bolas Coelho - Pontuações		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 9	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 26-10-2022, quarta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones
Marcas

Objetivos Gerais

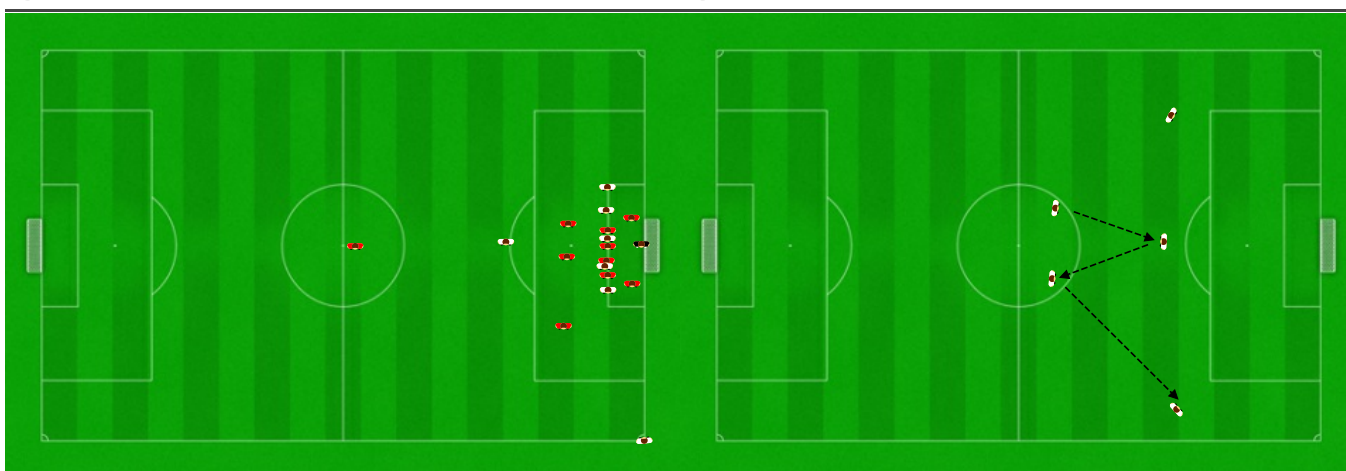
Esquemas táticos
Finalização

Objetivos Específicos

situações de 1x1 e 1x0

● Esquemas táticos Ofensivos

● Exercício de finalização por equipas



 tempo	 número	 espaco	 tempo	 número	 espaco
Objetivo(s) específico(s)			Objetivo(s) específico(s) Encontrar lados contrarios Levantar a cabeça antes do cruzamento		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica Sai jogador do médio que combina com o AV e o AV liga no outro médio que toca para o lateral onde saca cruzamento 2º Variante - Médio encontrar lado contrario.		

Observações/balanço

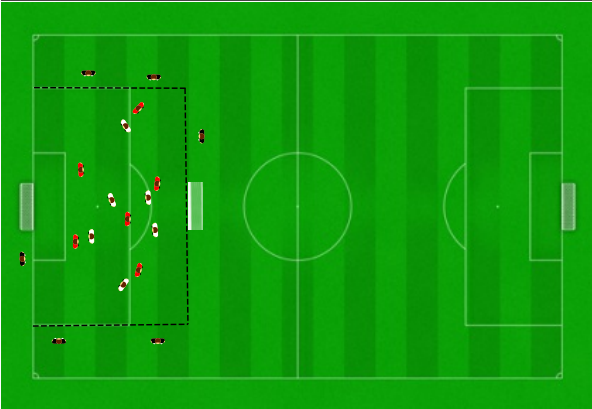


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 9	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 27-10-2022, quinta-feira	Hora 00:00	Clima Quente com chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Torneio competitivo	

● Torneio competitivo 3 equipas

	Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização	3x3 tempo
	Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)	20 número
		100 espaço

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 10	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 31-10-2022, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Carga física	Aumentar índices competitivos

● Mobilidade

● Exercício de passe em V

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	4x2 tempo	Todos número	Meio campo espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Carga física Passe			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 10	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 02-11-2022, quarta-feira	Hora 10:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Drible Situações de 1x1	Finalização Decidir sobre pressão

● Meinhos ● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3 ● Jogo 10x10



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	2x6 tempo	10 número	2 áreas espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
--------------	-------------------	---------------	--------------	--------------	-------------------	--------------	--------------	-----------------------

Objetivo(s) específico(s)
Saída de zona de pressão
Jogo dentro/fora
Reação à perda

Objetivo(s) específico(s)
Duelos de 1x1
Finalização
Contenção

Objetivo(s) específico(s)
Bater a pressão
Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar
Procurar o espaço interior

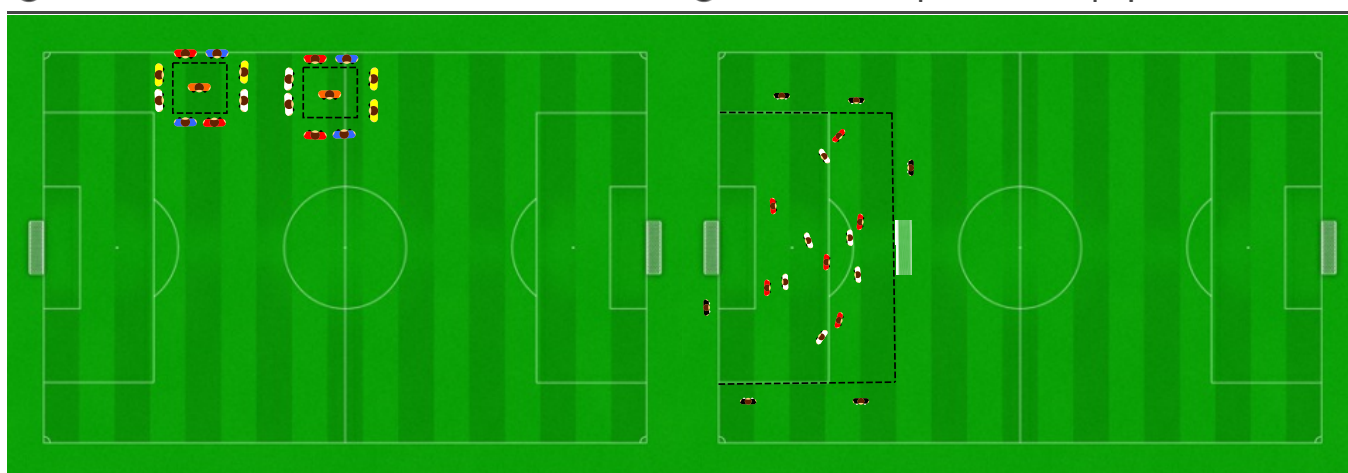


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 03-11-2022, quinta-feira	Hora 10:00	Clima Ameno sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes Cones Marcas	Trabalho físico Competitivo	Treino competitivo	

● Meinhos

● Torneio competitivo 3 equipas



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço

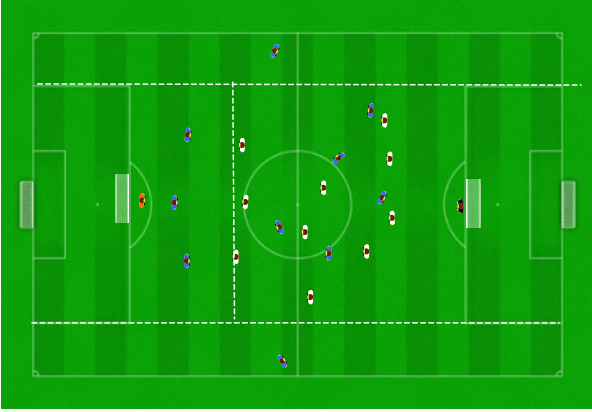


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 11	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 07-11-2022, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Treino conjunto com os SUB15	Aumentar índices competitivos

● Jogo 10x10

	Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior	4x5  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Bola começa no GR adversário e trabalhamos a nossa pressão Jogar contra o sistema adversário. Acelerar e encontrar espaço dentro e com espaço temos de estar em zonas	20  número
		Área a área  espaço

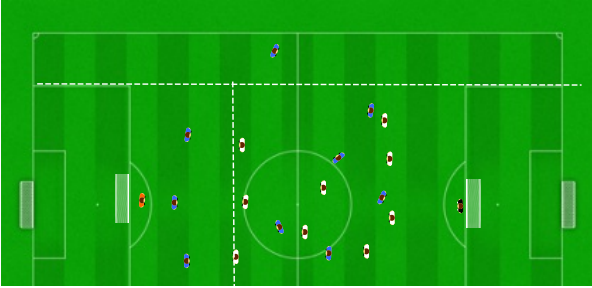


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 11	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 09-11-2022, quarta-feira	Hora 00:00	Clima Quente sem chuva	Volume 60

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Treino conjunto com os sub15	Aumentar índices competitivos

● Jogo 10x10

	Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior	4x5  tempo
	Descrição e Organização Metodológica Bola começa no GR adversário e trabalhamos a nossa pressão Jogar contra o sistema adversário. Acelerar e encontrar espaço dentro e com espaço temos de estar em zonas	20  número



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 12	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 14-11-2022, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones
Marcas

Objetivos Gerais

Técnica individual
Recepção e passe
Comunicação entre jogadores

Objetivos Específicos

Passe com e sem pressão
passe curto e longo
Comunicação

● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3

● Posse em Hexagono

● Torneio competitivo 3 equipas



2x6 tempo	10 número	2 áreas espaço	4x4 tempo	20 número	40x20 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Duelos de 1x1 Finalização Contenção			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora Saída de zona de pressão			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica Sai um 1x0- 1x1/ 2x1/2x2/3x2/3x3 Quando acabar o 3x3 T apita e recomeça tudo de novo Competitivo por equipas Líder do exercício - Pedro Oliveira Gestão das bolas - HO + GC+ D Princípios defensivos - JM			Descrição e Organização Metodológica Objetivo dos verdes é manter a posse de bola e fazer 8 passes que dá um ponto - Verdes e amarelos que são jokers Quando vermelho recupera a bola terá de conseguir sair para fora, com ajuda dos jokers PS: Fundamental que os jokers quando uma equipa ganha a bola que aproximem para essa equipa conseguir sair Líder do exercício - Joao Lages Gestão das bolas - HO+D+GC Princípios defensivos - JM Saída de zona de pressão - FC Pressão - PO			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanco



Plano de Treino

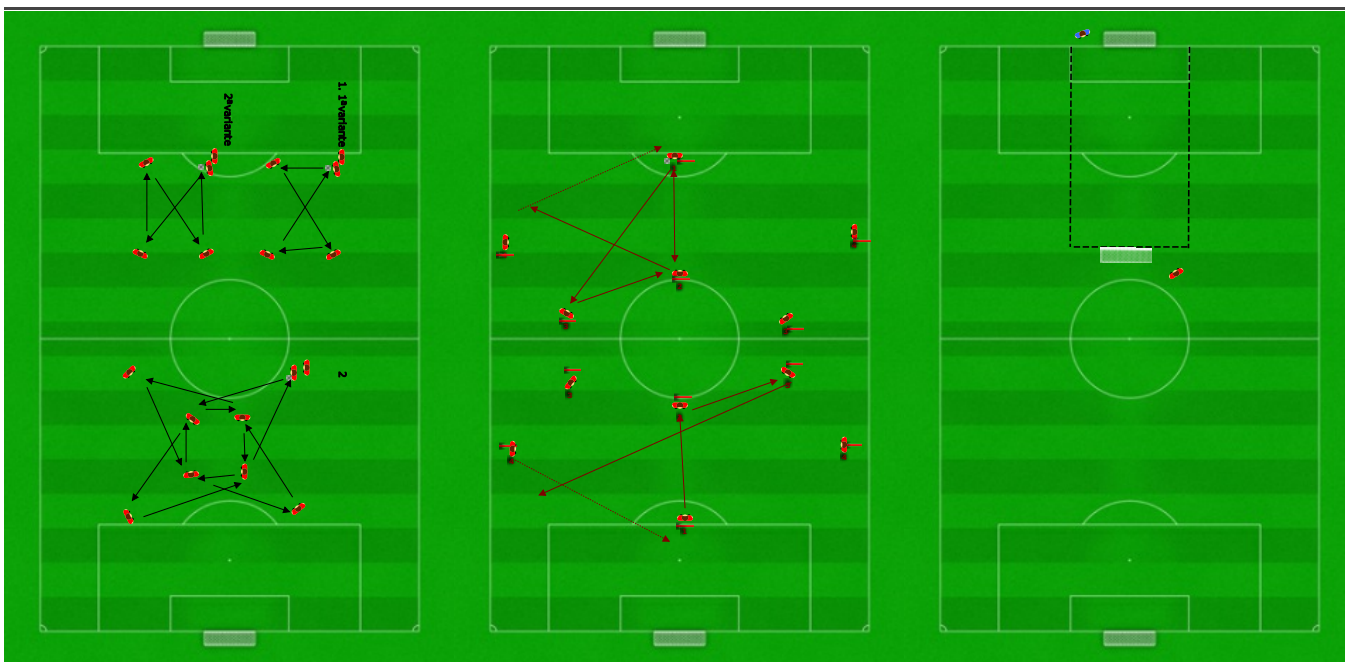
Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 16-11-2022, quarta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Barreiras Coletes Bolas	Técnica individual Recepção e passe Comunicação entre jogadores	Passe com e sem pressão

● Passe

● Exercício de passe dentro/fora

● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3



 tempo	 número	 espaço	 tempo	 número	 espaço	 tempo	 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Ativar precisão de passe terceiro homem			Objetivo(s) específico(s) 1ª variante ->Trabalhar 3º Homem 2º variante -> Trabalhar a VCJ Feedback: Sair da marcação, orientar e passar.			Objetivo(s) específico(s) Duelos de 1x1 Finalização Contenção		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica 1ª variante -> Jogador da estação 1 --- Jogador 2 --- Jogador 1 --- Jogador 3 --- Jogador 2 --- Jogador 4 que quando receber conduz para a estação 1, neste ultimo passe o mesmo terá de ser para frente do jogador 4. 2ª variante -> Jogador da estação 1 --- Jogador 2 --- Jogador 3 --- Jogador 4 do lado oposto que quando receber conduz para a estação 1, neste ultimo passe o mesmo terá de ser para frente do jogador 4. <Legenda --- = passa> Organização é feita com 2 jogadores por estação, perfazendo 24 ao todo, os jogadores vão seguindo de estação em estação, neste caso de 1-2-3-4.			Descrição e Organização Metodológica Sai um 1x0- 1x1/ 2x1/2x2/3x2/3x3 Quando acabar o 3x3 T apita e recomeça tudo de novo Competitivo por equipas Líder do exercício - Pedro Oliveira Gestão das bolas - HO + GC+ D Princípios defensivos - JM		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 12	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 17-11-2022, quinta-feira	Hora 18:10	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Técnica individual
Recepção e passe
Comunicação entre jogadores

Objetivos Específicos

Passe com e sem pressão passe curto e longo Comunicação

● Exercício de passe com velocidade

● Posse com saídas competição

● Torneio competitivo 3 equipas



4x2 tempo	22 número	30m espaço	6x2 + 1'30" descanso tempo	18 número	espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
--------------	--------------	---------------	----------------------------------	--------------	--------	--------------	--------------	---------------

Objetivo(s) específico(s)

Combinações dentro fora
Trabalhar em velocidade

Objetivo(s) específico(s)

Posse de bola
Aumentar os índices físicos

Objetivo(s) específico(s)

Jogo dentro/fora/dentro
Finalização

Descrição e Organização Metodológica

Passe sempre rápido e qualidade no passe para o espaço. Jogadores sempre em aceleração

Descrição e Organização Metodológica

3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30 segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.

Descrição e Organização Metodológica

jogos de 2 minutos.
Golo atrás do meio campo vale 2
Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 21-11-2022, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Marcas Estacas	Encontrar lados contrários MPB Manter a bola com pressão	Perceber a vantagem numerica Encontrar o espaço livre
● Passe em Losango	● Posse com saídas competição	● Posse em Hexagono



2x3 tempo	23 número	20x15 espaço	6x2 + 1'30" tempo	18 número	espaço	4x4 tempo	20 número	40x20 espaço
Objetivo(s) específico(s) Jogar a 2 toques no máximo 1º toque sempre para a frente			Objetivo(s) específico(s) Posse de bola Aumentar os índices físicos			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora Saída de zona de pressão		
Descrição e Organização Metodológica 1ª Variante 1-2 2-3 (n 3 recebe a bola a vir para dentro) 3-4 2ª Variante 1-3 3-2 2-4 2 bolas ao mesmo tempo em cada topo Líder do exercício - HO			Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30 segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.			Descrição e Organização Metodológica Objetivo dos verdes é manter a posse de bola e fazer 8 passes que dá um ponto - Verdes e amarelos que são jokers Quando vermelho recupera a bola terá de conseguir sair para fora, com ajuda dos jokers PS: Fundamental que os jokers quando uma equipa ganha a bola que aproximem para essa equipa conseguir sair Líder do exercício - Joao Lages Gestão das bolas - HO+D+GC Princípios defensivos - JM Saída de zona de pressão - FC Pressão - PO		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 12	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 23-11-2022, quarta-feira	Hora 18:00	Clima Quente sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Marcas
Cones

Objetivos Gerais

Encontrar lados contrários
Perceber a vantagem numerica
MPB

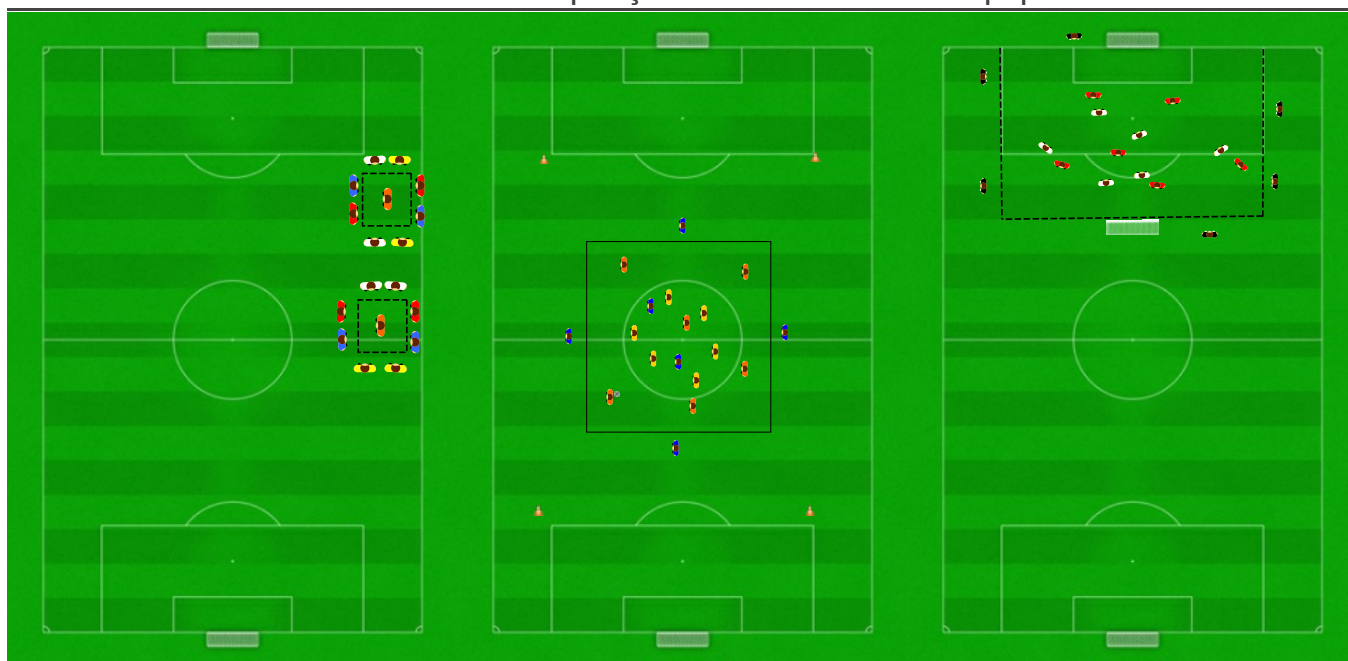
Objetivos Específicos

Encontrar o espaço livre
Manter a bola com pressão

● Meinhos

● Posse com saídas competição

● Torneio competitivo 3 equipas



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	6x2 + 1'30" descanso tempo	18 número	espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Posse de bola Aumentar os índices físicos			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30 segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço



Plano de Treino

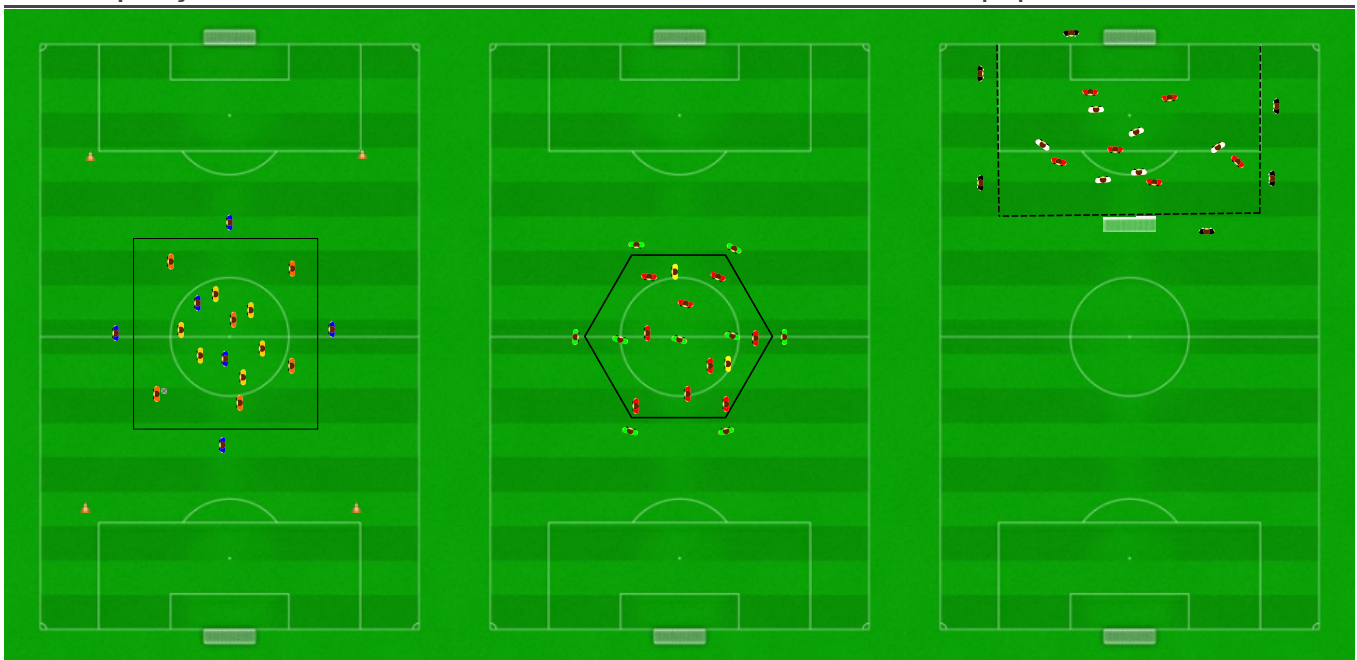
Nº Jogadores	Microciclo 12	Mesociclo 3	Periodo Competitivo
Data 24-11-2022, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Quente com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Encontrar lados contrários Encontrar o espaço livre	Perceber a vantagem numerica Manter a bola com pressão MPB

● Posse com saídas competição

● Posse em Hexagono

● Torneio competitivo 3 equipas



6x2 + 1'30" descanso tempo	18 número	espaço	4x4 tempo	20 número	40x20 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
----------------------------------	--------------	--------	--------------	--------------	-----------------	--------------	--------------	---------------

Objetivo(s) específico(s) Posse de bola Aumentar os índices físicos	Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora Saída de zona de pressão	Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização
--	--	--

Descrição e Organização Metodológica
3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30 segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.

Descrição e Organização Metodológica
Objetivo dos verdes é manter a posse de bola e fazer 8 passes que dá um ponto - Verdes e amarelos que são jokers
Quando vermelho recupera a bola terá de conseguir sair para fora, com ajuda dos jokers
PS: Fundamental que os jokers quando uma equipa ganha a bola que aproximem para essa equipa conseguir sair
Líder do exercício - Joao Lages
Gestão das bolas - HO+D+GC
Princípios defensivos - JM
Saída de zona de pressão - FC
Pressão - PO

Descrição e Organização Metodológica
jogos de 2 minutos.
Golo atrás do meio campo vale 2
Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)

Observações/balanco



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 13	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 28-11-2022, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Quente com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Perceber a vantagem numerica Manter a bola com pressão MPB	Encontrar lados contrarios Encontrar o espaço livre

- Jogo de construção 10x10 com joker ● Exercício de pressão por equipas ● Competitivo de 4 equipas

4x6 tempo	20 número	Área a área espaço	10x2 tempo	23 número	5x5 espaço	2,3 tempo	22 número	32m espaço
--------------	--------------	--------------------------	---------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 13	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 30-11-2022, quarta-feira	Hora 18:00	Clima Quente com chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Encontrar lados contrários Encontrar o espaço livre

Objetivos Específicos

Perceber a vantagem numerica Manter a bola com pressão MPB

● Meinhos

● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3

● Competitivo de 4 equipas



3x2
tempo

5x2(x2)
número

8x8
espaço

2x6
tempo

10
número

2 áreas
espaço

2,3
tempo

22
número

32m
espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 13	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 01-12-2022, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Quente com chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Perceber a vantagem numerica
Manter a bola com pressão MPB

Objetivos Específicos

Passe com e sem pressão

● Mobilidade

● Meinhos

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 14	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 05-12-2022, segunda-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	MPB VCJ	Passe Encontrar lado oposto

● Passe em Losango

● Posse com saídas competição

● Finalização



2x3 tempo	23 número	20x15 espaço	6x2 + 1'30" tempo	18 número	espaço	2x8 tempo	todos número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Jogar a 2 toques no máximo 1º toque sempre para a frente			Objetivo(s) específico(s) Posse de bola Aumentar os índices físicos			Objetivo(s) específico(s) Finalização Apoio frontal Combinações		
Descrição e Organização Metodológica 1ª Variante 1-2 2-3 (n 3 recebe a bola a vir para dentro) 3-4 2ª Variante 1-3 3-2 2-4 2 bolas ao mesmo tempo em cada topo Lider do exercício - HO			Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30 segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.			Descrição e Organização Metodológica - Jogador 1 passa no Jogador 2 que devolve, Jogador 1 passa para o Jogador 3, enquanto isso o Jogador 2 faz movimento sobreposição passando por detrás do Jogador 1, Jogador 3 passa para o Jogador 2 que ira aparecer, Jogador 2 faz a recepção para a frente e remata a baliza. Exercício com 2 partes, para os jogadores rematarem com o pé direito e esquerdo.		

Observações/balanco



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 07-12-2022, quarta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes Cones	MPB VCJ	Encontrar lados contrários	

● Posse com saídas competição

● Posse com saídas competição

● Posse em 4 quadrantes



6x2 + 1'30" descanso tempo	18 número	 espaço	6x2 + 1'30" descanso tempo	18 número	 espaço	5x3'x2 tempo	20 número	30X45 espaço
Objetivo(s) específico(s) Posse de bola Aumentar os índices físicos			Objetivo(s) específico(s) Posse de bola Aumentar os índices físicos			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Encontrar o lado contrário Procurar linhas contrárias Carga em regime de resistência		
Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30 segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.			Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30 segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.			Descrição e Organização Metodológica 4 quadrantes - Pressionam 4 jogadores e se as equipas com bola fizerem 10 passes e passarem nos 4 quadrantes ganham um ponto. Cada intercepção conta 1 ponto para a equipa que defende. Obrigatório passar nos 4 quadrantes Golo nas mini balizas vale 3 pontos		

Observações/balanco



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 14	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 11-12-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Finalização	Remate Remate com ambos os pés

● Finalização ● Finalização ● Finalização após circuito



2x8 tempo	todos número	 espaço	tempo	todos número	 espaço	8' tempo	Todos número	35 m espaço
Objetivo(s) específico(s) Finalização Apoio frontal Combinações			Objetivo(s) específico(s) Finalização			Objetivo(s) específico(s) Finalização Situações de 2x1		
Descrição e Organização Metodológica - Jogador 1 passa no Jogador 2 que devolve, Jogador 1 passa para o Jogador 3, enquanto isso o Jogador 2 faz movimento sobreposição passando por detrás do Jogador 1, Jogador 3 passa para o Jogador 2 que ira aparecer, Jogador 2 faz a recepção para a frente e remata a baliza. Exercício com 2 partes, para os jogadores rematarem com o pé direito e esquerdo.			Descrição e Organização Metodológica Jogador que vai finalizar faz aproximação, apoio de parede e contorna o cone para ir finalizar de primeira. Quando uma equipa chegar aos 5 golos troca de lado e aos 10 acaba.			Descrição e Organização Metodológica 1-2-3-4 Jogo dentro/fora Finalização rápida A defender de laranja: Copete Tikhon João Alves A defender de amarelo: Tikhon Vivaldo Leo		

Observações/balanço

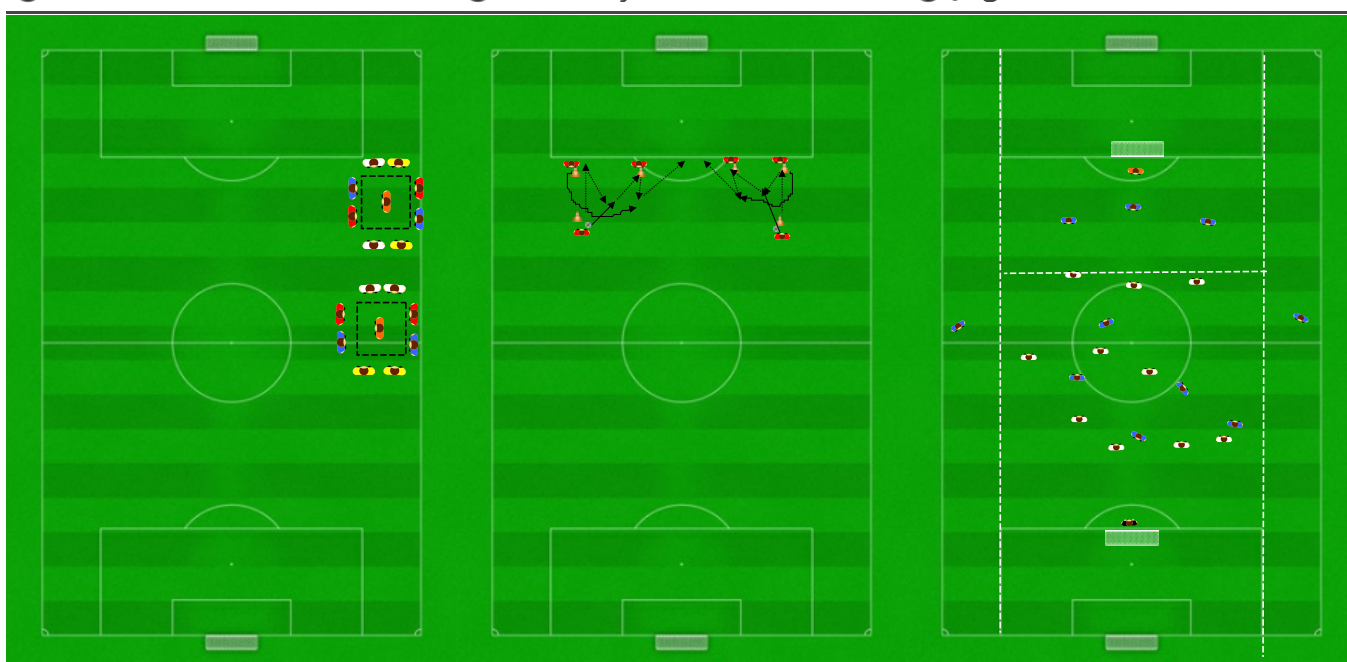


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 13-12-2023, quarta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Finalização	Finalização com ambos os pés

● Meinhos ● Finalização ● Jogo 10x10



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	2x8 tempo	todos número	espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Finalização Apoio frontal Combinações			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 14	Mesociclo 4	Periodo Competitivo
Data 15-12-2022, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Competitivo

Objetivos Específicos

Torneio ludico antes das férias

● Mobilidade

● Meinhos

● Competitivo de 4 equipas



10
tempo

todos
número

10x5
espaço

3x2
tempo

5x2(x2)
número

8x8
espaço

2,3
tempo

22
número

32m
espaço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 15	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 11-01-2023, quarta-feira	Hora 00:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 80

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Regresso pós-ferias Aumentar os índices físicos	Finalização Passe

● Exercício de passe em V

● Posse com saídas competição

● Finalização



4x2 tempo	Todos número	Meio campo espaço	6x2 + 1'30" descanso tempo	18 número	espaço	tempo	todos número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Carga física Passe			Objetivo(s) específico(s) Posse de bola Aumentar os índices físicos			Objetivo(s) específico(s) Finalização		
Descrição e Organização Metodológica Passam e seguem sempre para o cone seguinte Objetivo de fazer o passe com qualidade para conseguirmos jogar sempre de primeira Acelerar entre estações			Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30 segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.			Descrição e Organização Metodológica Jogador que vai finalizar faz aproximação, apoio de parede e contorna o cone para ir finalizar de primeira. Quando uma equipa chegar aos 5 golos troca de lado e aos 10 acaba.		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 15	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 12-01-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Regresso pós-ferias
Aumentar indices competitivos

Objetivos Específicos

Torneio ludico

● Mobilidade

● Meinhos

● Torneio competitivo 3 equipas



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica Corrida lenta. Filas de forma organizada.			Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 16	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 16-01-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes	Aumentar índices competitivos	Jogo formal

● Mobilidade

● Meinhos

● Jogo 10x10

 10 tempo	 todos número	 10x5 espaço	 3x2 tempo	 5x2(x2) número	 8x8 espaço	 4x5 tempo	 20 número	 Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

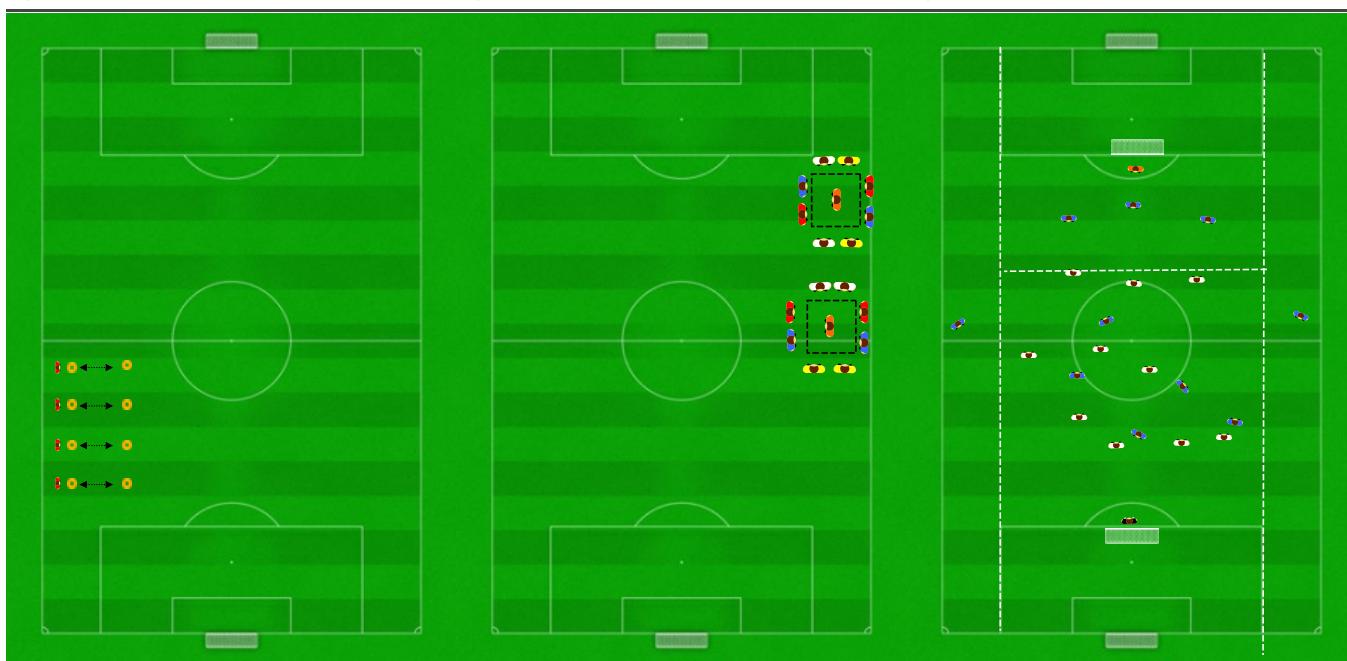
Nº Jogadores	Microciclo 16	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 18-01-2023, quarta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes	Aumentar índices competitivo	Jogo formal

● Mobilidade

● Meinhos

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 16	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 19-01-2023, quinta-feira	Hora 10:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes	Aumentar índices competitivos	Jogo formal

● Mobilidade

● Meinhos

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 17	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 23-01-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Melhoria tomada de decisão MPB VCJ	Passe
● Posse em 4 quadrantes	● Posse com saídas competição	● Torneio competitivo 3 equipas



5x3'x2 tempo	20 número	30X45 espaço	6x2 + 1'30" descanso tempo	18 número	espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Encontrar o lado contrario Procurar linhas contrárias Carga em regime de resistência			Objetivo(s) específico(s) Posse de bola Aumentar os índices físicos			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica 4 quadrantes - Pressionam 4 jogadores e se as equipas com bola fizerem 10 passes e passarem nos 4 quadrantes ganham um ponto. Cada intercepção conta 1 ponto para a equipa que defende. Obrigatório passar nos 4 quadrantes Golo nas mini balizas vale 3 pontos			Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 16	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 25-01-2023, quarta-feira	Hora 18:00	Clima Quente com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Organização ofensiva Pressão	Timings de pressão e de passe

● Mobilidade

● Finalização

● Torneio competitivo 3 equipas



10 tempo	todos número	10x5 espaço	10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Finalização			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica Corrida lenta. Filas de forma organizada.			Descrição e Organização Metodológica Jogador que vai finalizar faz aproximação, apoio de parede e contorna o cone para ir finalizar de primeira. Quando uma equipa chegar aos 5 golos troca de lado e aos 10 acaba.			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 16	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 26-01-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Organização ofensiva
Pressão

Objetivos Específicos

Timigns de pressão e de passe

● Mobilidade

● Passe em Losango

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	2x3 tempo	23 número	20x15 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Jogar a 2 toques no máximo 1º toque sempre para a frente			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		

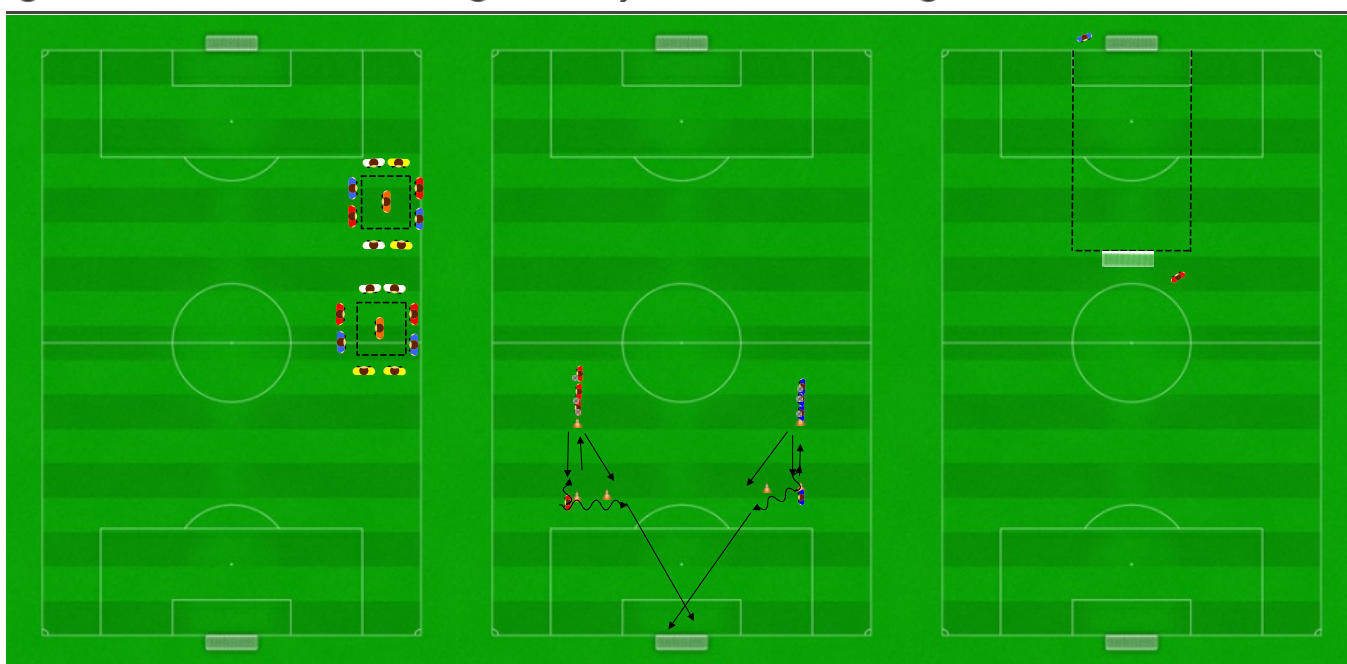


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 17	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 30-01-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	1x1 2x2 3x3	Duelos individuais

● Meinhos ● Finalização ● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	2x6 tempo	10 número	2 áreas espaço
--------------	-------------------	---------------	--------------	-------------------	---------------	--------------	--------------	-------------------

Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda	Objetivo(s) específico(s) Finalização	Objetivo(s) específico(s) Duelos de 1x1 Finalização Contenção
--	---	---

Descrição e Organização Metodológica	Descrição e Organização Metodológica Jogador que vai finalizar faz aproximação, apoio de parede e contorna o cone para ir finalizar de primeira. Quando uma equipa chegar aos 5 golos troca de lado e aos 10 acaba.	Descrição e Organização Metodológica Sai um 1x0- 1x1/ 2x1/2x2/3x2/3x3 Quando acabar o 3x3 T apita e recomeça tudo de novo Competitivo por equipas Líder do exercício - Pedro Oliveira Gestão das bolas - HO + GC+ D Princípios defensivos - JM
---	--	---

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 17	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 01-02-2023, quarta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Aumentar indícios competitivos

Objetivos Específicos

Finalização
1X1 Defensivo

● Meinhos

● 3X3

● Jogo em zonas com finalização



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	10 tempo	22 número	Área a área espaço	4X6 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Carga física Transição Ofensiva			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço nas costas e finalizar em 5 segundos		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 17	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 02-02-2023, quinta-feira	Hora 18:05	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Linha defensiva Passe Finalização	Duelos individuais Diversos tipos de finalização

● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3

● Exercício de finalização

● Jogo 10x10



2x6 tempo	10 número	2 áreas espaço	8 tempo	22 número	30m espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Duelos de 1x1 Finalização Contenção			Objetivo(s) específico(s) Combinações dentro fora Finalização			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



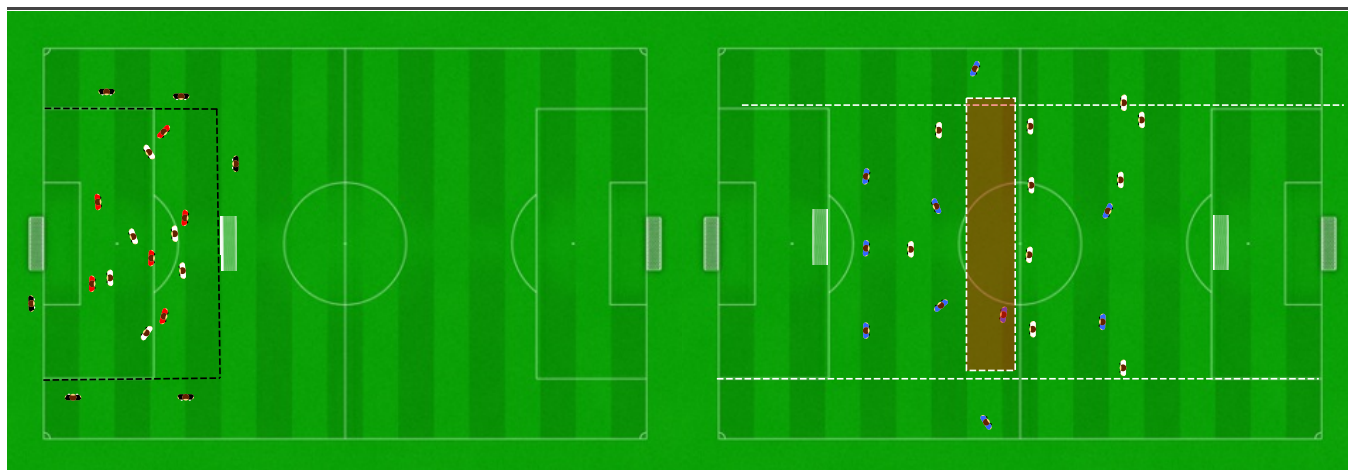
Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 18	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 06-02-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Quente com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Semana da escola - Jogos competitivos	

● Torneio competitivo 3 equipas

● Jogo 10x10



 tempo	 número	 espaço	 tempo	 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar		
Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)			Descrição e Organização Metodológica Bola sai do T para os centrais e começa o exercício 1º periodo a defender 2º periodo a atacar Objetivo - Trabalhar os nossos 4 princípios gerais A zona delimitada a vermelho é onde a linha defensiva e a linha média não podem entrar. AV pode baixar para receber nesse espaço		
Observações/balanco					

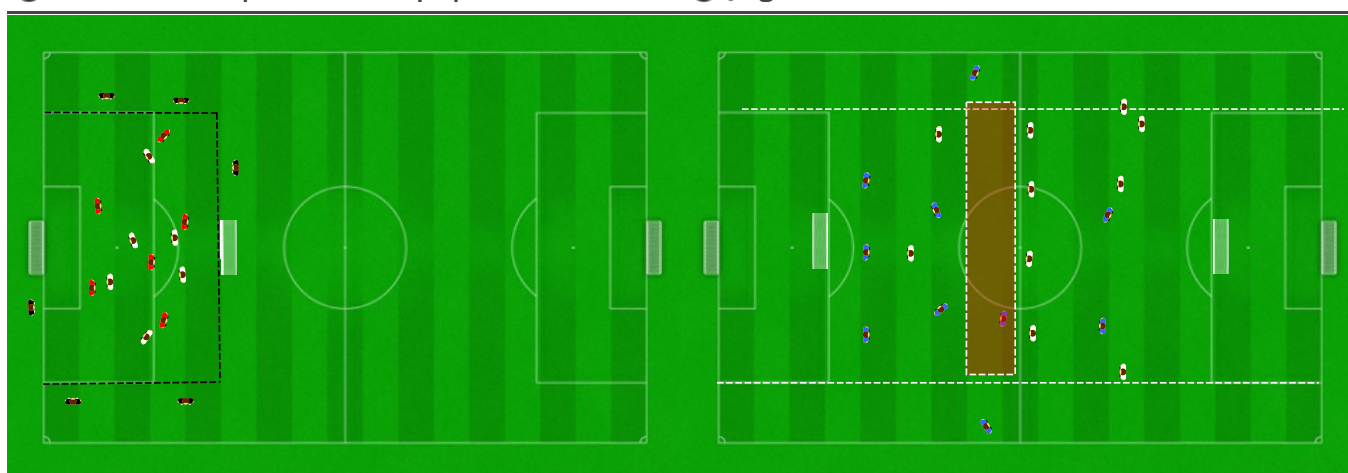


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 09-02-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes	Semana da escola - Jogos competitivos		

● Torneio competitivo 3 equipas

● Jogo 10x10



3x3 tempo	20 número	100 espaço	q2x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar		
Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)			Descrição e Organização Metodológica Bola sai do T para os centrais e começa o exercício 1º periodo a defender 2º periodo a atacar Objetivo - Trabalhar os nossos 4 princípios gerais A zona delimitada a vermelho é onde a linha defensiva e a linha média não podem entrar. AV pode baixar para receber nesse espaço		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 19	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 13-02-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Trabalho de técnica individual Finalização	Passe Remate

● Meinhos ● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3 ● 3X3



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	2x6 tempo	10 número	2 áreas espaço	10 tempo	22 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Duelos de 1x1 Finalização Contenção			Objetivo(s) específico(s) Carga física Transição Ofensiva		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica Sai um 1x0- 1x1/ 2x1/2x2/3x2/3x3 Quando acabar o 3x3 T apita e recomeça tudo de novo Competitivo por equipas Líder do exercício - Pedro Oliveira Gestão das bolas - HO + GC+ D Princípios defensivos - JM			Descrição e Organização Metodológica Sai um 3x0 inicialmente A partir do momento do remate T coloca bola e sai outros 3 a atacar e os que finalizaram vão defender e assim sucessivamente		

Observações/balanco



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 15-02-2023, quarta-feira	Hora 00:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes Cones	Trabalho de técnica individual	Passe Remate	

● Meinhos

● Posse com saídas competição

● Torneio competitivo 3 equipas



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	6x2 + 1'30" descanso tempo	18 número	espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Posse de bola Aumentar os índices físicos			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30 segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço



Plano de Treino

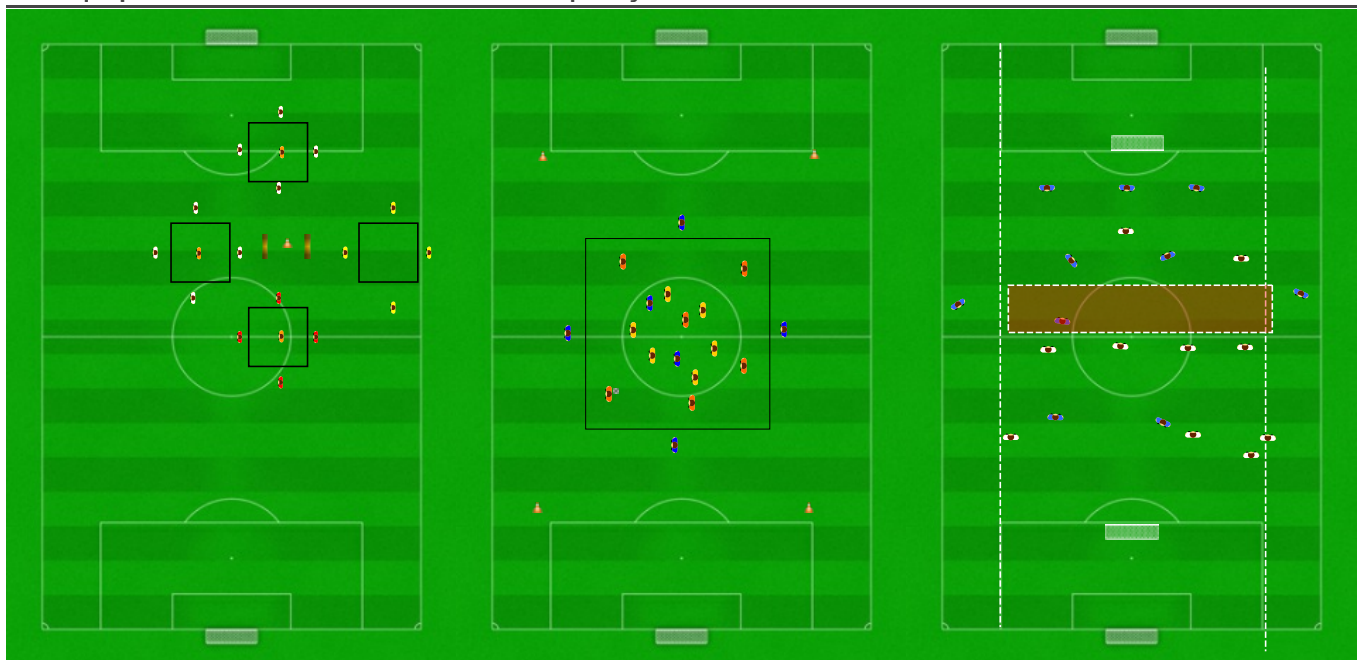
Nº Jogadores	Microciclo 18	Mesociclo 5	Periodo Competitivo
Data 16-02-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Trabalho técnica individual	Passe Remate

● Exercício de pressão por equipas

● Posse com saídas competição

● Jogo 10x10



10x2 tempo	23 número	5x5 espaço	6x2 + 1'30" tempo	18 número	espaço	q2x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Pressão ao portador Carga física			Objetivo(s) específico(s) Posse de bola Aumentar os índices físicos			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar		
Descrição e Organização Metodológica 4 grupos mantém a posse e 1 grupo pressiona. Pressionam 2 jogadores de cada vez enquanto que os outros 2 ficam em espera. A cada 15 segundos o T apita e o os jogadores em espera pressionam o quadrado seguinte. Cada intercepção vale 1 ponto. Ganha a equipa com mais pontos. 2 Voltas			Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30 segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.			Descrição e Organização Metodológica Bola sai do T para os centrais e começa o exercício 1º periodo a defender 2º periodo a atacar Objetivo - Trabalhar os nossos 4 princípios gerais A zona delimitada a vermelho é onde a linha defensiva e a linha média não podem entrar. AV pode baixar para receber nesse espaço		

Observações/balanco

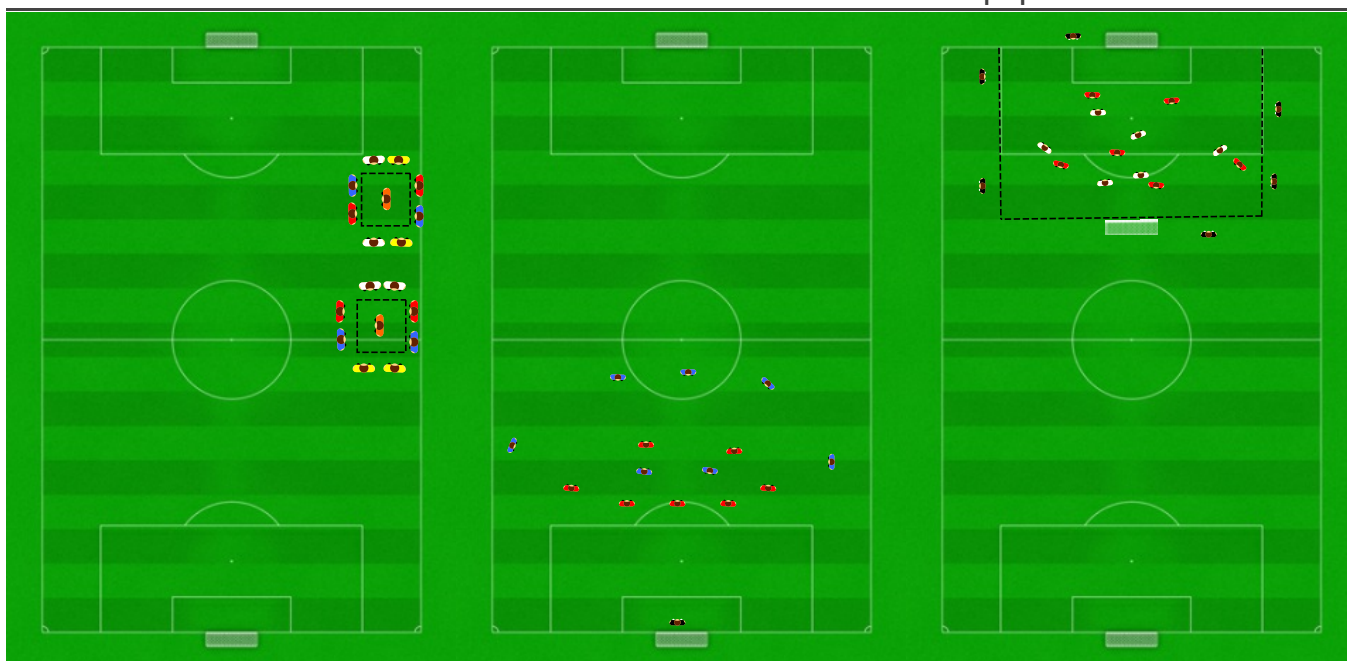


Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 19	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 20-02-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Frio sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Pressão Finalização Linha defensiva	Orientação de apoios Remate

- Meinhos ● Linha defensiva + Médios ● Torneio competitivo 3 equipas



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x4 tempo	14 número	40 m espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Princípios de linha defensiva - Orientação de apoios e defesa de cruzmaneto LD - João Lages			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 19	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 23-02-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Pressão Finalização Linha defensiva	Timings de pressão Remate de diferentes formas

- Linha defensiva + Médios ● Exercício de pressão por equipas ● Torneio competitivo 3 equipas



4x4 tempo	14 número	40 m espaço	10x2 tempo	23 número	5x5 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Princípios de linha defensiva - Orientação de apoios e defesa de cruzmaneto LD - João Lages			Objetivo(s) específico(s) Pressão ao portador Carga física			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 20	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 27-02-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Organização ofensiva
Princípios específicos

Objetivos Específicos

MPB
Lados contrários

● Jogo princípios específicos 4x4

● Posse com saídas competição

● Torneio competitivo 3 equipas



3x4 tempo	25 número	20X15 espaço	6x2 + 1'30" descanso tempo	18 número	espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Jogo de princípios específicos Jogo dentro fora			Objetivo(s) específico(s) Posse de bola Aumentar os índices físicos			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica Jogo de 5x5 de princípios específicos Jogos de 3 minutos com 5 joker espalhados pelo campo Ganha a equipa com mais vitórias.			Descrição e Organização Metodológica 3 equipas de 6 com duas a jogar dentro e uma a fazer de apoios fora e dentro com cada jogador a ter um número associado. A cada 30 segundos o treinador diz dois números e os jogadores correspondentes (das equipas a jogar dentro) têm que sair em velocidade até um dos cones que está colocado a 15 metros de cada diagonal do quadrado. A equipa do jogador que chegar em último perde um ponto. No final a equipa com mais pontos perdidos tem castigo.			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 19	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 02-03-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	MPB VCJ Lados contrários	Passe Encontrar espaço nas costas da pressão

● Posse em 4 quadrantes

● Velocidade com finalização

● Jogo 10x10



5x3'x2 tempo	20 número	30X45 espaço	4 tempo	Todos número	15m espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Encontrar o lado contrário Procurar linhas contrárias Carga em regime de resistência			Objetivo(s) específico(s) Velocidade Finalização			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrário e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 20	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 02-03-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	MPB VCJ	Passe Passe longo Remate

- Passe ● Posse em Hexagono ● Torneio competitivo 3 equipas



tempo	número	espaço	4x4	20	40x20	3x3	20	100
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço	tempo	número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Ativar precisão de passe terceiro homem			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora Saída de zona de pressão			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica Objetivo dos verdes é manter a posse de bola e fazer 8 passes que dá um ponto - Verdes e amarelos que são jokers Quando vermelho recupera a bola terá de conseguir sair para fora, com ajuda dos jokers PS: Fundamental que os jokers quando uma equipa ganha a bola que aproximem para essa equipa conseguir sair Líder do exercício - Joao Lages Gestão das bolas - HO+D+GC Principios defensivos - JM Saída de zona de pressão - FC Pressão - PO			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanco



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 21	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 06-03-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Quente sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

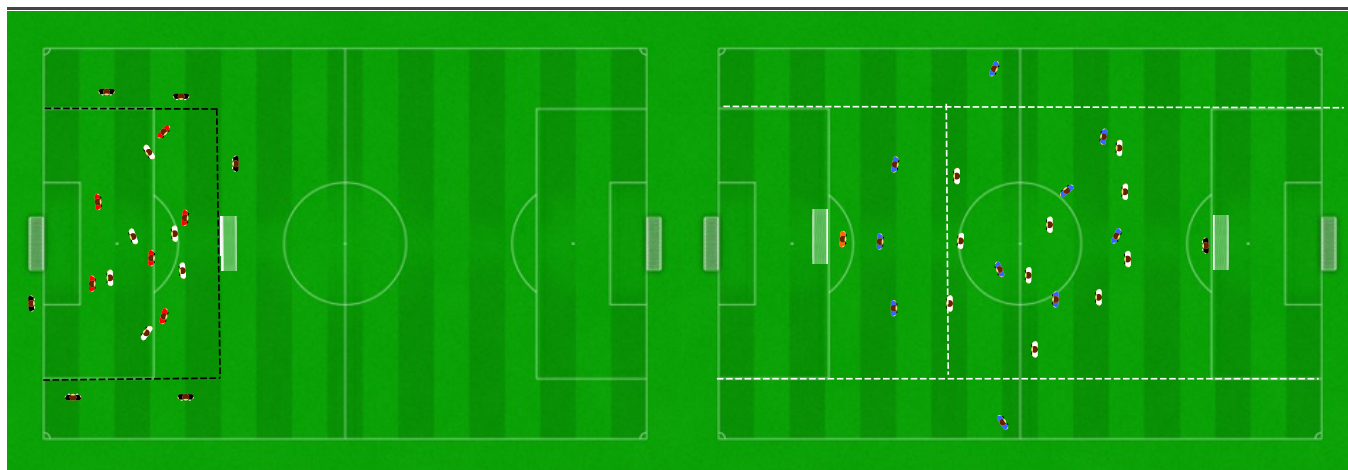
Lúdico

Objetivos Específicos

Lúdico

● Torneio competitivo 3 equipas

● Jogo 10x10



 tempo	 número	 espaço	 tempo	 número	 espaço
Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		
Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos.			Descrição e Organização Metodológica Bola começa no GR adversário e trabalhamos a nossa pressão		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Competitivo
Data 09-03-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 80
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes	Lúdico	Lúdico	

● Torneio competitivo 3 equipas

● Jogo 10x10

3x3	20	100	4x5	20	Área a área
tempo	número	espaço	tempo	número	espaço
Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		
Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)			Descrição e Organização Metodológica Bola começa no GR adversário e trabalhamos a nossa pressão Jogar contra o sistema adversário. Acelerar e encontrar espaço dentro e com espaço temos de estar em zonas		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 21	Mesociclo 6	Periodo Competitivo
Data 16-03-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Técnica individual
Lúdico/ Competitivo

Objetivos Específicos

Passe
Finalização
Drible

● Posse em Hexagono

● 1X1 2X1 2X2 3X2 3X3

● Jogo 10x10



4x4 tempo	20 número	40x20 espaço	2x6 tempo	10 número	2 áreas espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora Saída de zona de pressão			Objetivo(s) específico(s) Duelos de 1x1 Finalização Contenção			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 22	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 20-03-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Semana lúdica/ competitiva

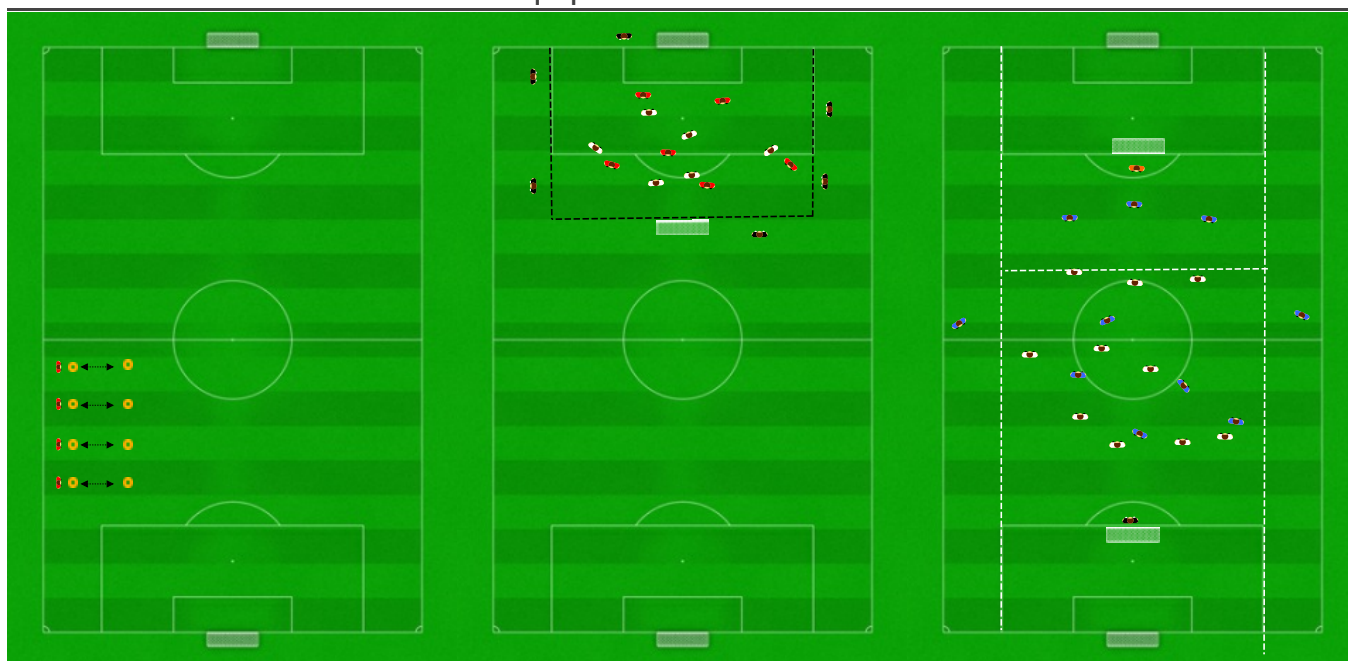
Objetivos Específicos

Agarrar os jogadores ao clube

● Mobilidade

● Torneio competitivo 3
equipas

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

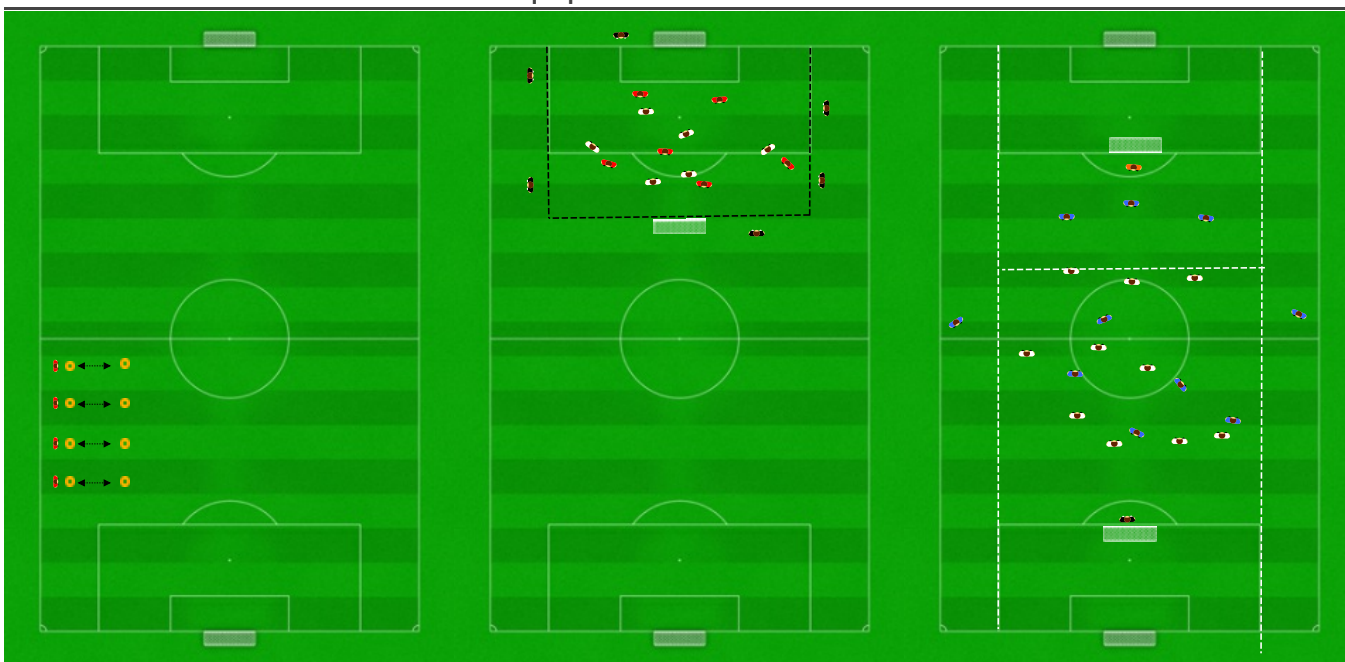
Nº Jogadores	Microciclo 22	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 23-03-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Semana ludica/ competitiva	Agarrar os jogadores ao clube

● Mobilidade

● Torneio competitivo 3
equipas

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 23	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 27-03-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Técnica individual Princípios específicos	Passe Ocupação racional do espaço

- **Jogo princípios específicos 4x4** ● **Linha defensiva + Médios** ● **Torneio competitivo 3 equipas**



3x4 tempo	25 número	20X15 espaço	4x4 tempo	14 número	40 m espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
--------------	--------------	-----------------	--------------	--------------	----------------	--------------	--------------	---------------

Objetivo(s) específico(s) Jogo de princípios específicos Jogo dentro fora	Objetivo(s) específico(s) Princípios de linha defensiva - Orientação de apoios e defesa de cruzmaneto	Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização
--	--	--

Descrição e Organização Metodológica Jogo de 5x5 de princípios específicos Jogos de 3 minutos com 5 joker espalhados pelo campo Ganha a equipa com mais vitórias.	Descrição e Organização Metodológica Sai sempre bola dos azuis com o objetivo de fazer golo Vermelhos trabalham apenas para defender com o objetivo de colocar a bola nas mini balizas No final de cada período linha defensiva defende 4 cruzamentos de cada lado em regime analítico	Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)
--	---	---

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 23	Mesociclo 7	Periodo Competitivo
Data 30-03-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Finalização Treino lúdico	Remate Cabeceamento

● Mobilidade

● Linha defensiva + Médios

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	4x4 tempo	14 número	40 m espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Princípios de linha defensiva - Orientação de apoios e defesa de cruzmaneto			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 24	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 03-04-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Quente sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Finalização
Treino conjunto

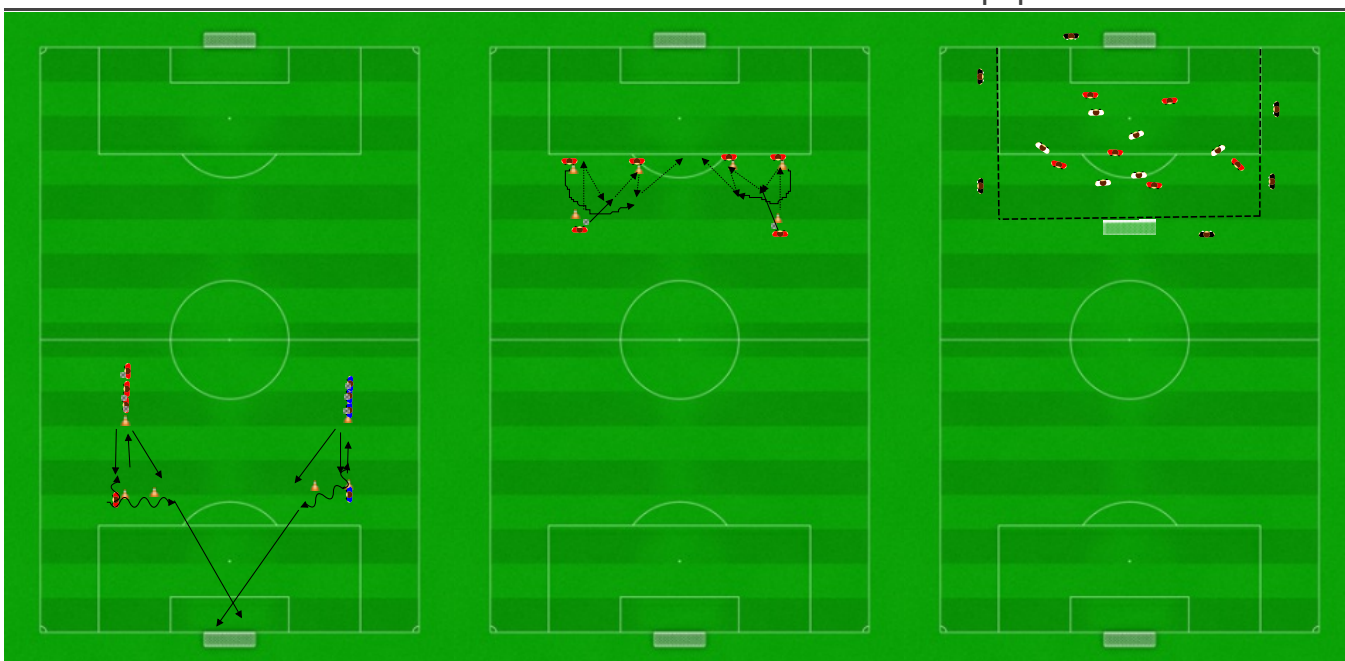
Objetivos Específicos

Ter um treino lúdico e divertido para os atletas

● Finalização

● Finalização

● Torneio competitivo 3 equipas



 tempo	 todos número	 espaço	 2x8 tempo	 todos número	 espaço	 3x3 tempo	 20 número	 100 espaço
---	---	--	--	---	--	--	--	---

Objetivo(s) específico(s)
Finalização

Objetivo(s) específico(s)
Finalização
Apoio frontal
Combinações

Objetivo(s) específico(s)
Jogo dentro/fora/dentro
Finalização

Descrição e Organização Metodológica
Jogador que vai finalizar faz aproximação, apoio de parede e contorna o cone para ir finalizar de primeira.
Quando uma equipa chegar aos 5 golos troca de lado e aos 10 acaba.

Descrição e Organização Metodológica
- Jogador 1 passa no Jogador 2 que devolve, Jogador 1 passa para o Jogador 3, enquanto isso o Jogador 2 faz movimento sobreposição passando por detrás do Jogador 1, Jogador 3 passa para o Jogador 2 que ira aparecer, Jogador 2 faz a recepção para a frente e remata a baliza.
Exercício com 2 partes, para os jogadores rematarem com o pé direito e esquerdo.

Descrição e Organização Metodológica
jogos de 2 minutos.
Golo atrás do meio campo vale 2
Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 24	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 06-04-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones Marcas	Jogo treino entre o plantel	Lúdico

● Mobilidade

● Meinhos

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 25	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 10-04-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Jogo treino entre o plantel	Lúdico

● Mobilidade

● Meinhos

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 24	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 13-04-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Princípios específicos Finalização	Encontrar lados contrários Ocupação racional do espaço

- Meinhos ● Jogo princípios específicos 4x4 ● Torneio competitivo 3 equipas



3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	3x4 tempo	25 número	20X15 espaço	3x3 tempo	20 número	100 espaço
Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Jogo de princípios específicos Jogo dentro fora			Objetivo(s) específico(s) Jogo dentro/fora/dentro Finalização		
Descrição e Organização Metodológica			Descrição e Organização Metodológica Jogo de 5x5 de princípios específicos Jogos de 3 minutos com 5 joker espalhados pelo campo Ganha a equipa com mais vitórias.			Descrição e Organização Metodológica jogos de 2 minutos. Golo atrás do meio campo vale 2 Golo com bola no ar vale 2 (Volley, cabeça)		

Observações/balanço



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 25	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 17-04-2023, segunda-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Treino conjunto

Objetivos Específicos

Manter o grupo unido no final do ano

● Mobilidade

● Meinhos

● Jogo 10x10

10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 25	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 20-04-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Ameno sem chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Treino conjunto	Manter o grupo unido no final do ano

● Mobilidade

● Meinhos

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



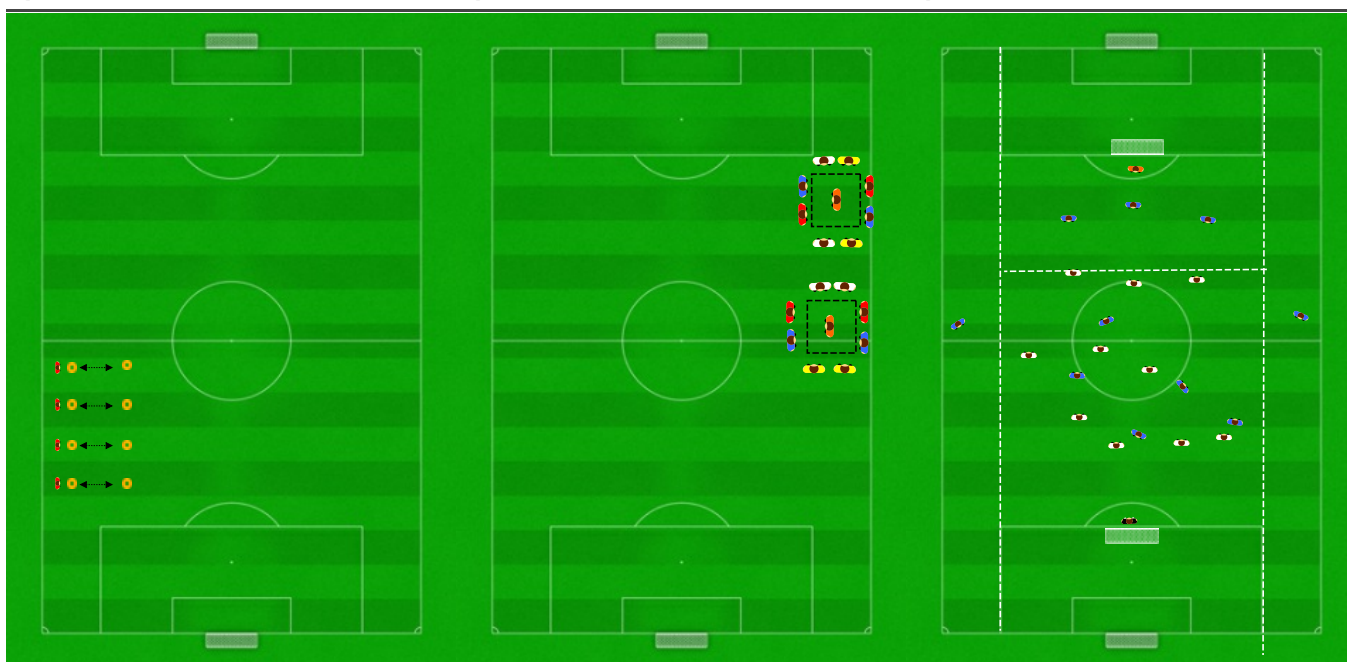
Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 24-04-2023, segunda-feira	Hora 00:00	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	
Bolas Coletes Cones	Treino conjunto	União de grupo	

● Mobilidade

● Meinhos

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

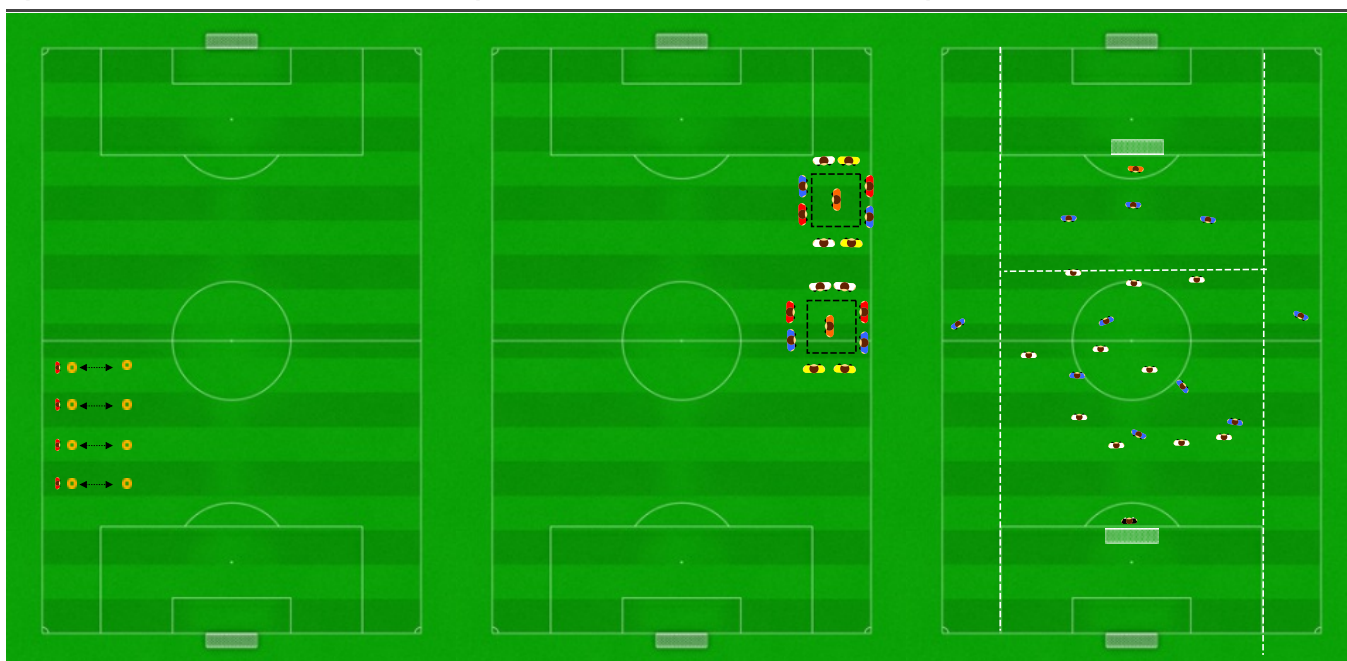
Nº Jogadores	Microciclo 25	Mesociclo 8	Periodo Competitivo
Data 27-04-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Quente com chuva	Volume 70

Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos
Bolas Coletes Cones	Treino conjunto	Unir o grupo

● Mobilidade

● Meinhos

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		



Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 04-05-2023, quinta-feira	Hora 18:00	Clima Quente sem chuva	Volume 70

Material

Bolas
Coletes
Cones

Objetivos Gerais

Treino conjunto - Ultima semana

Objetivos Específicos

Lúdico

● Mobilidade

● Meinhos

● Jogo 10x10



10 tempo	todos número	10x5 espaço	3x2 tempo	5x2(x2) número	8x8 espaço	4x5 tempo	20 número	Área a área espaço
Objetivo(s) específico(s) Preparar os jogadores para o esforço durante a unidade de treino			Objetivo(s) específico(s) Saída de zona de pressão Jogo dentro/fora Reação à perda			Objetivo(s) específico(s) Bater a pressão Encontrar o espaço no lado contrario e finalizar Procurar o espaço interior		